

Ирина Ашина

**Почему ты выбираешь тех,
кто тебя разрушает. Скрытые
сценарии, которые заставляют
тебя снова и снова входить
в болезненные отношения, и как
их перепрограммировать**

<https://litres.ru/74225114>

ISBN 9785007038171

Аннотация

Почему вы снова выбираете тех, кто причиняет боль?

Вы не сломаны. Ваш мозг использует устаревшую программу.

Эта книга — инструкция по перепрошивке восприятия.

Только нейробиология и психология.

Универсально для мужчин и женщин.

Внутри алгоритмы выхода из токсичных циклов, техники границ и управления вниманием. Научитесь выбирать из целостности, а не дефицита. Измените частоту внутри — изменится реальность.

Готовы переписать сценарий?

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ. «Ошибка системы»	5
Раздел 1. Иллюзия случайности	6
Раздел 2. Знакомая боль	12
Раздел 3. Новая оптика	18
ЧАСТЬ 1. ЛОВУШКА ЗНАКОМОГО	23
Глава 1. Сценарий, который пишет себя сам	23
Раздел 1.1. Разные лица, один финал	24
Раздел 1.2. Эффект дежавю в отношениях	30
Раздел 1.3. Тест на узнавание	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Почему ты выбираешь
тех, кто тебя разрушает
Скрытые сценарии,
которые заставляют тебя
снова и снова входить в
больные отношения, и как
их перепрограммировать**

Ирина Ашина

© Ирина Ашина, 2026

ISBN 978-5-0070-3817-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему ты выбираешь тех, кто тебя разрушает

Скрытые сценарии, которые заставляют тебя снова и снова входить в больные отношения, и как их перепрограммировать

ВСТУПЛЕНИЕ.

«Ошибка системы»

Раздел 1. Иллюзия случайности

Ты стоишь перед зеркалом и видишь отражение, которое тебе не нравится. Ты меняешь прическу, покупаешь новую одежду, меняешь стиль в одежде. Но когда ты снова смотришь в зеркало, там все то же лицо. С теми же чертами. С тем же выражением глаз.

Так работают отношения для многих из нас.

Мы меняем партнеров. Мы переезжаем в другие города. Мы меняем работу и круг общения. Нам кажется, что если сменить декорации, изменится и сюжет пьесы. Но финал остается прежним. Боль. Предательство. Холод. Или наоборот — удушающая забота, которая душит сильнее равнодушия.

И тогда рождается вопрос. Почему мне так не везет?

Почему все партнеры такие? Почему мир настроен против меня?

Это ощущение фатальности знакомо каждому, кто прошел через цикл разрушительных связей. Кажется, что есть какая-то злая сила или неудачная карма, которая специально подкидывает тебе одних и тех же персонажей. Ты начинаешь верить в теорию заговора собственной жизни.

Но давай посмотрим на это с другой стороны. Без мистики. Без обвинений вселенной.

Представь, что ты носишь очки с красными линзами.

Весь мир вокруг тебя кажется красным. Трава красная. Небо красное. Лица людей красные. Ты можешь сколько угодно менять локацию. Переходить из леса в город. Из офиса на пляж. Но мир останется красным.

Проблема не в мире. Проблема в линзах.

В контексте отношений эти линзы — твоё внутреннее состояние. Твой фокус внимания. Твои глубинные убеждения о себе и о том, как с тобой можно обращаться.

Мозг человека — это не камера, которая беспристрастно фиксирует реальность. Это фильтр. Мощнейший алгоритм обработки данных, который постоянно отсеивает 99% информации и оставляет только 1%.

Что попадает в этот 1%? То, что подтверждает твои текущие установки.

Если твоя базовая программа звучит как «Я недостоин любви» или «Близость опасна», твой мозг будет сканировать толпу и выхватывать именно тех людей, которые подтвердят эту гипотезу.

Он проигнорирует доброго, стабильного и предсказуемого партнера. Потому что такой человек не резонирует с твоей внутренней частотой тревоги. Он покажется тебе скучным. Пресным. «Не моим типом».

Зато он мгновенно заметит того, кто даст тебе эмоциональные качели. Кто будет то приближаться, то отдаляться. Кто заставит тебя чувствовать себя нужным через страдание.

