

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

Тело хочет. Мозг решает. Сердце любит.



Книга 1: Почему не Тот? Как
перенастроить радар притяжения

ОЛИВИЯ КРОСС

ОЛИВИЯ КРОСС
НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

«Автор»

2026

КРОСС О.

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ / О. КРОСС — «Автор», 2026

«Навигация отношений» - серия книг для тех, кто устал ходить по кругу в личной жизни, снова выбирать «не тех» и терять себя рядом с другим человеком. Это не научный труд и не учебник по психологии, серия не претендует на академичность: здесь нет сложных терминов и диагнозов, только честный, местами жёсткий, но бережный разговор на живом языке. Книга 1 - входная точка во всю серию. Она помогает разложить по шагам ваш личный Цикл неудачного выбора, увидеть скрытые фильтры, из-за которых влюбляетесь в недоступных, «сложных» или тех, кому вы удобны, а не нужны. Вы познакомитесь с образом Идеала, которому живые люди не могут соответствовать, научитесь подключать тело как компас «мне рядом хорошо или нет», различать опасные сценарии и свои роли - спасателя, контролёра, «удобного» партнёра. Вместо абстрактных советов - короткие упражнения, вопросы к себе и простые шаги, с которых можно начать менять маршрут уже сейчас.

© КРОСС О., 2026

© Автор, 2026

ОЛИВИЯ КРОСС

НАВИГАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ВОКРУГ МНОГО ЛЮДЕЙ, А «ТОТ» НЕ ИДЁТ?

Скорее всего, у тебя в жизни уже звучали какие-то из этих мыслей:

- «Ну где все нормальные?»
- «Серьёзно, что со мной не так, если я до сих пор один/одна?»
- «Куда вообще делись люди, с которыми можно нормально строить отношения?»

И это при том, что людей вокруг — полно.

В кафе, в метро, в офисе, на лекциях, в приложениях. Иногда они даже пытаются с тобой заговорить. Иногда сами зовут на свидание.

Но внутри всё равно одно и то же ощущение:

«Не то. Не мой человек. Проходите, гражданин, не задерживайтесь».

Знакомо?

В этой главе мы сделаем пару важных разворотов:

1. От идеи «нормальных не осталось» — к идее «мой радар ищет не там и не то».
2. От «я бракованный/ая» — к «у меня есть фильтр, который можно перенастроить».

Радар не сломан. Он просто настроен по старым, давно не пересматриваемым правилам.

1.1. Миф о дефиците: «Нормальных не осталось»

Признайся: хоть раз ты говорил(а) себе или друзьям:

- «Все нормальные уже заняты».
- «В моём возрасте уже никто не строит, все только разводятся».
- «Либо токсики, либо инфантилы, либо женатые/замужние».

За этими фразами — не только ирония. Там усталость.

Ты правда уже обжигался(ась). Правда вкладывался(ась) — и получал(а) в ответ что-то странное: иллюзии, треугольники, подвешенные отношения, затяжные «почти вместе».

И в какой-то момент сказать «нормальных не осталось» — легче, чем признать:

«Каждый раз я иду примерно в одно и то же место, выбираю примерно один и тот же тип человека — и получаю примерно тот же результат».

Важно:

я не буду спорить с твоей болью. Она настоящая.

Я буду спорить с выводами, которые ты из неё сделал(а).

Смотри, что подсовывает мозг:

- «Если у меня подряд не получилось с тремя–четырьмя людьми → значит, у меня не получится ни с кем».

- «Если мне попадаются одни и те же сюжеты → значит, весь мир такой».

- «Если я устал(а) искать → значит, искать бессмысленно».

Это звучит логично. Но если чуть увеличить масштаб, становится видно:

это не «объективная картина вселенной», а способ защититься от разочарования.

Проще объявить рынок браком, чем признать:

- «Мой собственный радар настраивает меня на определённый тип людей».

- «Мой фильтр автоматически выкидывает тех, с кем могло бы быть хорошо».

И именно с этим радаром мы будем постепенно работать дальше.

1.2. Плотность выборки и жёсткость фильтра

Сейчас будет одна важная мысль, за которую вся книга в целом держится.

Есть две разные вещи:

1) Сколько людей объективно вокруг тебя (я называю это **плотностью выборки**).

2) И **жёсткость фильтра** — то, по каким признакам ты их отсекаешь.

Представь, что ты заходишь в огромный книжный магазин.

Полки ломаются, тысячи книг. У тебя в руках воображаемый сканер, настроенный так:

- только книги **строго синего** цвета обложки;
- автор — не младше 35 и не старше 42 лет;
- обязательно слово «судьба» или «любовь» в названии;
- желательно, чтобы про книгу «говорили все» (рейтинг, тренд, хайп).

Ты ходишь по залу, смотришь на сотни книг...

И почти все сбрасываешь в мусорную корзину.

Через час выходишь и говоришь:

«Да тут вообще читать нечего. Сплошной шлак».

С людьми происходит примерно это же.

Если плотность выборки у тебя низкая —

ты работаешь из дома, ходишь по одному маршруту «дом–офис–магазин»,
тусовки — максимум раз в два месяца, приложения открыты раз в полгода, —
то да, объективно круг контактов маленький.

Но даже в таком сценарии совсем уж «никого» почти никогда не бывает.

Там есть:

- коллеги коллег,
- друзья друзей,
- случайные люди в коворкинге,
- те же пользователи приложений, которых ты смахнул(а), даже не глядя.

Если же плотность выборки нормальная —

ты ходишь в люди, работаешь не в одиночной пещере,
иногда появляешься на лекциях/вечеринках/путешествиях,
периодически открываешь приложения, —
а ощущение всё равно «никого нет»,
то почти всегда дело не в количестве людей, а в настройке фильтра.

