

История о поиске  
своего человека,  
ошибках, разочарованиях  
и о том, как построить  
отношения, в которых  
хочется жить.

# До любви

ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ  
НАЧИНАЮТСЯ НЕ С ЛЮБВИ

О настоящей  
близости,  
разговорах,  
уважении  
и выборе  
себя



18+

СЕРАФИМА КОРНЕЛЮК

Женские секреты

Серафима Корнелюк

**До любви. Почему хорошие  
отношения начинаются не с любви**

«Автор»

2026

## **Корнелюк С.**

До любви. Почему хорошие отношения начинаются не с любви /  
С. Корнелюк — «Автор», 2026 — (Женские секреты)

Тебя когда-нибудь бросали сообщением? Или после очередного свидания ты думала: «Ну почему опять не моё?» Эта книга не про манипуляции, игры и советы из серии «не пиши первой». Она про женщин, которые устали от одиночества, эмоциональных качелей и попыток заслужить любовь. С юмором, самоиронией и честностью. Я расскажу о неловких свиданиях, поиске «своего человека», страхе быть брошенной и о том, почему даже хорошие люди иногда оказываются совсем не нашими. Это тёплая и очень живая книга для женщин, которые хотят перестать соглашаться на меньшее, разобраться в себе и снова поверить, что настоящая любовь существует.

© Корнелюк С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Серафима Корнелюк

## До любви. Почему хорошие отношения начинаются не с любви

### Глава 1

#### ЧАСТЬ 1. ДО ЛЮБВИ

##### Я тоже искала любовь

Если ты сейчас одна, то первое, что я хочу тебе сказать - с тобой всё нормально.

Правда. Не нужно срочно себя чинить, спасать, переделывать, худеть на десять килограммов, срочно становиться женственнее, холоднее, загадочнее, недоступнее, мудрее, тише, громче или «удобнее». Не нужно делать вид, что тебе никто не нужен, если тебе хочется любви. И не нужно стыдиться того, что ты хочешь отношений.

Это нормально.

Нормально хотеть, чтобы рядом был человек, которому ты вечером отправишь фотографию красивого неба. Нормально хотеть рассказать кому-то, как прошёл твой день, хотеть объятий, разговоров, совместных завтраков, поездок, глупых шуток и ощущения «мы».

Я всегда хотела отношений. Не потому что не умела быть одна, как раз наоборот, мне с собой всегда было хорошо. Я никогда не была человеком, который цепляется за компании или боится остаться наедине с собой. Но мне всегда хотелось любви. Не идеальной, не как в фильмах, где люди целуются под дождём двадцать четыре часа в сутки и никогда не ругаются, а настоящей, с ощущением, что рядом есть свой человек, что тебя понимают и что тебе спокойно.

И вот это спокойствие, как оказалось позже, вообще самая недооценённая вещь в отношениях. Потому что пока ты молодая, тебе кажется, что любовь - это обязательно что-то очень яркое: эмоциональные качели, страдания, ревность, бабочки в животе и ощущение, что без человека ты сейчас просто умрёшь. Но потом жизнь очень аккуратно и иногда очень больно объясняет: если тебя постоянно трясёт - это не всегда любовь. Иногда это тревога, иногда несовместимость, иногда страх быть брошенной, а иногда просто не твой человек.

Меня бросали.

Сейчас я это говорю спокойно, но тогда мне казалось, что рухнет мир. Особенно в первых отношениях, когда ты молодая, эмоциональная, влюблённая и уже мысленно придумала вашу совместную жизнь.

А потом тебе приходит сообщение: «Прости, дело не в тебе». Хотя в тот момент тебе кажется, что дело как раз полностью в тебе. Что ты недостаточно красивая, недостаточно интересная, недостаточно любимая.

Но спустя годы я поняла очень важную вещь: то, что тебя не выбрал какой-то человек, не делает тебя - не такой. И то, что отношения закончились, не означает, что любви не существует. Любовь не виновата, что кто-то оказался не твоим человеком.