Почему? Потому что это знакомо.

Для нервной системы знакомое равно безопасному. Даже если это знакомое приносит боль. Мозг предпочитает предсказуемый ад непредсказуемому раю. В аду ты хотя бы знаешь правила игры. В раю ты теряешь контроль. А потеря контроля для травмированной психики страшнее физической боли.

Поэтому, когда ты встречаешь нового человека, происходит не случайность. Происходит резонанс.

Ты вибрируешь на частоте «я не достоин любви, мне можно только заслужить любовь». Партнер вибрирует на частоте «меня нужно завоевывать и контролировать». Ваши сигналы совпадают. Возникает искра. Химия. Страсть.

Тебе кажется, что это судьба. На самом деле это просто физика. Два магнита с одинаковыми полюсами отталкиваются. Два магнита с разными — притягиваются. Но в человеческих отношениях работает более сложный закон подобия. Подобное притягивает подобное на уровне состояния.

Тревога притягивает избегание. Жертва притягивает тирана. Спасатель притягивает беспомощного.

Это не магия. Это системная ошибка восприятия.

Ты думаешь, что выбираешь партнера осознанно. Оцениваешь его ум, красоту, статус. Но на глубинном уровне выбор делает твое подсознание. Оно ищет не счастья. Оно ищет подтверждения своей картины мира.

Если твоя картина мира говорит: «Любовь — это борьба», ты найдешь того, с кем придется бороться. Если твоя карти-

на мира говорит: «Меня всегда бросают», ты найдешь того, кто уйдет.

И самое болезненное в этом процессе — иллюзия выбора.

Тебе кажется, что ты мог бы выбрать иначе. Что вот тот человек был хорошим, но ты почему-то прошел мимо. А этот — плохой, но ты влюбился.

На самом деле ты не мог выбрать иначе. Пока ты находишься в старом состоянии, твой диапазон доступных вариантов ограничен. Ты видишь только те двери, которые открыты для твоего текущего уровня сознания.

Остальные двери для тебя просто не существуют. Они прозрачны. Ты проходишь сквозь них, не замечая.

Это объясняет, почему советы друзей «просто найди нормального» не работают. Для тебя «нормальный» сейчас невидим. Или он вызывает отторжение. Потому что он не попадает в твой резонансный контур.

Чтобы увидеть другие варианты, нужно сначала изменить настройки приемника.

Нужно снять красные очки.

Это не происходит мгновенно. Это процесс перепрошивки. Но первый шаг — признать, что случайности нет.

Каждый человек, который появляется в твоей жизни, — это посланник. Он приходит не чтобы разрушить тебя. Он приходит, чтобы показать тебе, какая часть тебя еще не исцелена. Какая программа требует обновления.

Разрушающие отношения — это не наказание. Это обрат-

ная связь от реальности.

Система говорит тебе: «Смотри, здесь баг. Здесь твое внимание захвачено страхом. Здесь ты отдаешь свою силу другому».

Пока ты считаешь, что проблема во внешних обстоятельствах, ты остаешься жертвой. Жертва не может ничего изменить. Она может только ждать, пока обстоятельства станут милостивее.

Но когда ты понимаешь механизм иллюзии случайности, ты возвращаешь себе авторство.

Ты перестаешь спрашивать: «За что мне это?». Ты начинаешь спрашивать: «Что это показывает мне обо мне?».

Этот сдвиг вопроса меняет всё.

Из позиции беспомощности ты переходишь в позицию исследователя. Ты перестаешь бороться с ветряными мельницами внешних партнеров и начинаешь работать с источником сигнала внутри себя.

Мир не против тебя. Мир просто отражает тебя.

И если отражение искажено, нет смысла бить зеркало. Нужно исправить источник света.

В следующих разделах мы разберем, как именно формируется эта «знакомая боль» и почему наш мозг так упорно держится за старые, неработающие сценарии. Но уже сейчас запомни главное.

Ты не сломан. Твоя система защиты просто слишком хорошо выполняет свою работу. Она защищает тебя от неиз-

вестности, используя старые, проверенные временем методы. Даже если эти методы приносят боль.