Давай сделаем маленькую приватную проверку. Можно мысленно, можно в заметках телефона.

Вопрос 1. Сколько **новых** людей ты видел(а) за последние две недели?

Не только тех, кто понравился. Вообще:

- новые коллеги из соседнего отдела;
- человек, который спрашивал дорогу;
- знакомые знакомых за общим столом;

- люди на мероприятиях, в спортзале, на курсах, в чате.

Запиши любую честную цифру: 10? 30? 100?

Вопрос 2. Сколько из них ты **автоматически** вычеркнул(а) за первые 5–10 секунд?

Вот так, на автопилоте:

- «Нет, слишком простой/простая»;
- «Слишком красивый/красивая, это не мой уровень»;
- «Какой-то странный стиль, явно не моя тусовка»;
- «Вроде милый/милая, но не зацепило мгновенно — значит, не то».

Скорее всего, часть людей ты даже не заметил(а) как людей. Они остались просто фоном.

Это и есть работа фильтра.

Не «вокруг пустыня».

Ты живёшь в большом книжном магазине, но ходишь там с очень специфическим сканером.

И это хорошая новость. Потому что сканер — твой. Настройки — тоже твои.

А значит, их можно хотя бы чуть-чуть подкрутить.

1.3. Кто здесь «бракованный»: ты, они или настройки?

Когда что-то долго не получается, очень хочется поставить точку.

Поставить диагноз — и успокоиться.

- «Со мной явно что-то не так».

- «Я слишком...» (далее подставь своё любимое: старый/старая, толстый/худая, странный, сложная, слишком успешный/неуспешная, список можно продолжить).

- «В моём городе/стране/возрасте уже никто не строит отношения, все только разваливают».

Эти мысли больно ранят.

Но у них есть одна коварная сторона: они дают ощущение завершённости.

Если «со мной что-то не так по определению» — можно ничего не пробовать.

Если «все вокруг не подходят» — тоже можно ничего не пробовать.

Цена этой защиты — одиночество.

Не обязательно физическое, зачастую — внутреннее.

Я не буду сейчас убеждать тебя, что:

- «каждому найдётся пара»;
- «если сильно захотеть, можно в космос полететь»;
- «нужно просто мыслить позитивно и улыбаться».

Это раздражает, когда ты в реальной, а не инстаграмной жизни.

Да, объективные факторы есть:

- в маленьком городе реально меньше плотность выборки;
- в определённом возрасте больше людей с багажом: дети, кредиты, разводы;
- в некоторых средах и правда много незрелости или наоборот — эмоциональной заморозки.

Но есть три разных слоя, и важно их не путать:

1. Реальность вокруг.

География, возрастной круг, профессия.

Да, это поле, в котором ты двигаешься.

2. Ты сам/сама.

Твоё тело, твой темперамент, твоя история.

Они влияют на выбор, но не ставят крест.

3. Твой радар и фильтр.

То, как ты **смотришь** и **оцениваешь**.

Какие лица «залипаешь просматривать», а какие даже не учитываешь.

Работать с первым пунктом — долго и не всегда возможно.

Работать с собой как с «бракованным товаром» — больно и часто бесполезно.

Зато работать с **настройкой радара** — реально.

Не быстро, но по шагам.

Попробуй честно спросить себя прямо сейчас:

- Я больше времени и сил трачу на попытку понравиться тем,
кто стабильно не выбирает меня?

Или на то, чтобы **заметить тех, кто ко мне уже расположен**, кто тянется, кому со мной хорошо?

- Мой образ «Того/Той» — это живой человек

или картинка, собранная из фильмов, сторис, чужих историй и родительских ожиданий?

- Когда я говорю «никого нет», это правда описывает мир...

или это короткий способ сказать:

«Я устал(а), я боюсь ещё раз разочароваться, я не знаю, как сделать иначе»?

Здесь важно не начинать внутреннюю войну.

Не надо наказывать себя за эти ответы.

Достаточно одной маленькой, но честной фразы:

«Похоже, дело не только в том, что "нет нормальных". Есть ещё то, **как** я смотрю и **кого** считаю "нормальным" по умолчанию».

Если это уже зазвучало — книга делает своё дело.

1.4. Маленькое «разрешение»: ты не обязан(а) хотеть всех

На этом месте у многих внутри поднимается протест:

- «Что, теперь надо быть открытым/открытой для каждого?»

- «Я и так пробовал(а) давать шанс "не моим" — заканчивалось странно и больно».

Давай зафиксируем пару вещей, чтобы мы не спорили с фантомами.

Ты не обязан(а):

- ходить на свидание «ради практики», если тебя откровенно не тянет;
- продолжать общение, если человек неприятен, небезопасен или вызывает отвращение;
- дружить с теми, кто не вызывает уважения, только потому, что «надо расширять круг».

У здорового взрослого есть право:

- **на вкус.**

Тебе могут нравиться определённые качества, типы, стили. Это нормально.

- на отторжение.

Ты не должен(должна) терпеть унижение, насилие, жёсткую несостыковку ценностей ради того, чтобы «не быть одному/одной».

- на паузу.

Бывают периоды, когда ты правда не в ресурсе для активных поисков. Тогда честнее сказать себе:

«Сейчас я отдыхаю и занимаюсь собой»,

чем «я ищу, но просто никого нет».

Эта книга не про то, чтобы «полюбить всех» и «раздать шансы каждому встречному».

Она про другое:

- перестать **автоматически выкидывать** тех, кто потенциально «твой», просто потому что они не совпадают с картинкой;

- начать **замечать людей за пределами привычного типа**, если рядом с ними тебе вдруг становится легче дышать, спокойнее, теплее;

- постепенно **перенастроить радар** с «ищу знакомый адреналин и драмы» на «ищу тех, с кем мне и живо, и по-настоящему хорошо».