И люди, которые были в моей жизни до мужа, не были плохими. Это были хорошие парни, добрые, открытые, со своими особенностями, со своим характером и своей судьбой. Просто не мои. И это тоже очень взрослая мысль, к которой я пришла далеко не сразу: хорошие люди - не всегда твои люди.

Можно уважать человека, смеяться вместе, проводить время, даже любить по-своему, и всё равно не подходить друг другу для жизни. Очень многие женщины так боятся остаться

одни, что начинают соглашаться на отношения, в которых им плохо: на холодность, безразличие, эмоциональные качели и ощущение, что любовь нужно заслужить.

А любовь вообще не должна ощущаться как борьба за внимание. И сейчас, спустя много лет, я могу сказать одну очень важную вещь: хорошие отношения начинаются не с любви.

Они начинаются с интереса, уважения, ощущения безопасности, разговоров и желания понять друг друга. А любовь приходит позже.

Именно поэтому я и написала эту книгу, не для того, чтобы научить тебя манипулировать мужчинами или убедить, что счастье только в отношениях.

Я написала её для того, чтобы ты перестала паниковать, перестала соглашаться на меньшее и снова поверила, что спокойная, взрослая и тёплая любовь существует.

Потому что она существует.

Я точно знаю.

## Глава 2

### Страшно не быть одной - страшно быть не с тем

Когда женщина остаётся одна, общество почему-то начинает вести себя так, будто с ней случилось что-то страшное. Особенно если ей уже не восемнадцать. Сразу появляются вопросы: «Ну что, никого нет?», «Когда уже замуж?», «А детей когда?», «Не боишься одна остаться?». И знаешь, что самое удивительное? Очень многие женщины действительно начинают этого бояться. Не потому что им прямо сейчас плохо одной, а потому что вокруг слишком громко звучит мысль: быть одной - это ненормально.

Но я хочу сказать очень важную вещь: одиночество и отсутствие отношений - это вообще не одно и то же. Можно быть замужем и чувствовать себя ужасно одинокой. А можно жить одной, пить утром кофе в тишине, гулять по городу, строить свою жизнь и чувствовать себя спокойно.

Мне кажется, одна из самых больших проблем современных женщин в том, что они начинают искать отношения не из любви, а из страха. Из страха остаться одной. Из страха, что «все уже в отношениях». Из страха, что возраст идёт. Из страха, что потом никого не встретят. И вот тогда начинается самое опасное, женщина начинает соглашаться на меньшее. На холодных мужчин. На равнодушие. На отношения, где её не слышат. На мужчин, которые сразу говорят: «Я не готов к серьёзным отношениям», а она всё равно остаётся, потому что думает: «Ну я его изменю».

Но людей невозможно изменить.

Это одна из самых взрослых и одновременно самых болезненных мыслей, к которым я пришла. Человек уже приходит в отношения со своим характером, привычками, взглядами на жизнь, отношением к женщинам, деньгам, семье и ответственности. Да, люди могут расти вместе, узнавать новое, становиться мягче, мудрее, спокойнее. Но переделать человека полностью невозможно.

Именно поэтому так важно смотреть не на свои фантазии о мужчине, а на самого мужчину. Не на то, каким он «может стать», а на то, какой он уже сейчас. Как он разговаривает. Как относится к людям. Как ведёт себя в конфликте. Как шутит. Что считает нормальным. Как говорит про бывших, про маму, про женщин в целом.

Могут быть мысли: «А вдруг я слишком много хочу?», «А вдруг нормальных мужчин уже нет?». И вот здесь мне хочется тебя немного успокоить. Нормальные мужчины есть. Просто проблема в том, что многие женщины перестали их замечать. Потому что сейчас вокруг слишком много шума. Соцсети кричат, что тебе срочно нужен успешный мужчина. Курсы учат манипулировать. Кто-то рассказывает, что нельзя писать первой. Кто-то, что нужно быть холодной и недоступной. Кто-то убеждает, что мужчина обязан всё, а ты должна только вдохновлять.