Признать это — значит сделать первый шаг к свободе.

Перестань искать виноватых снаружи. Посмотри внутрь. Там находится пульт управления твоей реальностью. И он всегда был в твоих руках. Ты просто забыл, как им пользоваться.

Раздел 2. Знакомая боль

Ты сидишь в кафе с новым знакомым. Он милый, внимательный, предсказуемый. Он пишет тебе добрые сообщения утром и вечером. Он не играет в игры. Он не заставляет тебя гадать, любит он тебя или нет.

И тебе становится скучно.

Внутри поднимается странное чувство тревоги. Тебе кажется, что чего-то не хватает. Нет искры. Нет того электрического разряда, который ты привык считать любовью. Ты начинаешь искать недостатки. Придираться к мелочам. Ощущать холод там, где его нет.

А потом появляется другой. Он непредсказуем. Он может пропасть на три дня, а потом завалить тебя подарками. Он критикует твоих друзей. Он заставляет тебя чувствовать себя особенным, но только когда ты заслужил это внимание.

И вот оно. То самое чувство. Сердце колотится. Руки дрожат. Ты чувствуешь себя живым.

Почему так происходит? Почему спокойствие воспринимается как пустота, а хаос — как страсть?

Это не баг твоего характера. Это особенность работы нейронных сетей.

Наш мозг эволюционно запрограммирован на экономию энергии. Самый эффективный способ экономии — использование готовых шаблонов. Если ситуация знакома, мозгу не

нужно тратить ресурсы на анализ новых данных. Он просто запускает старую программу.

Даже если эта программа ведет к боли.

Представь, что ты вырос в доме, где любовь была условной. Чтобы получить одобрение родителей, нужно было быть удобным, тихим или, наоборот, ярким и успешным. Спокойная привязанность была недоступна. Близость всегда сопровождалась напряжением, критикой или страхом отвержения.

Для твоей детской психики это стало нормой. Нейронные пути, отвечающие за связь «любовь = напряжение», укрепились. Они стали широкими магистралями в твоём сознании.

Когда во взрослом возрасте ты встречаешь человека, который предлагает стабильность и безусловное принятие, твой мозг сталкивается с неизвестностью. У него нет готового сценария для такой ситуации.

Неизвестность для древних структур мозга равна опасности.

Поэтому он включает сигнал тревоги. Тебе становится некомфортно. Ты интерпретируешь этот дискомфорт как отсутствие химии. Как скуку. Как знак того, что «это не то».

Зато когда появляется партнер, который воспроизводит старый паттерн напряжения, мозг выдыхает. «Ага, я знаю эту игру. Я знаю правила. Здесь я могу действовать».

Боль становится маркером правильности выбора.

Это парадокс человеческой психики. Мы тянемся к тому, что подтверждает нашу картину мира, даже если эта картина

разрушительна. Знакомая боль безопаснее незнакомого счастья. Потому что в знакомой боли ты хотя бы понимаешь, кто ты и какова твоя роль.

Ты знаешь, как быть жертвой. Ты знаешь, как быть спасателем. Ты знаешь, как добиваться любви через страдание.

Но ты не знаешь, как просто быть. Как принимать любовь без условий. Как доверять без контроля.

Эти навыки отсутствуют в твоём программном обеспечении. Их нужно устанавливать заново. И процесс установки всегда сопровождается сопротивлением системы.

Старые нейронные связи кричат: «Вернись! Там хоть и больно, но понятно!». Новые пути ещё тонкие и слабые. Они требуют усилий для поддержания.

Поэтому ты снова и снова выбираешь тех, кто даёт тебе знакомый эмоциональный коктейль. Смесь страха, надежды и редких моментов эйфории.

Этот коктейль вызывает сильнейшую зависимость. Не от человека. От состояния.

Ты становишься зависимым от интенсивности эмоций. От драмы. От необходимости доказывать свою ценность.

Спокойные отношения кажутся пресными, потому что они не дают этого дофаминового всплеска. Они не активируют старые, глубокие программы выживания.

Чтобы разорвать этот круг, нужно переопределить понятие комфорта.

