

МИХАИЛ БЕЛАНОВ

КОНТАКТНАЯ СЕЛЕКЦИЯ



Михаил Беланов

Контактная селекция

<https://litres.ru/73599169>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — о том, как распознавать, что на самом деле происходит в контакте между людьми. Не по словам и обещаниям, а по отклику, взаимности, движению и собственной устойчивости.

Методика, предлагаемая автором, позволяет отличать живой контакт от привычки, проекции, ожидания и попытки удержать то, чего уже нет. Она переводит наблюдение в решение: оставаться, углубляться или выходить.

Это не книга о том, как понравиться или сохранить контакт любой ценой. Это система распознавания и выбора — для выстраивания взаимодействий, в которых есть ясность, взаимность и ощущение безопасности.

Содержание

Пролог	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Михаил Беланов

Контактная селекция

Пролог

Антуан де Сент-Экзюпери,
«Маленький принц»,
(перевод Норы Галь):
«Если ты сумеешь правильно судить себя,
значит, ты поистине мудр.»

Начинать можно и нужно с себя. Всегда.

В какой-то момент в моей жизни произошло странное изменение.

Я не искал новых людей, не пытался выстраивать отношения по-новому и действительно не делал ничего специально.

Я просто по-другому посмотрел на свои контакты.

Это случилось после того, как я написал и выпустил книгу «Иллюзия контактов», в которой как раз и разбирал идею распределения людей по уровням контакта. Я не почистил своё окружение, а сделал другое — распределил людей по уровням.

Я чутко увидел, где какой контакт, перестал путать их между собой и попрощался с иллюзиями.

И дальше произошло то, что я не мог объяснить логикой.

На тех местах, где раньше было напряжение, неопределённость или просто пустота, начали появляться люди.

А именно те, рядом с которыми возникало ощущение безопасности. Не случайные. Не лишние.

И не потому, что они его создавали, а потому что с ними оно просто было.

Как состояние.

И вместе с этим пришло понимание, которого раньше не было.

Энергии стало больше, и её качество изменилось.

Я стал сильнее — эмоционально, интеллектуально и даже, в какой-то степени, физически.

Контакты перестали забирать ресурс и начали его давать.

И самое неожиданное — появился объём любви.

Такого объёма раньше не было.

В какой-то момент я поймал себя на мысли:

«Подожди. Стоп. Так не бывает. Этого не может быть. Настолько хорошо быть не может от слова совсем».

В этот момент у меня возник вопрос.

А что, собственно говоря, происходит?

Почему, когда я перестал пытаться выстраивать отношения, а лишь распределил честно в своей вселенной контакты так, как они действительно там занимают место, начали появляться люди, с которыми всё складывается само по себе?

Как так это произошло?

Ответ окажется проще, чем я ожидал тогда. Потому что я не стал лучше разбираться в людях, не научился их читать, анализировать или понимать глубже. На самом деле я сделал другое. Я сместил фокус с попыток разобраться в людях на попытку разобраться в самом контакте, а именно в том, что происходит между мной и другим человеком, какие возникают ощущения, какой идет отклик, чем мы обмениваемся.

И в какой-то момент стало совершенно очевидно и понятно: как только смотришь не на человека, а на сам контакт, необходимость что-то заранее решать просто исчезает. Ответ появляется не в голове, он проявляется прямо в процессе взаимодействия с контактом.

Не нужно вообще додумывать или придумывать, кто подойдет, а кто не подойдет. Можно просто и нужно просто быть собой, проявляться и вступать в контакт. Потому что именно в контакте всё становится на места и становится понятным.

Есть ли обмен — энергией, мыслями — или его нет. Подходит человек или нет. Есть ли рядом безопасность. Есть ли взаимность или это одностороннее движение.

И самое удивительное — этот процесс происходит сам.

Без попыток правильно выстроить отношения. Без усилий. Без анализа.

И именно тогда пришло название этому явлению — контактная селекция.

Но есть проблема.

Я почти никогда не смотрел на сам контакт.

Я смотрел на человека.

Я пытался понять его, объяснить, додумать, оправдать или обвинить.

А главное, пропускал то, что происходило между.

Контакт.

Я понял это не в теории, я увидел это на практике.

Однажды у меня с моей близкой подругой произошёл конфликт.

Но на самом деле это был далеко не пустяк. Снаружи вроде бы из-за пустяка.

Я вёл машину очень агрессивно. Она просила меня остановиться. Она пыталась даже немножко пошутить, но уже сейчас я понимаю, что тогда для неё исчезла важная составляющая нашего общения — это безопасность. В нашем контакте исчезло ощущение безопасности. Для неё исчезло ощущение безопасности.

Дальше всё пошло по знакомому сценарию. Мы прекратили общаться.

Я, как обычно, попытался восстановить контакт старыми способами — объяснить, договориться, как-то собрать обратно.

И это не сработало.

И в этот момент я сделал другое.

Я остановился.

Я не стал продолжать действовать по старой логике, не

стал дожимать, объяснять, доказывать или пытаться вернуть всё как было.

Я прямо сказал, что я остаюсь и готов ждать столько, сколько будет нужно, потому что понял, что я очень хочу сохранить этого человека рядом с собой в очень близком круге, потому что она для меня важная составляющая моей жизни, и я не хочу её терять. Я устал терять свои контакты. Да, я освобождался от иллюзий, да, я был неправ, но я не хотел терять этого человека.

Я проявил себя и дал пространство.

Дал возможность выдохнуть.

И дальше контакт начал восстанавливаться.

Не потому, что я его «исправил».

А потому что мы оба в нём участвовали.

Она приняла решение, и я принял решение.

И мы пошли дальше.

Но уже по-другому.

Более прозрачно. Более открыто.

Мы заново определили, где мы находимся в этом контакте и кем являемся друг для друга.

И мы заново выбрали друг друга, самостоятельно, осознанно выбрали друг друга.

Именно здесь я начал смотреть, а что произошло, почему не сработали старые паттерны, почему контакт не разорвался, что я сделал по-другому и каким образом это повлияло на то, что произошло.

И в этот момент я обратился не к тому человеку, с которым происходил этот контакт, а к самому контакту — к тому, каким образом он произошёл, что в нём случилось, какие были действия, какие возникли эффекты.

Тогда для меня стало очевидно, что дело не в людях и не в попытке правильно выстраивать отношения.

Дело в самом контакте.

В том, что происходит между.

В том, как он возникает, как меняется и к чему приводит.

Это процесс, который можно увидеть, понять и на который можно опираться.

Потом я попробовал это применить ещё раз и ещё раз — в разных ситуациях, с разными людьми, с дорогими и не очень, с попытками объяснить себя другим людям, рассказать, как я вижу, спросить, как видят они, в чём мы совпадаем, в чём мы не совпадаем.

И из этих экспериментов, из этих взаимодействий с контактами и родилась контактная селекция.

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.