

18+ СНАЧАЛА

Я

Как найти себя
и начать жить своей жизнью



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**Сначала Я. Как найти себя
и начать жить своей жизнью**

«Издательские решения»

Жданов П. В.

Сначала Я. Как найти себя и начать жить своей жизнью /
П. В. Жданов — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Ты
умная. Красивая. Справляешься. И при этом — снова не то. Не тот мужчина.
Не та жизнь. Или — правильная жизнь, но в ней не хватает воздуха. Дело
не в тебе. Дело в программе, которую ты не выбирала — и которая
выбирает за тебя. Кого замечать. Кого подпускать. Что позволять себе
чувствовать. Павел Жданов — гипнотерапевт с многолетней практикой —
показывает, где она живёт. И как её найти.

© Жданов П. В.

© Издательские решения

Содержание

ПАВЕЛ ЖДАНОВ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ. ТА ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ	7
— Павел Жданов	8
СОДЕРЖАНИЕ	8
Предисловие: Та женщина в зеркале	9
ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ У ТЕБЯ СНОВА НЕ ТО	10
Три сценария — узнай свой	11
Почему одиночество болит физически	14
Три лица страха близости	15
ГЛАВА 2. ЧЕГО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕШЬ	17
Почему это важно знать	19
Честный разговор с собой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Сначала Я Как найти себя и начать жить своей жизнью

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-3246-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Сначала — Я

*Как стать женщиной, которую выбирают —
и которая выбирает сама*

Гипнотерапевт. Мастер по работе с подсознанием.

ПРЕДИСЛОВИЕ. ТА ЖЕНЩИНА В ЗЕРКАЛЕ

Прежде чем ты начнёшь читать, я хочу сказать тебе кое-что. Не как автор — как человек, который провёл сотни часов рядом с женщинами, которые приходили ко мне с болью. С болью такой же, как у тебя. Или очень похожей.

Я — мужчина. Гипнотерапевт. За годы работы я видел изнутри то, о чём обычно не говорят вслух: что происходит с женщиной, когда снаружи всё в порядке — работа, квартира, подруги — а внутри что-то болит. Тихо. Хронически. Без причины — или с причиной, которую она понимает умом, но ничего не может с этим сделать.

Я написал эту книгу не для того, чтобы учить тебя «правильно быть женщиной». И не для объяснений, как найти или удержать мужчину. Список техник для изменения жизни — тоже не здесь.

Я написал её потому, что в каждой второй женщине, которая приходила ко мне, жил один и тот же вопрос — иногда произнесённый вслух, иногда спрятанный так глубоко, что она сама его не слышала:

«Что со мной не так?»

Ничего. Ничего с тобой не так. Серьёзно.

Но есть кое-что, что работает не так, как тебе хотелось бы. Не ты сама — а программа внутри тебя. Та, которую ты не выбирала. Та, которая была записана ещё до того, как ты научилась читать и думать. И она управляет — кого ты притягиваешь, как себя ведёшь, чего боишься, что позволяешь себе чувствовать.

Эта книга — о ней. О программе. О том, откуда она взялась. О том, почему умные, красивые, самодостаточные женщины снова и снова наступают на одни и те же грабли — и не потому что глупые, и не потому что им «не везёт». А потому что до нужного уровня никто из них ещё не добрался.

Через книги по отношениям сюда не добраться — хотя ты их, наверное, читала.

Психологи тоже не дотягиваются до этого уровня — может, ты их и пробовала.

Через силу воли — тоже не выйдет. Ты старалась. Я это знаю.

Но есть путь. Эта книга — попытка его показать.

Читай медленно. Некоторые вещи здесь будут откликаться сразу — как «это про меня, слово в слово». Другие покажутся чужими — и потом, через неделю, ты вдруг поймёшь, что они тоже про тебя.

Я не буду тебя жалеть. Не потому что не сочувствую — потому что уважаю. Жалость не поможет. Честность — поможет.

Поехали.