Подумай о своём окружении. Спокойно, без загонов.

- Есть ли человек, с которым тебе легко и интересно,

но ты никогда не рассматривал(а) его как «кандидата» просто потому, что:

- «не мой тип внешне»;

- «слишком простой/простая»;

- «я его/её уже давно знаю, какое тут может быть притяжение»?

- Есть ли у тебя **любимый тип боли**?

Те самые «сложные, но такие глубокие»,
«яркие, но непредсказуемые»,
«вечно занятые, но иногда такие тёплые»?

Скорее всего, да.

В следующих главах мы:

- разложим по полочкам твой **Цикл неудачного выбора**;
- вытащим наружу невидимые критерии, по которым твой внутренний сканер говорит «свой/чужой»;
- подключим **тело** как дополнительный источник информации — не вместо головы, а вместе с ней;
- и соберём **реальный протокол перенастройки радара**, который можно прожить, а не просто прочитать.

Но одно важное условие нам нужно принять уже сейчас.

Никаких «должен» и «обязан».

Вместо этого — «давай посмотрим вместе» и «а что, если попробовать по-другому?».

Маленькая пауза ..

На этом этапе от тебя не требуется героизма.

Не нужно прямо сейчас:

- переписывать список требований,
- заходить во все приложения,
- идти на десять свиданий.

Достаточно трёх коротких наблюдений. Можешь ответить на них в голове или записать:

1. Как я обычно формулирую мысль «нормальных не осталось»?

Прямо своими словами. Не красиво, а по-настоящему.

2. Где именно я чаще всего ставлю себе диагноз «никого нет»?

В приложениях, в своём городе, в своей сфере, в своём возрасте?

3. Есть ли хотя бы один человек в моём окружении,

о котором можно честно сказать:

«Рядом с ним/ней я чувствую себя спокойнее и живее, чем с теми, в кого я обычно "влюбляюсь"»?

Не нужно ничего делать с этими ответами.

Просто положи их рядом с книгой.

Дальше, в Главе 2, мы начнём разбирать твой личный **Цикл неудачного выбора** — на примерах реальных историй. Не для того, чтобы ещё раз убедиться, что «у меня всё плохо», а чтобы увидеть:

ты не проклят(а), ты просто много раз шёл(шла) по одной и той же внутренней дорожке.

А с дорогами есть хорошая новость:

их можно менять.

ГЛАВА 2. ЦИКЛ НЕУДАЧНОГО ВЫБОРА: КАК ТЫ ХОДИШЬ ПО ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ КРУГУ .

Если ты читаешь эту книгу, это почти наверняка не первая твоя история.

И, скорее всего, не вторая.

Бывает так:

- в момент влюблённости кажется: «Вот, наконец-то всё иначе»;

- ты правда веришь, что в этот раз не повторишь прошлых ошибок;
- а в финале обнаруживаешь себя в очень знакомом месте, с очень знакомыми чувствами.

У каждого этот финал звучит по-своему:

- «Опять я вкладываюсь, а меня берут как ресурс/фон».
- «Опять я терплю неделями/годами, а потом взрываюсь или меня бросают».
- «Опять я выбираю тех, кто эмоционально недоступен / вечно занят / не свободен».

В этой главе мы не будем разбирать все истории по отдельности.

Мы сделаем другое: соберём **карту**. Твой личный **Цикл неудачного выбора**.

Предупреждение:

здесь будет немного больно, но по-взрослому.

И сразу добавлю — смотреть на это **не равно** «винить себя».

Ты не глупый/глупая.

Ты ходишь по привычной внутренней тропинке.

А привычки можно менять только тогда, когда их видно.

2.1. Зачем вообще смотреть на «плохую статистику»?

Нормальная реакция на предложение «давай вспомним все неудачные истории» — желание закрыть книгу и уйти за чай.

Хочется вперёд, к «новому счастью», а не назад, в то, что уже болит.

Проблема в том, что **новое счастье** очень любит ездить по старым рельсам.

Если мы не видим **шаблон**, мозг автоматически:

- выбирает похожих людей;
- включается в те же роли;
- обходит те же красные флаги;
- и довозит нас примерно в тот же конец.

Смотреть на свой цикл — это как взглянуть сверху на маршрут, по которому ты уже много раз ходил(а) ночью:

- не для того, чтобы ещё раз пройти по нему;
- а чтобы понять, где там поворот, после которого всё всегда идёт под откос.

Ещё один важный момент.

Мы не будем:

- искать, кто «виноват»;
- объявлять тебя «созависимым/созависимой» и на этом ставить крест;
- разбирать травмы вглубь — это работа для терапии, а не для книги.

Задача проще и конкретнее:

Найти 1–2 ключевых места, в которых ты каждый раз делаешь похожий выбор.

Иногда этого уже достаточно, чтобы в следующий раз остановиться на секунду дольше и повернуть иначе.

2.2. Шесть этапов твоего Цикла

У большинства людей, если посмотреть честно на несколько прошлых связей, обнаруживается примерно одна и та же логика.

Я предлагаю тебе опору из шести этапов.

Это не научная таблица, а удобный рабочий скелет, который ты потом заполнишь своими деталями.

Этап 1. Точка входа: как у тебя обычно всё начинается

Это может быть:

- приложение;
- общая тусовка;
- коллега по работе;
- «случайное знакомство» в соцсетях;
- человек, который «внезапно» появился, когда ты вообще никого не искал(а).

Важные детали:

- ты чаще **инициатор** или любишь, когда тебя «находят»?
- встреча происходит на трезвую голову или после вина/вечеринки?
- тыходишь в это из скуки, из одиночества, из возбуждения, из любопытства?