Комфорт — это не отсутствие проблем. Комфорт — это

отсутствия внутреннего конфликта. Это состояние, когда тебе не нужно притворяться, чтобы быть принятым. Когда тебе не нужно заслуживать право на существование рядом с другим человеком.

Но чтобы прийти к этому состоянию, нужно пройти через период «ломки».

Период, когда спокойствие будет казаться невыносимым. Когда тишина будет оглушать. Когда захочется вернуть хаос, просто чтобы почувствовать хоть что-то.

Это нормально. Это признак того, что старые программы отмирают.

Не пытайся заглушить эту тревогу новыми отношениями. Не ищи спасения в другом человеке.

Останься в этом дискомфорте. Наблюдай за ним. Изучай его.

Спроси себя: «Что именно меня пугает в этой тишине? Чего я боюсь лишиться, если перестану бороться за любовь?».

Чаще всего ответ лежит на поверхности. Страх оказаться ненужным. Страх столкнуться с собственной пустотой. Страх остаться наедине с собой.

Разрушающие отношения были способом убежать от этих страхов. Они заполняли эфир шумом, чтобы ты не слышал собственных мыслей.

Теперь у тебя есть шанс услышать их.

Шум стихает. И в этой тишине рождается новая возмож-

ность. Возможность построить отношения не из дефицита, а из избытка. Не из страха одиночества, а из желания разделить радость.

Но сначала нужно научиться выдерживать тишину.

Попробуй простое упражнение. В следующий раз, когда тебе станет скучно с «правильным» партнером или когда возникнет импульс вернуться к «неправильному», остановись.

Не действуй сразу.

Почувствуй это напряжение в теле. Где оно живет? В груди? В животе? В горле?

Дыши в это место. Не пытайся избавиться от ощущения. Просто будь с ним. Скажи ему: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты — старая программа. Но я выбираю новое».

Каждый такой момент осознанности ослабляет старую нейронную связь и укрепляет новую.

Ты учишь свой мозг, что безопасность может быть спокойной. Что любовь не требует жертв. Что ты достоин внимания просто по факту своего существования.

Это медленный процесс. Но он единственный, который приводит к настоящим изменениям.

Перестань романтизировать свою боль. Перестань называть страсть то, что является лишь реакцией на травму.

Настоящая близость тиха. Она устойчива. Она не требует постоянных доказательств.

И если сейчас она кажется тебе чужой, значит, ты просто

еще не настроил свой приемник на эту частоту.

Настройся. И мир ответит тебе взаимностью.

Раздел 3. Новая оптика

Представь, что ты стоишь перед огромным экраном в кинотеатре. На экране идет фильм о твоей жизни. Главный герой страдает. Его предают. Он одинок. Ему больно.

Ты сидишь в зале и кричишь на экран: «Перестань! Измени сюжет! Сделай так, чтобы он был счастлив!».

Но экран не реагирует. Актеры продолжают играть свои роли. Сюжет движется по заранее написанному сценарию.

Ты можешь кричать до хрипоты. Ты можешь пытаться физически воздействовать на проектор. Но изображение не изменится, пока ты не изменишь источник света. Пока не заменишь пленку в проекторе.

Отношения — это тот самый экран.

Мы привыкли думать, что партнер — это независимая переменная. Что если мы найдем «правильного» человека, все наладится само собой. Мы относимся к поиску любви как к лотерее. Вытянул удачный билет — повезло. Вытянул неудачный — судьба такая.

Эта позиция делает тебя беспомощным. Ты становишься пассажиром в собственной жизни. Ты ждешь, когда водитель свернет на нужную дорогу. А если он сворачивает в пропасть, ты винишь его, машину или дорожные знаки.

Новая оптика предлагает другой взгляд.

Партнер — не причина твоих страданий. Партнер — след-

ствие твоего внутреннего состояния.

Он — зеркало. Точное, беспристрастное, иногда жестокое зеркало того, что происходит внутри тебя.

Если ты чувствуешь себя недостойным, ты притянешь того, кто будет подтверждать эту недостойность своим поведением. Если ты боишься близости, ты найдешь того, кто будет держать дистанцию. Если ты не умеешь говорить «нет», ты встретишь того, кто будет постоянно нарушать твои границы.