— Павел Жданов

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие: Та женщина в зеркале

Глава 1: Почему у тебя снова не то

Глава 2: Чего ты на самом деле хочешь

Глава 3: Пять мифов, которые держат тебя в ловушке

Глава 4: Почему психология отношений не меняет отношения

Глава 5: Программа, которую ты не выбирала

Глава 6: Знаю — но не могу

Глава 7: Почему нельзя увидеть то, что тебя держит

Глава 8: Что происходит, когда меняется программа

Глава 9: Истории, которые изменились

Глава 10: Как отличить того, кто поможет

Глава 11: Что происходит на диагностике

Глава 12: Письмо

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ У ТЕБЯ СНОВА НЕ ТО

«Я устала объяснять это людям. Я умная, я добрая, я хорошо выгляжу, у меня есть всё. Но почему — снова не то?»

Это говорила Марина, тридцать восемь лет, бизнес-аналитик крупного банка. Она сидела напротив меня с прямой спиной и абсолютно спокойным лицом — так, как сидят люди, привыкшие держать себя в руках. И только руки её, сжатые на коленях, выдавали то, что голос скрывал.

Три серьёзных отношения за десять лет. Каждый раз — начиналось прекрасно. Каждый раз — заканчивалось одинаково. Мужчина либо исчезал — постепенно, так, что она не сразу замечала, — либо оказывался «не готов к серьёзному». Либо она сама в какой-то момент понимала, что ей рядом с ним — пусто. Хороший человек, а — пусто.

«Расскажи мне», — попросил я.

И она рассказала. Долго. Подробно. Со всеми деталями — датами, разговорами, нюансами поведения каждого из них. Она анализировала. Она умела анализировать.

Я слушал. И замечал кое-что, чего она сама не видела.

В каждой из трёх историй — разные мужчины. Разные характеры, разные профессии, разный возраст. Но во всех трёх историях — одна и та же Марина. Одни и те же реакции в критические моменты. Одни и те же слова. Одни и те же шаги назад — именно тогда, когда мужчина делал шаг навстречу.

Она этого не видела. Потому что смотрела снаружи. На них. На то, что «они делали не так».

А ответ был внутри. В программе, о которой она понятия не имела.

Три сценария — узнай свой

Посмотри на три картины. Я описывал их сотни раз — и каждый раз кто-нибудь говорил: «Это про меня. Откуда вы знаете?»

Это не магия. Это сценарии. А сценарии работают точнее любого гороскопа.

Сценарий А — «Не приходит»

Она хороша. Это не преувеличение и не самоуспокоение — это факт, который признают все вокруг. Умна. Профессиональна. С ней легко говорить о чём угодно — от квантовой физики до любимых сериалов. Хорошо выглядит. Умеет смеяться.

Но подходящий — не появляется.

Или появляется — и исчезает после третьего свидания. Как будто она нажала какую-то невидимую кнопку «стоп», и он почувствовал — ещё не понимая почему — что дальше не стоит.

Или она сама не чувствует к нему ничего. Приходит нормальный, взрослый, свободный человек — и в груди у неё пусто. Никакой искры. Никакого интереса. «Хороший, но не моё».

А «моё» — это тот, от которого тянет, от которого немного больно, от которого хочется больше — но он либо занят, либо недоступен, либо «не готов к серьёзному».

Знакомо?

Если да — читай дальше. Потому что это не про невезение. Это про радар, настроенный не туда. Но об этом — позже.

Сценарий Б — «Не тот»

Он приходит. Всегда. Но — снова не тот.

Снова тот, кто не ценит. Снова тот, кто говорит красивые слова, а делает — другое. Снова тот, кто обещает быть рядом — и постепенно растворяется. Снова тот, кто берёт — и не даёт в ответ. Снова тот, с кем она отдаёт всё — терпение, время, заботу, себя — а получает крохи или ничего.

И она это понимает. Она не глупая — она всё понимает.

Но почему-то каждый раз оказывается именно с таким.