Этап 2. «Вау-этап»: за что именно цепляет

Тут важно не то, **какой он/она в целом**, а что именно зажигает тебя в первые недели:

- внимание и сообщения 24/7?
- ощущение «он/она меня понимает, как никто»?
- харизма, интеллект, внешний вид?
- ощущение надёжности и «ответственности»?
- или наоборот — лёгкость, спонтанность, «там, где я, наконец, могу отдохнуть»?

Часто здесь уже спрятана часть сценария.

Например:

- если тебя уносит от «ярких, чуть хаотичных» — одна история;
- если каждый раз влюбляешься в стабильных, но эмоционально закрытых — другая.

Этап 3. Первые звоночки (красные и жёлтые флаги)

Они почти всегда есть.

Мы их просто не любим замечать.

Это может быть:

- мелкая ложь;
- пассивная агрессия;
- странные отзывы о бывших;
- тотальное отсутствие времени на тебя;
- вспышки ревности к твоей свободе.

Ты чувствуешь что-то вроде:

- «Странно, но ладно, всем свойственно»;
- «Не буду сейчас нагнетать, вдруг это случайность»;
- «Если скажу, что мне это не ок, он/она уйдёт».

На этом этапе ты обычно:

- проглатываешь;

- находишь оправдание;
- «откладываешь разговор на потом».

Этап 4. Оправдания и сделки с совестью

Здесь ты уже **знаешь**, что что-то не так.

Но внутренний диалог звучит так:

- «Ну а кто сейчас идеален?»
- «Может, я слишком требовательный/требовательная?»
- «У меня же тоже полно косяков, чего я...»
- «Может, это от того, что у него/неё тяжёлое детство/развод/стресс?»

Ты вкладываешься:

- больше подстраиваешься;
- объясняешь, просишь, «работаешь над отношениями»;
- закрываешь глаза на то, что вызывает сильный дискомфорт.

Этап 5. Крах или тихое выгорание

Финалы бывают двух типов:

- **взрывной**: скандал, измена, жёсткий конфликт, блокировка, резкий обрыв;
- **тихий**: вы оба перестаёте пытаться, всё происходит «само собой», только через год ты просыпаешься и думаешь: «А как мы вообще докатились до того, что почти не разговариваем/живём как соседи?»

Ты чувствуешь:

- опустошение;

- стыд за то, что опять «дотащил(а) до такого»;
- желание либо немедленно кого-то найти, чтобы заглушить боль, либо вообще «закрыться от отношений».

Этап 6. Обещание себе «никогда больше такого»

Здесь появляется классическая фраза:

- «Всё, с такими типажам/сценариями я больше не ввязываюсь!»
- «Больше никогда не буду так терпеть/так спасать/так вестись».

И дальше:

- либо ты сидишь в окопе и никого не подпускаешь;
- либо через какое-то времяходишь в **очень похожую** историю... но под другим именем, с другой внешностью и чуть другими декорациями.

Задача этой главы — не заставить тебя стыдиться всех этих шагов.

Задача — чтобы в следующий раз, когда ты окажешься где-то между Этапом 2 и 4, внутри зазвенел колокольчик:

> «Кажется, это тот самый момент в моём Цикле. Тут я обычно делаю вот так».

И ты хотя бы на долю секунды получил(а) возможность выбрать иначе.

2.3. Пример: как это выглядит на реальной истории

Чтобы тебе было проще, покажу, как **одна конкретная история** раскладывается по этим шести этапам.

Назовём героиню **Лена**.

Ты легко можешь подставить туда себя или кого-то из знакомых.

Этап 1. Вход

Лена работает в офисе, много задач, голова забита.

Знакомства — только через друзей и коллег.

На корпоративе к ней подходит **Саша**, коллега из соседнего отдела.

Они до этого почти не общались.

Он делает комплимент её презентации, шутит, приносит ей бокал вина.

Разговор идёт легко.

Лена думает:

«О, ничего себе, оказывается, он не такой зануда, как я думала. И вообще, как-то легко с ним».

Этап 2. Вау-этап: за что зацепило

В ближайшие недели:

- Саша начинает писать ей в чате: спрашивает, как дела, шлёт мемы.
- Иногда помогает с рабочими задачами — «скинь, я посмотрю отчёт».
- Хотя он и чуть старше и вроде бы «построже», с Леной он мягкий и внимательный.

Что зацепило Лену?

- ощущение **заботы и опоры** («он разбирается в этих цифрах, а я — нет, класс»);
- то, что он **сам** проявляет инициативу («я никого не добиваюсь на этот раз, он меня сам нашёл»);

- и плюс — легкий флер взрослых, серьёзных отношений: у него стабильная работа, не тусовщик, «не мальчик».

Этап 3. Первые звоночки

Через какое-то время:

- Саша начинает отменять встречи «по работе и усталости»;

- пару раз грубовато отзывается о своих бывших: «Все они сначала строят из себя сильных, потом надо их тащить»;

- один раз, когда Лена говорит, что не может сейчас говорить, он отвечает: «Ну, видимо, работа у тебя важнее, чем отношения».

Что чувствует Лена?

- Неловкость, лёгкий комок в горле;

- мысль: «Странно, зачем так говорить про бывших... ну ладно, у него, наверное, было тяжело»;

- «Может, я правда слишком много времени уделяю работе... вдруг я его отталкиваю».

Она **ничего не говорит**.

Проглатывает.

Этап 4. Оправдания и сделки

Дальше:

- Саша всё чаще выбирает «удобный» для себя формат:

- они видятся в основном у него дома;

- он редко зовёт её в гости к друзьям;

- про будущее говорит размыто: «ну поживём — увидим».