Это не наказание. Это обратная связь.

Реальность работает по принципу резонанса. Подобное притягивает подобное. Не на уровне слов или желаний, а на уровне глубинных убеждений и эмоционального фона.

Твое внутреннее состояние излучает определенный сигнал. Этот сигнал считывается окружающим миром и материализуется в виде конкретных людей и событий.

Пока ты вибрируешь на частоте «меня нужно спасать», ты будешь встречать спасателей или тех, кого нужно спасать. Пока ты вибрируешь на частоте «я жертва обстоятельств», ты будешь попадать в ситуации, где от тебя ничего не зависит.

Изменить внешнюю картинку, не меняя внутреннего сигнала, невозможно. Это закон физики восприятия.

Поэтому вопрос «почему он такой?» заменяется на вопрос «что во мне резонирует с таким поведением?».

Это смещение фокуса возвращает тебе силу.

Ты перестаешь быть жертвой обстоятельств. Ты становишься творцом своего опыта.

Да, это звучит пугающе. Потому что ответственность за свою жизнь полностью ложится на твои плечи. Больше нельзя обвинять бывших, родителей или общество.

Но вместе с ответственностью приходит свобода.

Если реальность — это отражение, значит, ты можешь изменить отражение, изменив себя.

Тебе не нужно бегать за партнерами. Тебе не нужно умолять их остаться. Тебе не нужно подстраиваться под их настраивание.

Тебе нужно настроить свой внутренний приемник.

Настроить его на частоту целостности. На частоту самоуважения. На частоту спокойной уверенности в своей ценности.

Когда ты начинаешь транслировать этот новый сигнал, старое окружение начинает отваливаться. Люди, которые резонировали с твоей старой болью, теряют интерес. Они больше не видят в тебе знакомых крючков для манипуляций.

И одновременно появляются новые люди. Те, кто резонирует с твоей новой частотой.

Они могут появиться не сразу. Сначала может наступить период вакуума. Тишины. Одиночества.

Не пугайся этого. Это очистка пространства. Старые программы удаляются, новые еще не загружены.

В этот момент важно не сорваться. Не начать искать под-

тверждения своей значимости во внешних источниках.

Останься в этом новом состоянии. Удерживай фокус на себе.

Задай себе вопрос: «Как бы я себя чувствовал, если бы уже был в здоровых, гармоничных отношениях?».

Не думай о конкретном человеке. Думай о состоянии.

Ощущение безопасности. Легкость. Доверие. Радость от присутствия другого, а не зависимость от него.

Проживи это состояние сейчас. Прямо здесь. Без партнера.

Пусть твое тело запомнит эту вибрацию. Пусть нейронные сети начнут строить новые пути, основанные на этом опыте.

Мир ответит. Он всегда отвечает. Вопрос лишь в том, насколько четко ты транслируешь свой запрос.

Перестань смотреть на отношения как на лотерею. Начни смотреть на них как на проект. Проект, который начинается с тебя.

Ты — архитектор. Твое сознание — чертеж. Твои эмоции — строительный материал.

Что ты строишь прямо сейчас?

Дворец или тюрьму?

Выбор всегда за тобой. И он делается не в момент знакомства с новым человеком. Он делается каждое утро, когда ты просыпаешься и выбираешь, в каком состоянии войти в этот день.

Эта новая оптика требует практики. Она требует честно-

сти. Но она единственная, которая приводит к устойчивому результату.

В следующих главах мы разберем конкретные инструменты настройки этого внутреннего приемника. Мы научимся распознавать старые сигналы и заменять их на новые.

Но первый шаг уже сделан. Ты увидел механизм. Ты понял, что экран — это всего лишь отражение.

Теперь пришло время взять в руки пульт управления.

ЧАСТЬ 1. ЛОВУШКА ЗНАКОМОГО

Глава 1. Сценарий, который пишет себя сам

Раздел 1.1. Разные лица, один финал

Ты смотришь на фотографию бывшего партнера. Он кажется чужим человеком. Другие черты лица. Другой голос. Другие привычки. Ты уверен, что он был уникальной ошибкой судьбы. Исключением из правил.