Три отношения — и все трое боятся обязательств. Или четыре — и все четверо в итоге оказываются эмоционально недоступными. Или она уже потеряла счёт — потому что каждый раз одно и то же, только лица разные.

«Просто мне не везёт», — говорит она подругам. И они кивают — а что ещё скажешь?

Но дело не в невезении. Дело в том, как работает её внутренний «детектор своего». Об этом — тоже позже.

Сценарий В — «Есть, но плохо»

Это, пожалуй, самый тихий из трёх сценариев. И оттого — самый сложный.

Он есть. Формально — всё хорошо. Квартира, дети, общий быт. Люди вокруг говорят: «Хорошая семья». Она сама думает: «Хорошая семья».

Но что-то не так.

Они разговаривают — но не разговаривают. Они вместе — но каждый где-то в своём. Она давно перестала говорить ему о настоящем. Он давно перестал спрашивать. Близость — только физическая, да и та — по инерции.

Она смотрит на него иногда вечером — и не понимает, любит ли. И эта мысль такая страшная, что она её быстро убирает. Потому что если не любит — что тогда? Уйти страшно. Остаться — тоже страшно. А вдруг она просто «слишком много хочет»? Вдруг так у всех?

Или другая версия этого сценария: она поняла, что сделала не тот выбор. Но прошло уже пять лет, или десять, или они вместе растят детей. И она не знает, что с этим делать. И этот вопрос живёт в ней тихо, как заноза, которую ни вытащить, ни забыть.

Узнала себя в одном из них?

Или — в двух сразу? Или в чём-то между?

Сценарии редко бывают чистыми — они смешиваются, перетекают. Одна и та же женщина может прожить все три — последовательно или одновременно.

Ни один из этих сценариев не означает, что с тобой что-то не так. Это значит только одно: есть программа, которая их создаёт. И у программы есть источник.

Почему это не про мужчин

Когда я говорю «программа» — я не говорю «твоя вина». Это два абсолютно разных слова.

Вина предполагает, что ты что-то сделала осознанно. Что был выбор — и ты выбрала неправильно. Программа — это другое. Программа работает без твоего ведома. Ниже уровня осознания. Ниже уровня «решения».

Представь навигатор в машине. Ты едешь — он прокладывает маршрут. Но если в навигатор была введена неверная точка назначения — ты приедешь не туда. Не потому что плохо рулила. Не потому что дорога плохая. Просто навигатор вёл не туда.

Это именно то, что происходит в отношениях, когда внутри живёт программа «я недостаточно хороша», или «близость — это опасно», или «нормальные мужчины ко мне не приходят». Навигатор настроен не туда. И он ведёт — снова к тому же месту.

Поменять мужчину — не значит поменять навигатор. Этим объясняется то, что многие женщины, выйдя из одних отношений, через год оказываются в точно таких же — только с другим лицом рядом.

Это не про мужчин. Это — про программу.

История Елены: когда всё «правильно» — но снова не то

Елена Яковлева — актриса и телеведущая, широко известная в России. Её личная жизнь давно не секрет — она сама не раз говорила в интервью о том, как непросто давались ей отношения. О том, как она неоднократно ошибалась с выбором, как раз за разом оказывалась в ситуациях, где давала всё — и получала мало.

Умная, красивая, успешная. Одна из самых популярных актрис своего поколения.

И — одна и та же история в отношениях. Снова и снова.

Это — закономерность, не случайность.

Я привожу этот пример не для того, чтобы говорить о чужой жизни. А для того, чтобы сказать тебе: эта история не про «звёзд». Это история, которую проживают женщины с любым уровнем успеха, красоты, образования. Потому что дело — не снаружи. Дело — в программе.

Что это значит для тебя прямо сейчас

Читая эту главу, ты, возможно, чувствуешь что-то из следующего:

«Да, это про меня». Хорошо. Это первый шаг — увидеть схему.

«Нет, у меня всё по-другому». Возможно. Но посмотри ещё раз — не на детали, а на структуру. Иногда схема прячется за деталями, которые кажутся уникальными.