Лена начинает больше подстраиваться:

- сама приезжает к нему после работы;
- старается освободить для него выходные;
- старается не «нагружать» его своими переживаниями, чтобы «не быть, как его бывшие».

В голове:

- «У него тяжёлая работа, я должна входить в положение»;
- «Он же всё равно со мной, значит, это что-то значит»;
- «Ну люди разные, ему, может, просто не нужны друзья/свет».

Этап 5. Крах

Через год Лена случайно узнаёт, что Саша всё это время:

- периодически переписывался с другой девушкой из компании;
- говорил ей те же фразы про «я устал, мне нужна поддержка», а Лену называл «слишком эмоциональной».

Разговор заканчивается:

- классической фразой: «Ты слишком много от меня хочешь, я не готов к такому уровню вовлечённости»;
- и аккуратным переносом вину на неё: «Я тебя очень уважаю, но мне тяжело от твоих претензий».

Лена остаётся:

- с чувством, что **опять была «слишком»**;

- и с ощущением, что её «использовали как ресурс».

Этап 6. Обещание «никогда больше»

Она говорит себе:

- «Всё, с коллегами — никогда.

И вообще, больше никаких мужчин "старше и серьезнее".

Все они только ищут, кого бы потаскать за собой».

И уходит в долгую заморозку.

Потом, через год-полтора, знакомится в приложении с **очень харизматичным, но нестабильным** человеком. И её уносит в другую разновидность того же цикла.

Если мы просто посмотрим на историю Лены и скажем: «Ну да, Саша козёл», — мы ничего не поменяем.

Если Лена посмотрит на это как на **свой Цикл**, она увидит:

- у неё есть **тип входа**: люди, которые кажутся «сильнее/опытнее/знают, как жить»;

- у неё есть **особая чувствительность** к знакам внимания — она хочет, чтобы её выбрали;

- у неё есть **типичные звоночки**, которые она проглатывает:

обесценивание бывших, намёки на её «слишком много»;

- у неё есть **место сделки**: она начинает подстраиваться всё сильнее,

лишь бы не потерять этого источника опоры;

- и у неё есть **один и тот же финал**: она остаётся без опоры и с чувством «меня опять использовали».

Дальше в книге мы будем разбирать:

- как перенастроить **тип входа**;
- как увидеть и не проглотить **звоночки**;
- как не входить в эту же **сделку** в следующий раз.

Но прямо сейчас нам важно, чтобы у тебя в голове появилась эта картинка цикла — и желание посмотреть на свои истории в такой же логике.

2.4. Твой персональный цикл: маленькое задание

Сейчас будет упражнение.

Если можешь — возьми лист или открой заметки.

Если нет — можешь хотя бы мысленно пройтись, но с записью работает лучше.

1. Выбери 2–3 прошлых истории.

Не обязательно самых травматичных. Возьми те, где были **отношения**, а не одно свидание.

2. Для каждой истории нарисуй условно шесть строк:

- Вход — как всё началось?
- Вау — что именно зацепило?
- Звоночки — какие первые «странности» ты заметил(а), но промолчал(а)?
- Сделки — как ты начал(а) оправдывать и подстраиваться?
- Финал — чем закончилось и что ты чувствовал(а)?
- Обещание — что ты себе сказал(а) после этого? («никогда больше...»)

3. Пиши коротко, не выжимай трагедию.

Примерно так:

- Вход: tinder, он писал первым, сильно настойчивый.

- Вау: очень внимательный, много комплиментов, говорил, что «никогда ни с кем так не чувствовал».

- Звоночки: шутки про мою «излишнюю самостоятельность», странная ревность к друзьям.

- Сделки: меньше общалась с друзьями, чтобы его не злить, перестала постить фото, которые ему не нравились.

- Финал: скандалы, он обвиняет меня в измене без повода, ухожу в никуда.

- Обещание: «всё, никаких ревнивых и эмоциональных, только спокойные».

4. Когда заполнены хотя бы две истории —

посмотри на них рядом.

Задай себе несколько вопросов:

- Где у меня **повторяющиеся Входы**?

(один и тот же тип площадки/ситуации/роли)

- Что за **Вау** меня чаще всего цепляет?

(забота, сила, яркость, нестандартность, «химия», общие интересы и т.п.)

- Какие **Звоночки** я стабильно не проговариваю?

(есть ли 2–3 повторяющихся момента?)

- Где я обычно начинаю заключать **сделку против себя**?

(что именно я жертвую: свободой, друзьями, принципами, телом, временем?)

- Какой у меня любимый **Финал**?

(я чаще «взрываюсь и всё рублю»,

или «угасаю и даю другим решать»?)

- Какое **Обещание** я себе чаще всего даю?

(и сдерживаю ли его на самом деле?)

Здесь нет правильных ответов.

Наша цель — не построить идеальную таблицу, а поймать одну-две **нитки повтора**.

Например, ты вдруг увидишь:

- «Чёрт, я каждый раз игнорирую момент, когда человек плохо отзывается о бывших. Я думаю "меня-то он будет ценить", а потом получаю то же самое».

Или:

- «Каждый раз я начинаю жертвовать своим временем/интересами довольно рано. Чтобы меня выбрали. И потом злюсь, что меня воспринимают как "само собой разумеется"».

Или:

- «Я всегда вхожу в истории, когда сам(а) в упадке: после развода, после стресса, на выгорании. Беру тех, кто просто рядом, а не тех, с кем мне правда хорошо».

Если что-то подобное всплыло — уже отлично.

2.5. Вместо самобичевания — немного уважения

На этом месте у многих включается тяжёлый внутренний голос:

- «Ну и дурак/дура я».

- «Как можно было столько раз наступать на те же грабли».

- «Всё, мне нельзя доверять выбор партнёра, я всё порчу».

Давай здесь аккуратно притормозим.