Затем ты листаешь ленту в соцсетях и видишь нового знакомого. Он улыбается так же тепло. Пишет такие же милые сообщения. Кажется, что это совсем другой человек. Совсем другая история.

Но проходит три месяца. И ты ловишь себя на мысли: «Почему я снова здесь?».

Те же самые ссоры. Те же самые манипуляции. Тот же самый холод после близости. Тот же самый страх быть брошенным.

Лица меняются. Декорации меняются. Но сюжет остается прежним.

Это не проклятие. Это работа твоего внутреннего фильтра.

Наш мозг не воспринимает реальность объективно. Он конструирует ее. Каждую секунду через наши органы чувств проходят миллионы бит информации. Если бы мы обрабатывали все данные сознательно, наша нервная система сто-

рела бы за минуту.

Поэтому мозг использует эвристику — быстрые алгоритмы принятия решений. Он отсеивает 99% информации как шум и оставляет только то, что соответствует его текущим настройкам.

Эти настройки называются убеждениями.

Убеждение — это не просто мысль. Это нейронная магистраль. Проторенная дорога в твоём сознании, по которой электрические импульсы бегут быстрее всего.

Если твоё базовое убеждение звучит как «Я недостаточно хорош», твой мозг будет сканировать окружение в поиске подтверждений этой гипотезы.

Он проигнорирует комплимент от коллеги. Он не заметит искреннего интереса друга. Но он мгновенно выхватит критический взгляд начальника или равнодушный тон партнера.

Почему? Потому что критика резонирует с твоей внутренней частотой. Она «щелкает» в замке твоего восприятия. Она кажется правдой. А правда для мозга важнее комфорта.

В отношениях этот механизм работает ещё жестче.

Когда ты встречаешь нового человека, твой мозг проводит быструю проверку совместимости. Не на уровне логики («подходит ли он мне по возрасту и статусу?»), а на уровне эмоционального резонанса («знаком ли мне этот тип взаимодействия?»).

Если новый партнер ведет себя предсказуемо, спокойно и уважительно, твой мозг может классифицировать его как

«скучного» или «не моего типа». Почему? Потому что спокойствие не активирует старые, глубокие программы тревоги. Оно не вызывает выброса адреналина и кортизола, к которым ты привык.

Зато если партнер демонстрирует признаки эмоциональной недоступности, контроля или непредсказуемости, твой мозг зажигает зеленый свет. «О, это знакомо! Я знаю, как с этим работать. Я знаю, как заслужить его внимание. Я знаю, как страдать красиво».

Так происходит селекция.

Ты думаешь, что выбираешь партнера сердцем. На самом деле твой подсознательный фильтр отбирает тех, кто готов сыграть роль в твоём старом сценарии.

Разные люди приходят в твою жизнь. Но они попадают в одну и ту же матрицу ожиданий.

Один может быть нарциссом. Другой — избегающим привязанности. Третий — зависимым от одобрения. Внешне они разные. Но функционально они выполняют одну задачу — подтверждают твоё глубинное убеждение о том, что любовь — это боль, борьба или недостижимая цель.

Это называется самоисполняющимся пророчеством.

Ты ожидаешь предательства — и начинаешь вести себя подозрительно. Партнер чувствует недоверие и отдаляется. Его отдаление подтверждает твоё ожидание. Круг замыкается.

Ты убежден, что любовь нужно заслуживать — и начина-

ешь обесценивать свои потребности ради одобрения. Партнер считает эту низкую самооценку как разрешение брать больше, чем давать. Его потребительское поведение становится зеркалом твоего внутреннего дефицита. Круг замыкается.

Проблема не в том, что мир полон плохих людей. Проблема в том, что твой фильтр настроен на поиск именно таких людей. Или, точнее, на поиск ситуаций, где ты можешь воспроизвести знакомый паттерн поведения.

Чтобы разорвать этот круг, нужно изменить настройки фильтра.

Но сначала нужно увидеть сам фильтр.

Попробуй простое упражнение прямо сейчас. Вспомни трех последних партнеров или значимых романтических связей.

Не анализируй их личности. Не ищи оправданий. Посмотри на динамику.