«Я это уже знаю». Знать — и понимать откуда это растёт — разные вещи. Об этом — дальше.

Ты здесь не случайно. То, что дошла до этой страницы — уже говорит о той части тебя, которая ищет настоящий ответ. Не успокоительный — тот, от которого что-то реально меняется.

Этот ответ — есть. И мы к нему идём.

Почему одиночество болит физически

Есть вещи, о которых не принято говорить вслух. Одна из них — это то, как на самом деле болит одиночество. Не метафорически. Физически.

Джон Качиоппо, один из самых авторитетных исследователей одиночества в мире, директор Центра когнитивной и социальной нейробиологии Чикагского университета, посвятил более двадцати лет изучению того, что происходит с мозгом и телом одинокого человека. Его выводы поражают.

Хроническое одиночество активирует те же нейронные цепочки, что и физическая боль. Более того — оно запускает хроническую воспалительную реакцию в организме, повышает уровень кортизола, нарушает сон, снижает иммунитет. По данным исследования Качиоппо, хроническое одиночество повышает риск ранней смерти примерно на 26% — сопоставимо с курением.

Это не драматизация. Это — биология.

И это означает вот что: когда женщина говорит «мне одиноко» — это не слабость характера, не каприз, не «она слишком требовательная». Это — сигнал организма об угрозе. Такой же реальной, как боль от ожога.

Понимать это важно по двум причинам.

Первая: чтобы перестать осуждать себя за то, что одиночество так болит. Оно болит у всех. Просто у некоторых — тихо, у других — громко. Зависит от программы.

Вторая: чтобы понять, почему именно в состоянии этой боли — выборы становятся нездоровыми. Когда тело и мозг в стрессе от одиночества — снижается избирательность. Притягивает тот, кто просто рядом — а не тот, кто подходит.

Это не твоя вина — биология в аварийном режиме.

Почему «не везёт» — это не про везение

«Почему у Маши получилось, а у меня — нет? Мы же одинаковые».

Это — один из самых болезненных вопросов, которые задают себе женщины. Сравнение. Подруга выходит замуж. Коллега встречает прекрасного человека. Младшая сестра — счастлива в браке уже пять лет. А у неё — снова не то.

Кажется, что это — везение. Что кому-то «просто повезло», а кому-то нет.

Но везение в отношениях работает иначе. Или точнее — не работает так, как мы думаем.

Есть исследование Лауры Кинг из Университета Миссури, посвящённое так называемой «нарративной идентичности» — тому, как человек рассказывает историю своей жизни. Те, кто описывал свою жизнь через нарратив возможностей («я прошла через трудности и стала сильнее») — демонстрировали значительно лучшие результаты в отношениях, чем те, кто описывал её через нарратив жертвы («со мной всегда так происходит»).

Нарратив — это не просто слова. Это программа, которая управляет восприятием. Женщина с программой «мне не везёт» буквально не замечает тех мужчин, с которыми могло бы быть хорошо. Они выпадают из фокуса — как несуществующие. И она идёт к знакомым — к тем, кто подтверждает: «да, тебе не везёт».

Не судьба. Программа восприятия. Она меняется.

Три лица страха близости

Страх близости — это не одна вещь. Это целый спектр, который проявляется по-разному в разных женщинах.

Первое лицо — явный страх. Женщина знает, что боится. Она говорит: «Я боюсь открыться». Она замечает, как закрывается в определённый момент. Она видит стену — и знает, что она её поставила. Это — самый «лёгкий» случай, потому что осознанность уже есть. Остаётся найти источник и изменить программу.

Второе лицо — страх под маской требовательности. Женщина не говорит «я боюсь». Она говорит «он недостаточно хорош». «Не тот». «Что-то не так с ним». Она отвергает — одного, второго, третьего. И каждый раз находит причину. Реальную причину — потому что идеальных людей нет. Но глубже — это страх. Страх пустить кого-то близко — и снова быть отвергнутой.