То, что ты видишь сейчас как **Цикл неудачного выбора**,

когда-то было **Циклом выживания**.

В какой-то момент жизни:

- тебе были нужны именно такие «сильные» люди, потому что сам(а) не чувствовал(а) опоры;

- или нужны были именно такие «яркие и хаотичные», потому что с тобой в детстве обращались как с мебелью, и ты жадно хватал(а) любую страсть;

- или именно так жертвовать собой казалось единственным способом **не остаться одному/одной**.

Этот сценарий когда-то **помогал тебе не свихнуться, выжить, хоть как-то почувствовать связь**.

Он не взялся из воздуха.

И ты не выбирал(а) его осознанно в 5 или 15 лет.

Сейчас ты вырос(ла).

У тебя появились другие задачи и ресурсы.

И то, что раньше работало как «способ держаться за жизнь»,
теперь начинает разрушать.

Наш с тобой шаг в этой главе:

- не объявлять войну своему прошлому «Я»;

- а сказать ему(ей):

«Спасибо, что ты так выкручивался(ась).

Тебе тогда правда казалось, что по-другому нельзя.

А теперь давай я попробую немного иначе».

Если тебе хочется, можешь закончить эту главу одной простой фразой.

Записать её или хотя бы произнести мысленно:

«Я готов(а) посмотреть на свой Цикл не как на приговор, а как на карту.

И в следующий раз попробовать свернуть чуть раньше — в другом месте».

Этого, правда, достаточно для старта.

Дальше мы начнём разбирать твой **внутренний сканер**:

по каким **тихим критериям** ты определяешь «свой/чужой» ещё до того, как человек успевает что-то доказать.

Цикл показывает, **как всё разворачивается**.

Сканер — **почему ты вообщеходишь в эти истории**.

И вместе они дают главное, ради чего всё это:

не магическую гарантию «найти Того за 40 дней»,

а возможность **не тратить годы на заведомо не своих**.

ГЛАВА 3. ВАШ ВНУТРЕННИЙ СКАНЕР: КОГО ВЫ ИЩЕТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?

В прошлой главе мы посмотрели на ваш **Цикл неудачного выбора**:

как вы обычно входите в историю, где проглатываете звоночки и в каком месте всё снова разваливается.

Сейчас пойдём ещё глубже.

Не в детские травмы (это задача терапии), а в более простой, но мощный уровень:

По каким **тихим признакам** ваш внутренний сканер решает:

«Этот человек — вообще кандидат»

и «этого даже смотреть не будем»?

Пока вы этого не видите, кажется, что вы выбираете «сердцем» или «случайно».

На самом деле внутри у вас сидит довольно чёткая система фильтров.

Часть из них вы озвучиваете:

«Хочу, чтобы был не пьющий, любил детей, работал, не был дураком».

А часть — никогда вслух не говорите. Иногда даже себе.

В этой главе мы:

- достанем наружу ваши **тихие критерии**;
- посмотрим, насколько жёсткий у вас фильтр;
- и начнём отличать: что из этого — правда важно,
а что — просто старый способ себя обезопасить.

3.1. Видимые и невидимые критерии

Начнём с простого.

Когда вас спрашивают: «Кто вам нравится? Какой ваш тип?» —
что вы обычно отвечаете?

Обычно звучит что-то из этого:

- «Чтоб был не дурак» / «чтобы была не пустышка»;
- «Не пьющий/не пьющая, работающий/работающая»;
- «С чувством юмора, добрый»;
- «Чтобы не был жлобом/не была истеричкой»;

- «Чтобы нормально относился к детям, животным, моим друзьям».

Это — **видимые критерии**.

То, что вы готовы сформулировать и озвучить.

Есть ещё **полувидимые**:

- возраст (моложе/старше какого порога);
- рост/телосложение;
- наличие/отсутствие детей;
- уровень дохода;
- наличие высшего образования и т.п.

Про них вы тоже, в принципе, можете сказать:

- «Ну да, мне важно, чтобы...»

или

- «Ну вообще пофиг, если человек классный».

А вот **невидимые критерии** редко кто себе признаётся.

Например:

- «Он/она должен(на) быть эмоционально сложным/сложной, иначе мне скучно»;
- «Мне почему-то спокойнее с теми, кто сам ничего не решает, а плывёт по течению»;
- «Я автоматически обесцениваю тех, кто ко мне добр и открыт с самого начала»;
- «Если человек слишком крут/крута — рядом с ним я чувствую себя ничтожеством, значит, мы "неподходящие"».

Эти вещи редко звучат в анкетах, но именно они рулит вашим радаром.

Чтобы не говорить в воздух, давайте сделаем маленькое упражнение.

3.2. Упражнение: кого вы отметили за последние месяцы?

Если можете, возьмите лист или заметки.

Если не можете — просто прокрутите в голове.

Вспомните последние 3–5 ситуаций, когда:

- кто-то проявлял к вам интерес,

или

- теоретически вы могли бы познакомиться, но ничего не сделали.

Это не обязательно «свидания». Это могут быть:

- коллега, который помог и завёл разговор;

- человек из компании друзей;

- совпадение в приложении, которое вы смахнули, даже не вчитавшись;

- кто-то, кто написал вам в соцсетях.

Для каждого эпизода попробуйте коротко ответить:

1) **Как он/она выглядел(а) внешне?**

(примерно, общее впечатление — «обычный», «яркий», «чуть старше меня», «младше», «слишком ухоженный/неухоженная» и т.п.)

2) **Что вы про него/неё знали фактически?**

(пару фактов: «маркетолог, 35, был в разводе», «подруга подруги, художница», «айтишник, любит настолки»)

3) И главное: какая первая фраза/ощущение всплыло у вас в голове, когда вы решили "нет"?