И за всем этим женщины начинают терять саму суть отношений. А суть очень простая: тебе должно быть спокойно рядом с человеком. Не страшно. Не тревожно. Не так, чтобы ты каждые пять минут проверяла телефон и думала, почему он не ответил. Не так, чтобы ты боялась сказать что-то лишнее.

Хорошие отношения - это не вечная игра в угадайку. Это когда ты можешь быть собой. Смеяться, разговаривать, задавать вопросы, делиться мыслями и не бояться, что тебя за это отвергнут. Я вообще считаю, что женщина не должна бояться проявляться первой. Это какой-то очень странный миф, что мужчина обязательно должен всё делать сам.

В моей жизни всё было наоборот.

Я сама знакомилась, сама писала первой, сама могла предложить встретиться. И знаешь что? Это вообще не делало меня менее женственной. Наоборот. Мне кажется, уверенная женщина - это не та, которая сидит и ждёт, пока её выберут. А та, которая сама участвует в своей жизни. Которая не боится знакомиться, общаться, проявлять интерес, но при этом не бежит за мужчиной и не унижается ради внимания.

Очень важно понимать разницу между инициативой и навязыванием. Написать первой - нормально. Предложить встретиться - нормально. Но если мужчина холодный, отстранённый, не заинтересован и не делает шаги навстречу, не нужно вытаскивать отношения в одиночку. Вообще отношения должны быть взаимными с самого начала. Не идеально ровными, конечно. Кто-то всегда любит чуть больше, кто-то чуть меньше, и это нормально. Но базовое желание быть рядом должно быть у обоих.

И ещё одну вещь мне хочется сказать особенно громко: быть одной - не стыдно.

Это не делает тебя неудачницей, «не такой», ненужной или недостаточной. Иногда одиночество - это не наказание, а пауза перед чем-то действительно важным. Именно в эти периоды женщина начинает лучше понимать себя. Что ей нравится, какой человек ей нужен, что для неё недопустимо, какие отношения она хочет строить.

Потому что когда ты хватаешься за первого встречного только ради того, чтобы не быть одной, ты не выбираешь. Ты просто спасаешься. А любовь не должна быть спасением, любовь должна быть дополнением к твоей жизни, а не единственным смыслом существования.

Мне кажется, самые крепкие отношения начинаются именно тогда, когда женщина уже умеет быть счастливой сама с собой. Не идеально счастливой, мы все живые люди. Но когда она не идёт в отношения с мыслью: «Спаси меня». Она идёт туда с мыслью: «Мне хочется разделить жизнь с кем-то». И это огромная разница. Потому что в первом случае рождается зависимость. А во втором - зрелая любовь.

## Глава 3

### Не каждая симпатия - судьба

Когда мы остаёмся одни после расставания, особенно в юном возрасте, внутри начинает жить очень странное чувство. С одной стороны, ты вроде бы понимаешь, что отношения были неидеальными и человек тебе не совсем подходил. А с другой - всё равно больно. Всё равно обидно. Всё равно внутри сидит вопрос: «Почему меня не выбрали?» И вот именно в этот момент многие женщины начинают совершать одну и ту же ошибку - хвататься за любые отношения, лишь бы снова не почувствовать пустоту.

Мне кажется, одна из самых важных вещей, которую я поняла спустя годы, - не каждая симпатия обязана превращаться в любовь. Не каждый человек, который тебе понравился, должен стать твоим мужем. Не каждое свидание обязано закончиться отношениями. И уж точно не каждый хороший мужчина - твой мужчина. Многие думают, что если человек симпатичный, добрый и хорошо относится, значит, надо обязательно попробовать. Обязательно дать шанс. Обязательно дотянуть это общение хоть до чего-нибудь серьёзного. Но с возрастом приходит понимание: иногда достаточно уже первого разговора, чтобы почувствовать - не твоё. И это нормально. В этом нет трагедии. Не нужно пытаться уговорить себя влюбиться. Наверное, именно поэтому у меня было так много свиданий. Я не сидела дома и не ждала, пока судьба сама постучится в дверь.

Я знакомилась, общалась, наблюдала, задавала вопросы, слушала людей. И, если честно, большая часть мужчин были вполне нормальными. Не абызюеры, не монстры, не какие-то ужасные персонажи из женских форумов. Просто не мои.