Третье лицо — страх под маской «мне и так хорошо». Самый сложный для работы, потому что человек абсолютно убеждён: он счастлив один. Ему не нужны отношения. Он выше этого. Это — не всегда программа страха. Иногда это — честная правда. Но если под «мне хорошо одной» живёт тихая пустота, которую она не признаёт — это стоит посмотреть.

Психолог Ким Бартоломео в своём классическом исследовании стилей привязанности выделила «избегающий дисмиссивный» тип: люди с высокой самооценкой и низкой потребностью в других — которые при этом в глубине несут убеждение «другие ненадёжны». Они не переживают тревогу — они просто не допускают близости. Это не цинизм. Это — программа защиты.

История Анны: «Я перестала верить в отношения в 31»

Анна пришла ко мне в возрасте тридцати четырёх лет. Три года назад — в тридцать один — она приняла решение: «больше не ищу, не жду, не трачу время». По её словам, она стала счастливее. Карьера — отличная. Путешествия, подруги, интересная жизнь. «Зачем мне мужчина?»

Но что-то привело её ко мне. Не отношения — она пришла с рабочим запросом. Но в процессе разговора — начало выходить другое.

Она рассказала историю, которая случилась в тридцать один. Мужчина, которого она любила — по-настоящему, впервые за долгое время открылась — предал её. Не грубо, не жестоко. Просто выбрал другую. Без объяснений.

«И я решила, что больше не буду так рисковать», — сказала она.

За три года она построила очень хорошую, насыщенную жизнь. Но — без близости. Потому что близость стала ассоциироваться с болью и унижением. Подсознание решило: лучше никогда, чем снова так.

Не личная слабость. Программа защиты сработала когда-то правильно — тогда была угроза. Но три года спустя угрозы уже нет, а программа продолжает работать.

Когда мы нашли эту программу и изменили то, что она несла в себе — Анна впервые за три года почувствовала, что хочет близости. Не потому что «должна». Потому что перестала бояться.

Когда отношения есть — но их нет

Третий сценарий — «есть, но плохо» — заслуживает отдельного разговора. Потому что он самый невидимый.

Общество нас учит: если у тебя есть муж — считай, повезло. Если в паре — не одна. Если формально «семья» — значит, всё в порядке.

Но есть огромное количество женщин, которые живут в браке или длительных отношениях — и при этом чувствуют себя одинокими. Иногда более одинокими, чем если бы были одни.

Джон Готтман называет это «эмоциональным разводом» — состоянием, когда двое продолжают жить вместе, но эмоциональная связь между ними разорвана. По данным его многолетних исследований в Вашингтонском университете, такое состояние часто предшествует физическому разрыву — но иногда продолжается годами или десятилетиями, никуда не двигаясь.

Женщина в этом состоянии часто не понимает: это «так у всех», или что-то не так именно с ней? Это «притёрлись», или это — конец? Она не знает, чего хочет. Остаться страшно. Уйти — тоже страшно.

И самый болезненный вопрос — «я ещё люблю его или уже нет?» — она избегает, потому что боится ответа.

Это не тупик — точка, в которой можно найти настоящий ответ. Не через логику «за и против», а через понимание того, что происходит внутри.

Вопрос для размышления: Какой из трёх сценариев — твой? Или это что-то между ними? Попробуй описать словами — не для меня, для себя.

ГЛАВА 2. ЧЕГО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕШЬ

«Я просто хочу нормальных отношений. Почему это так сложно?»

Кажется, что это простой вопрос. Самый простой.

Ты хочешь отношений. Нормальных. Таких, где тебя ценят. Где тебе хорошо. Где рядом — настоящий человек, а не очередное разочарование.

Звучит логично. И всё же — я хочу спросить тебя кое о чём. Не для того, чтобы поставить под сомнение твои желания. А для того, чтобы показать тебе то, что обычно прячется за словом «отношения».

Потому что когда мы говорим «хочу отношений» — мы почти никогда не говорим о самих отношениях. Мы говорим о чём-то другом. О чём-то, что мы ищем внутри них.