Честно. Такие фразы редко бывают красивыми. Чаще:

- «Не мой уровень»;
- «Слишком простой/простая»;
- «С ребёнком? Ой, ну нет...»;
- «Что-то скучный/скучная, не зацепило»;
- «Слишком правильный/правильная, там явно что-то не так»;
- «Слишком "звезда", я там буду на подхвате»;
- «Слишком похож(а) на бывшего/бывшую, не хочу».

Это и есть ваши **невидимые критерии**.

Они не про «что мне нужно», они про «от чего я бегу» или «что меня гипнотизирует».

Сейчас не надо ничего менять.

Наша задача — **увидеть формулировки**.

Потому что пока они сидят в голове в виде смутных ощущений, вы не можете ими управлять.

Как только это превратилось в слова — с этим можно работать.

3.3. 30 «тихих критериев» — чек-лист для самопроверки

Сейчас я дам вам список из 30 возможных «тихих критериев».

Не всех, которые бывают на свете, но часто встречающихся.

Ваша задача — **не анализировать** долго, а просто отметить:

- «Это про меня»;
- «Иногда»;
- или «Похоже, нет».

Не нужно стыдиться ответов.

Мы сейчас не пишем вам моральный портрет, а настраиваем радар.

Про статус и успех

- 1) Я автоматически больше уважаю и влюбляюсь в тех, кто:
 - много зарабатывает / имеет высокий статус / «выше меня» по карьерной лестнице.
- 2) Меня тянет к тем, кто **чуть слабее/ниже по статусу**,
чтобы рядом с ним/ней я чувствовал(а) себя сильным/успешной.
- 3) Если человек сильно успешнее меня, у меня внутри включается:
 - «я недостойн(на)» → я отстраняюсь;
 - или наоборот — «надо его/её завоевать» → я включаюсь на максимум.

Про эмоциональную доступность

- 4) Если человек с самого начала **теплый, внимательный, открыт**, у меня внутри скорее:
 - недоверие («слишком всё гладко, подвох»),
 - или скука («никакой искры»).
- 5) Если человек **дергает, то приближая, то отдаляя**, мне это кажется:
 - мучительным,
 - но почему-то очень притягательным.

6) Спокойные, эмоционально устойчивые люди кажутся мне:

- «хорошими, но скучными».

Про «сложность» и драму

7) Меня особенно сильно тянет к тем, у кого:

- сложная история, травма, драма,

и я чувствую желание «быть тем, с кем ему/ей наконец станет хорошо».

8) Если в отношениях всё идёт ровно и спокойно,

я периодически ловлю себя на желании **устроить маленький шторм**,

просто чтобы почувствовать, что «мы живые».

9) Мне кажется подозрительным, когда человек:

- не жалуется на жизнь,

- не рассказывает о страшных ранах,

- не драматизирует.

Про внешность и «химию»

10) Я автоматически вычеркиваю тех, кто **не вписывается в мой привычный тип внешне**

(хотя рационально понимаю, что внешность — не всё).

11) Если сильной «химии» **нет с первых секунд**,

я считаю, что «ничего и не будет».

12) Если «химия» сильная, я легко:

- игнорирую странности в поведении,

- оправдываю явные красные флаги.

Про роль и динамику

13) Я чувствую себя правильнее, когда я:

- «спасающий/спасающая» (я помогаю, вытаскиваю, лечу);
- или наоборот — когда меня тянут/учат/ведут.

14) Рядом с сильным, волевым человеком я:

- либо проваливаюсь в послушание,
- либо начинаю бессознательно спорить с любым его/её решением.

15) Я чаще всего начинаю отношения с позиции:

- «Я должен(должна) доказать, что достоин(на)»,
- или «Пусть докажут, что достойны меня».

Про страхи

16) Я особенно легко влюбляюсь, когда чувствую себя:

- одиноким/одинокой,
- в кризисе,
- «на дне».

17) Я отбрасываю людей, которые:

- слишком мне нравятся (страшно обжечься),
- слишком ко мне хорошо относятся (страшно привыкнуть и потерять).

18) Если человек сразу говорит про серьёзные намерения, у меня:

- включается паника («меня сейчас посадят в клетку»),
- или наоборот — облегчение и готовность соглашаться на всё.

Про ценности и образ жизни

19) Я автоматически вычёркиваю тех, кто:

- зарабатывает намного меньше меня,
- даже если по-другим параметрам он/она мне близок(ка);
- или намного больше,
- потому что мне кажется, что мы «из разных миров».

20) Если человек сильно отличается по взглядам (политика, религия, дети, образ жизни),

я:

- сразу ставлю крест,
- или надеюсь, что «он/она ещё изменится».

21) Я склонен(на) **идти в люди с похожей травмой/историей** (например, тоже пережил(а) измену/насилие/бедность).

Про самоуважение и границы

22) Я легко соглашаюсь на формат «почти отношений»

(редкие встречи, неопределённый статус, тайные встречи),

если человек мне очень нравится.

23) Я чаще держу язык за зубами, чем говорю «мне так не ок»,

чтобы:

- «не показаться требовательным/требовательной»,
- «не спугнуть».

24) Внутри у меня есть ощущение:

- «Мне нужно стараться, чтобы меня выбрали»,
- а не: «Я тоже выбираю».

Про отношение к себе

25)

Я часто думаю:

- «Кому я такой/такая нужен(на)?»,
- и поэтому готов(а) терпеть больше, чем хочу.

26) Моя фантазия об идеальном партнёре — это:

- скорее список того,
чего мне не хватило
в детстве/прошлых отношениях, чем описание живого человека.

27) Мне трудно поверить, что кто-то может:

- искренне ко мне тянуться,
- не «за что-то», а просто так.