Сейчас очень модно говорить, что вокруг нет нормальных мужчин. Я с этим не согласна.

Нормальных мужчин много, как и нормальных женщин. Просто далеко не все подходят друг другу. И вот это почему-то люди воспринимают как личную трагедию. Хотя на самом деле это просто жизнь. Я помню огромное количество свиданий, после которых выходила с мыслью: «Ну хороший же парень... но вообще не моё». Иногда это чувствовалось сразу. Иногда - через несколько встреч.

Вот вспомни, ты только спустя месяц понимаешь, что рядом с тобой человек, с которым тебе будто тесно эмоционально. Он ничего плохого не делает, но ты рядом с ним не раскрываешься. Не смеёшься так, как умеешь. Не становишься собой. И вот здесь очень важно не начинать спасать отношения только потому, что жалко уходить. Особенно женщины этим грешат.

Нам часто кажется, что если человек хороший, то надо обязательно терпеть, подстраиваться, пробовать ещё и ещё. Но отношения - это не работа на выживание. В них не должно быть ощущения, будто ты постоянно себя уговариваешь. Я всегда очень внимательно наблюдала за мужчинами. Как они разговаривают. Как относятся к официантам. Как говорят про бывших девушек, маму, друзей. Как реагируют, если что-то идёт не по плану. Потому что человек раскрывается именно в мелочах. Не в красивых словах и не в подарках.

Кстати, про подарки. Меня всегда удивляло, как много девушек придают им слишком большое значение. Хотя мужчина может прийти с огромным букетом цветов и при этом быть абсолютно эмоционально холодным человеком. А может подарить один смешной сломанный тюльпан и искренне стараться тебе понравиться. И вот это всегда чувствуется. Мне кажется, женщинам очень важно перестать оценивать отношения по внешним атрибутам. Не по тому, сколько мужчина зарабатывает, какая у него машина или насколько эффектно он умеет ухаживать. А по тому, как ты себя рядом с ним чувствуешь. Спокойно тебе рядом или тревожно?

Хочется тебе быть собой или ты начинаешь играть роль? Потому что хорошие отношения - это не вечный спектакль. Это место, где можно выдохнуть.

В какой-то момент я начала замечать, что многие люди вообще не умеют быть одни. Они перепрыгивают из отношений в отношения, потому что им страшно остаться наедине с собой. И тогда любой человек рядом начинает казаться спасением. Но это очень опасная история. Потому что, когда ты ищешь не человека, а спасательный круг, ты перестаёшь видеть реальность. Я тоже боялась одиночества. Особенно после расставаний. Особенно после того, как меня бросали сообщением. Это очень больно, как будто тебя просто вычеркнули из своей жизни одной строчкой текста. Но даже тогда внутри меня всё равно было понимание: лучше быть одной, чем рядом не с тем человеком.

Наверное, именно поэтому я никогда не держалась за мужчин, которые мне не подходили. Мне было грустно, обидно, неприятно, но я не пыталась возвращать людей, унижаться или уговаривать остаться. Потому что любовь - это всё-таки про взаимность. Невозможно построить счастливые отношения в одиночку.

Сейчас, спустя годы счастливого брака, я понимаю очень важную вещь: до любви всегда есть большой путь. Путь через знакомства, ошибки, сомнения, неловкие свидания, слёзы, разговоры и разочарования. И этот путь не делает тебя хуже. Он делает тебя взрослее. Поэтому, если сейчас тебе кажется, что «все не те», - не паникуй. Не нужно срочно соглашаться на отношения только потому, что «пора». Не нужно пытаться влюбиться в первого, кто проявил внимание. И уж точно не нужно считать себя недостаточной только потому, что очередной человек оказался не твоим.

С твоим человеком не придётся играть в эмоциональные качели, манипулировать или постоянно бояться, что тебя бросят. И, возможно, самое удивительное в здоровых отношениях - это не страсть, а спокойствие, которое приходит рядом с правильным человеком.

## **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.