Что на самом деле ищут женщины в отношениях

За многие годы работы я заметил кое-что важное. Когда я спрашивал женщину: «Чего ты хочешь от отношений?» — она отвечала одно. Но когда мы копали глубже — обнаруживалось совсем другое.

Она не лгала. Просто первый ответ — тот, что лежит на поверхности. Настоящий живёт глубже, ниже сознательного слоя.

Вот что реально за этим стоит:

«Я хочу, чтобы меня выбрали»

Не «я хочу отношений». А — «я хочу, чтобы кто-то достаточно ценный, достаточно значимый, достаточно „правильный“ выбрал именно меня. И тем самым подтвердил: я достаточно хороша».

Это больно признавать. Но это — правда для очень многих. Не слабость и не зависимость — просто где-то глубоко внутри живёт вопрос: «Я достаточно хороша?» — и отношения кажутся ответом на него.

Проблема в том, что ни один мужчина не может ответить на этот вопрос за тебя. Он может делать это сто раз в день — говорить, что ты прекрасна, что он тебя выбирает, что ты нужна. Но внутренний вопрос от этого не закрывается. Потому что он живёт в подсознании — а ответы приходят снаружи. Как заплатка на дыре в днище корабля.

«Я хочу, чтобы кто-то был рядом»

Одиночество — это боль. Настоящая, физиологически измеримая боль. Учёные из Университета Чикаго, включая Джона Качиоппо, одного из ведущих исследователей одиночества, показали: хроническое одиночество активирует те же зоны мозга, что и физическая боль. Это не метафора — это нейробиология.

И женщины чувствуют это острее, чем принято говорить вслух. Потому что признаться в том, что тебе одиноко — кажется слабостью. Или отчаянием. Или тем, что тебя «поймут неправильно».

Поэтому она говорит: «Я хочу отношений». Но за этим — «я хочу, чтобы боль одиночества прекратилась».

И снова — ни один мужчина эту боль по-настоящему не закроет. Не потому что он плохой. Просто эта боль — не его размера.

«Я хочу разрешения быть собой»

Это один из самых неожиданных ответов, который я слышал — и один из самых частых, когда мы копали достаточно глубоко.

Многие женщины живут в постоянном внутреннем редактировании. Убирают «лишние» эмоции — потому что «слишком много». Прячут уязвимость — потому что «воспользуются». Скрывают настоящие желания — потому что «покажусь слабой» или «слишком требовательной».

И в глубине — желание: чтобы был кто-то рядом, с кем можно просто быть. Без редактирования. Без исполнения роли. Без страха, что «слишком много».

Это — законное, настоящее желание. Но вот парадокс: чтобы позволить себе быть собой рядом с другим человеком — нужно сначала позволить это себе наедине с собой. А это — работа не с мужчиной. Это работа с той самой программой внутри.

«Я хочу заполнить пустоту»

Есть женщины, которые живут с ощущением внутренней пустоты. Не депрессии — именно пустоты. Как будто что-то должно быть — и его нет. Как будто она неполная без чего-то важного.

И отношения кажутся решением. Новый человек рядом — пустота заполняется. На время. Пока всё хорошо — хорошо. Но как только отношения начинают трещать — пустота возвращается. Иногда острее, чем была.

Это не патология — симптом. Симптом того, что где-то глубоко внутри живёт программа: «я сама по себе — недостаточна». И её нельзя закрыть через другого человека.

Почему это важно знать

Это не повод разочаровываться в своих желаниях. И не повод решить, что «нормальных отношений не бывает».

Есть один момент, который меняет всё:

Если ты ищешь в отношениях то, что можно получить только изнутри себя — отношения не справятся. Любой мужчина рядом будет разочаровывать. Не потому что он плохой. Потому что задача — не его размера.

Но если ты понимаешь, что именно ищешь — и начинаешь искать это там, где оно на самом деле находится, — отношения перестают быть «задачей выживания». Они становятся тем, чем должны быть: радостью, теплом, выбором из силы, а не из страха.