Как начинались эти отношения? Как развивался конфликт? Чем они закончились? Какую роль ты играл в каждом из этих сценариев?

Скорее всего, ты обнаружишь удивительное сходство.

Может быть, ты всегда был тем, кто инициирует сближение, а потом чувствует себя отвергнутым. Может быть, ты всегда выбирал тех, кому нужна была помощь, становясь спасателем. Может быть, ты всегда боялся сказать «нет», пока ситуация не становилась невыносимой.

Это и есть твой сценарий. Твой личный код.

Он писался годами. Возможно, десятилетиями. Он защищал тебя. Он помогал выживать в сложных условиях.

Но теперь он стал тюрьмой.

Признать существование этого сценария — значит сделать первый шаг к свободе.

Перестань винить партнеров за то, что они играют свои роли. Они просто реагируют на твои сигналы.

Перестань винить себя за то, что ты попадаешь в одни и те же ловушки. Ты просто следовал инструкциям старой программы.

Теперь у тебя есть выбор.

Ты можешь продолжать искать новых актеров для старого спектакля. Или ты можешь переписать сценарий.

Изменить финал. Изменить жанр. Изменить главного героя.

Для этого нужно научиться видеть не лицо партнера, а свою реакцию на него.

Не «почему он такой?», а «почему я позволяю этому происходить?». Не «что он сделал не так?», а «какое мое убеждение активировалось в этот момент?».

Это смещение фокуса болезненно. Оно требует честности. Но оно единственное, которое приводит к реальным изменениям.

В следующем разделе мы разберем, почему новые люди так быстро начинают вести себя как старые. И как эффект

дежавю помогает нам диагностировать скрытые программы.

А пока задай себе вопрос: какой общий знаменатель есть у всех твоих прошлых отношений? Что повторялось снова и снова, независимо от того, кто был рядом?

Ответ на этот вопрос — ключ к твоему освобождению.

Раздел 1.2. Эффект дежавю в отношениях

Ты знакомишься с новым человеком. Первые недели проходят как в тумане эйфории. Кажется, что это совсем другая история. Другой уровень осознанности. Другие ценности. Ты чувствуешь себя понятым и принятым.

Но проходит месяц. Или два. И вдруг происходит странное.

Партнер говорит фразу, которую ты уже слышал тысячу раз от предыдущих. Он делает жест, который вызывает у тебя мгновенную тревогу. Он реагирует на твою просьбу так же холодно или агрессивно, как те, кого ты давно оставил в прошлом.

Внутри возникает чувство дежавю. «Где я это видел? Почему все повторяется?»

Тебе кажется, что мир издевается над тобой. Что судьба подкидывает одних и тех же актеров в разных гримах.

Но дело не в судьбе. Дело в том, как работает твое восприятие времени и памяти.

Наш мозг не хранит воспоминания как видеофайлы. Он хранит их как паттерны — устойчивые связи между нейронами. Когда ты переживаешь сильную эмоцию, особенно боль или страх, мозг помечает эту ситуацию как «важную для вы-

живания».

Он создает шаблон: «Если человек ведет себя так-то, значит, будет больно». Или наоборот: «Если человек ведет себя так-то, значит, меня любят».

Эти шаблоны становятся фильтрами реальности.

Когда ты встречаешь нового партнера, твой мозг не оценивает его с нуля. Он сканирует его поведение через призму старых шаблонов.

И здесь кроется ловушка.

Ты притягиваешь людей, которые резонируют с твоим внутренним состоянием. Но еще важнее то, как ты интерпретируешь их действия.

Даже если новый партнер объективно отличается от предыдущих, твой мозг может «дорисовать» знакомые черты там, где их нет. Или проигнорировать реальные отличия, потому что они не вписываются в старый сценарий.

Это называется проекцией.

Ты проецируешь образ прошлого партнера на настоящего. Ты ожидаешь предательства — и видишь его в каждом опоздании на встречу. Ты ожидаешь контроля — и чувствуешь его в каждом вопросе «где ты?».

Новый человек становится экраном, на который ты проецируешь свои старые страхи.

Поэтому он начинает вести себя «как старый». Не потому что он такой же. А потому что ты взаимодействуешь с ним так, будто он такой же.