Про привычный тип боли

28) Если человек причиняет мне знакомый тип боли

(игнор, холодность, критику, повышенный контроль),

это почему-то ощущается:

- более «родным»,
- чем спокойное уважительное отношение.

29) Я часто путаю

волнение и тревогу

с «влюблённостью».

30) Когда мне спокойно, у меня появляется мысль:

- «Наверное, это не любовь. Любовь же — это буря».

Если хотя бы по трети пунктов у вас включилось «да, это я» или «иногда» — у вас уже есть материал для наблюдения.

Ещё раз: это
не список ваших «косяков»

.

Это список
фильтров
, через которые ваш радар сканирует людей.

3.4. Насколько жёсткий у вас фильтр?

Теперь давайте посмотрим,
как вы обращаетесь
с тем, кто фильтр
проходит
или
не проходит

.

Представьте шкалу от 0 до 10.

- 0 — «я вообще ничего ни про кого не думаю, беру как есть»

(в реальности так не бывает);

- 10 — «у меня 48 пунктов, и если не совпало хотя бы по 45 — до свидания».

Где-то посередине есть достаточно комфортная зона:

фильтр есть, но он
гибкий

.

Условно:

- есть 3–5
базовых опор
(ценности, безопасность, базовое притяжение),

- и есть 20–30 желательных мелочей, по которым вы готовы договариваться и смотреть.

Проблема возникает, когда:

1) Фильтр

слишком жёсткий

, и к вам вообще никто не попадает,

кроме редких экзотических персонажей, которые идеально попадают в ваши старые паттерны.

2) Фильтр

очень странно настроен

:

он пропускает именно тех, с кем у вас исторически всё плохо,

и выкидывает тех, с кем могло бы быть устойчиво и спокойно.

Чтобы примерить это на себя, ответьте на пару вопросов.

Вопрос 1.

Какой у меня

обязательный список

?

Не из анкет, а в реальности.

- Сколько пунктов там про
безопасность и уважение
?

- А сколько — про внешность, статус, образ жизни, «химию»?

- Сколько — про то, как я себя
чувствую рядом
?

Если хочется, можно прямо сейчас сделать два перечня:

- без чего я
точно не могу
(3–7 пунктов);

- что было бы приятно, но
не обязательно
.

Спойлер: если во второй список не попадает
ничего

,

а всё отправляется в раздел «обязательно»,

фильтр, скорее всего, перетянут.

Вопрос 2.

С кем я

в принципе соглашаюсь знакомиться/продолжать общение
?

- Это люди

одного и того же типа

(по характеру/эмоциональности/доступности)?

- Часто ли я даю шанс тем, кто:

- сначала кажется странным/не идеальным,

но при этом рядом с ним/ней мне

легче

?

Вопрос 3.

Есть ли у меня ощущение, что:

- либо мне

никто не нравится

,

либо нравится кто-то один, но

всегда «сложный»

?

Если да, скорее всего, фильтр:

- настроен на очень узкий тип «прошивающих» людей;

- и не замечает огромное поле людей, с которыми вы могли бы быть в норме.

3.5. Маленький сдвиг: из «они не те» в «мой фильтр так работает»

То, что я предлагаю вам сделать — маленький, но важный сдвиг.

Вместо:

- «Люди вокруг не те»

говорить себе:

- «Мой фильтр сейчас работает так, что мне кажутся привлекательными в основном вот такие люди...

и не кажутся — вот такие».

Это не про самоуничужение.

Это про
возвращение себе управления

.

Потому что если проблема только в том, что «люди не те»,

вы ничего с этим сделать не можете.

А если:

- «Мой сканер слишком возбуждается на драму и игнорирует спокойствие»;
- «Я привык(ла) воспринимать "холодную отстранённость" как загадочность»;
- «Я автоматически доверяю тем, кто похож на папу/маму/первую любовь» —

с этим уже можно что-то делать:

- замечать это в моменте;
- пробовать вести себя по-новому;
- проверять гипотезы.

Чтобы закрепить главу, можете сделать одно из двух (или оба варианта):

1) Вернуться к своим двум-трём прошлым историям

и к каждому бывшему/бывшей честно ответить:

Каким трём «тихим критериям» он/она идеально соответствовал(а)?

Например:

- «Он был старше и успешнее — я всегда на такое ведусь».
- «Она была очень ранимая и незащищённая — во мне включился спасатель».
- «Он был эмоционально недоступен — я привыкла доказывать, что меня можно любить».

2) Посмотреть на свой сегодняшний
образ идеального человека

и честно разделить:

- что там
про реальные ценности и безопасность
;

- а что — про
старые раны
и желания «долюбить себя через другого».

На этом этапе от вас по-прежнему не требуется никаких «подвигов».

Нам важно одно:

Чтобы вы перестали верить, что ваш выбор — это чистое «волшебство судьбы»,

и увидели в нём
конкретные настройки
, часть из которых вы можете менять.

В следующей главе мы как раз и встретимся с одним из самых мощных фильтров —
ожиданием идеала
.

Разберём, чем живой человек принципиально отличается от внутренней «картинки мечты»,

и почему реальных, тёплых, интересных людей ваш радар часто даже не пускает к двери.

ГЛАВА 4. ЛОВУШКА ОЖИДАНИЯ ИДЕАЛА: ПОЧЕМУ ЖИВЫЕ НЕ ПРОХОДЯТ ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

Ты уже видел(а), как устроен твой **Цикл** и какие **тихие критерии** двигают радар.

Теперь пора встретиться с одним из самых коварных персонажей этой истории — с **Идеалом**.

Это не живой человек.

Это картинка в голове.

Собранная из:

- фильмов и сериалов;

- чужих историй «про настоящую любовь»;
- случайных постов в соцсетях;
- родительских установок;

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.