Разница огромная. Выбирать из страха остаться одной — и выбирать потому что с этим человеком хорошо. Держаться из нужды — и оставаться из желания. Это не одно и то же.

Вторая версия — возможна. Для тебя. Но путь к ней — через ответ на неудобный вопрос: «Чего я на самом деле ищу?»

Честный разговор с собой

Вот маленький эксперимент — не задание, просто вопрос. Ответ на него честно — не для меня, не для того, чтобы ответ выглядел «правильным». Просто честно.

Если бы тебе гарантировали, что одиночество не будет болезненным — что ты будешь чувствовать себя полной, интересной, живой и без партнёра рядом — ты всё равно хотела бы отношений?

Если «да» — это хорошо. Это говорит о том, что ты хочешь отношений, а не убегаешь от одиночества.

Если «не уверена» — это тоже хорошо. Это честность. И это первая нитка, потянув за которую можно найти настоящий ответ.

Если «наверное, нет» — это не приговор. Это — важная информация о том, что именно стоит рассмотреть.

История: когда «хочу отношений» было про другое

В работе с женщинами я видел такую историю много раз — она настолько часто повторяется, что стала для меня почти архетипической.

Женщина сорока двух лет. Назову её Наталья. Три года после развода. Говорит, что «готова к новым отношениям» — и активно их ищет. Приложения, знакомства через друзей, попытки.

Но каждый раз — на определённом этапе — она начинала находить в мужчине что-то, что делало дальнейшее «невозможным». Иногда это была мелочь — как он держит вилку, или как говорит с официантом. Иногда — что-то более серьёзное. Но всегда — что-то.

Когда мы разобрались глубже — оказалось, что Наталья не «ищет отношений». Наталья ищет доказательства того, что она справится одна. Каждый мужчина, которого она отвергает — это ещё одно подтверждение: «я могу без него». Потому что в её программе «отношения = потеря себя». Именно это она пережила в браке.

Когда она это поняла — не умом, а по-настоящему — что-то изменилось. Не сразу. Но изменилось.

Она не стала «искать» отношений. Она начала жить — и позволила им прийти.

Нейробиология влюблённости: что происходит в мозге

Хелен Фишер, антрополог из Университета Рутгерса и один из ведущих мировых исследователей романтической любви, провела многолетние исследования с использованием фМРТ — сканирования мозга влюблённых людей в разных состояниях.

Её выводы изменили понимание того, что мы называем «любовью».

Фишер выделила три отдельные нейробиологические системы, которые мы часто путаем, называя одним словом.

Первая система — влечение. Управляется тестостероном и эстрогеном. Это то, что мы называем «сексуальное притяжение» — широко направленное, не привязанное к конкретному человеку. Его задача — мотивировать искать партнёра.

Вторая система — романтическая любовь. Управляется дофамином и норадреналином. Это то самое острое, всепоглощающее чувство — «я думаю о нём постоянно», «без него невозможно дышать», «мир потерял краски». Фишер называет это «мотивационным состоянием» — оно буквально создаёт зависимость, похожую на кокаиновую. МРТ-сканирование показы-

вает: в состоянии романтической влюблённости активируется та же область мозга (вентральная тегментальная зона), что и при приёме наркотиков.

Третья система — привязанность. Управляется окситоцином и вазопрессином. Это более спокойное, устойчивое чувство — «он мой», «нам хорошо вместе», «я хочу быть рядом долго». Именно эта система создаёт долгосрочные отношения.

Проблема — в том, что многие женщины путают вторую систему с третьей. Острую влюблённость — с любовью. «Искру» — с совместимостью. И выбирают партнёров по интенсивности первого чувства — а не по тому, насколько с ним возможна третья система.

Но вот парадокс: интенсивность второй системы часто обратно пропорциональна здоровью третьей. Чем острее «влюблённость» — тем меньше, как правило, стабильности. Это не правило без исключений. Но это — тенденция, которую стоит видеть.

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.