Твоя тревога провоцирует его дистанцирование. Твой контроль вызывает его сопротивление. Твоя потребность в одобрении заставляет его чувствовать давление.

Так создается иллюзия дежавю.

Ты думаешь, что партнер изменился. На самом деле изменилась только декорация. Сценарий остался прежним, потому что режиссер — ты — продолжает ставить тот же спектакль.

Как выйти из этого круга?

Нужно научиться различать реальность и проекцию.

Нужно замедлиться. Перестать реагировать автоматически. Включить режим Наблюдателя.

Когда возникает чувство «это уже было», остановись. Спроси себя: «Это действительно происходит сейчас? Или это моя память подсовывает мне старый фильм?».

Посмотри на партнера свежим взглядом. Без фильтров прошлого опыта.

Что он делает на самом деле? Какие у него намерения? Как он реагирует на мои границы сейчас, а не тогда?

Часто оказывается, что новый человек совсем другой. Но ты не даешь ему шанса проявить эту инаковость, потому что заранее решаешь за него, кто он такой.

Ты лишаешь отношения новизны. Ты превращаешь живого человека в функцию из своего старого сценария.

Это несправедливо по отношению к партнеру. И разрушительно для тебя.

Потому что пока ты живешь в прошлом, ты не можешь построить настоящее.

Попробуй практику «Чистый лист».

В следующий раз, когда заметишь сходство с прошлым опытом, сделай паузу. Дыши. Вернись в тело.

Скажи себе: «Это новый момент. Это новый человек. У меня есть выбор реагировать иначе».

Попробуй ответить не так, как привык. Не с тревогой, а с любопытством. Не с защитой, а с открытостью.

Посмотри, что изменится.

Скорее всего, реакция партнера тоже изменится. Потому что ты перестал играть свою старую роль. Ты вышел из сценария.

И тогда эффект дежавю исчезнет. На его место придет настоящее присутствие. Настоящая встреча двух уникальных людей, а не столкновение двух призраков прошлого.

Это требует смелости. Страшно отпустить старые опоры. Страшно довериться неизвестности.

Но только в неизвестности рождается новое.

В следующем разделе мы перейдем от теории к практике. Ты научишься видеть общие черты в своих выборах. Это поможет тебе составить карту своего личного сценария.

А пока запомни: дежавю — это не знак судьбы. Это сигнал о том, что ты спишь наяву. Проснись.

Раздел 1.3. Тест на узнавание

Мы много говорили о механизмах. О фильтрах. О проекциях. Теперь пришло время перейти к конкретике.

Теория без практики мертва. Осознание без действия бесполезно.

Чтобы изменить сценарий, нужно сначала четко увидеть его структуру. Нужно найти повторяющиеся элементы. Те самые кирпичики, из которых строится твоя личная драма.

Предлагаю тебе простой, но мощный инструмент. Назовем его «Аудит паттерна».

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Нам нужно проанализировать последние три значимые романтические связи. Не важно, были ли это браки, длительные отношения или короткие, но интенсивные романы. Важно, чтобы они оставили след в твоей психике.

Выпиши имена или инициалы этих партнеров. А рядом с каждым именем ответь на пять вопросов. Отвечай честно. Без цензуры. Без попыток выглядеть лучше, чем ты есть.

Вопрос первый: Как началось ваше общение? Кто проявил инициативу? Какие чувства ты испытывал в первые недели? Была ли эйфория? Тревога? Неуверенность?

Вопрос второй: Какой был первый серьезный конфликт? Из-за чего он возник? Как ты реагировал? Как реагировал партнер? Кто первым пошел на примирение?

Вопрос третий: Что ты чувствовал большую часть времени в этих отношениях? Безопасность? Напряжение? Одиночество вдвоем? Радость? Страх потери?

Вопрос четвертый: Какую роль ты чаще всего играл? Спасателя? Жертву? Контролера? Бунтаря? Молчаливого наблюдателя?

Вопрос пятый: Чем закончились отношения? Кто принял решение о разрыве? Какая была главная причина, озвученная вслух? И какая была истинная причина, которую ты чувствуешь внутри?

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.