

18+ ПАВЕЛ ЖДАНОВ

ТА САМАЯ



Павел Жданов

ТА САМАЯ

<https://litres.ru/74269019>

ISBN 9785007062923

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Ты делаешь всё правильно. И снова одна.

Умная. Состоявшаяся. Читала книги, ходила к психологу, работала над собой. А нужный человек — не появляется. Или появляется — и что-то идёт не так. Снова.

Эта книга объяснит тебе то, о чём молчат все остальные: дело не в тебе. Дело — в программе, которая выбирает за тебя. До того как ты успела подумать.

«Та самая» — не про то, как найти мужчину. Про то, кем стать, чтобы наконец встретить своего. И не потерять.

Содержание

Павел Жданов	5
— Психология · Отношения · Нейробиология	6
ПРОЛОГ	6
ЧАСТЬ I. УЗНАВАНИЕ	8
ГЛАВА 1	8
Парадокс умной женщины	9
* * *	16
Первая: Охотница	17
Вторая: Беглянка	18
Третья: Спящая	19
* * *	24
Что делать с этим знанием	28
* * *	30
Зеркало работает в обе стороны	34
ЧАСТЬ II. РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ	36
ГЛАВА 5	37
* * *	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

ТА САМАЯ

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-6292-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Павел Жданов

ТА САМАЯ

*Первая в мире инструкция для женичины о том,
кем стать, чтобы встретить своего — и не потерять
его*

— Психология · Отношения · Нейробиология

ПРОЛОГ

Эта книга — не про то, как найти мужчину

Если ты открыла её в надежде получить список правил — что говорить на первом свидании, как вести себя в переписке, как «не спугнуть» и как «заинтересовать» — ты не найдёшь этого здесь.

Не потому что я против правил.

Потому что правила не работают.

Если бы они работали — ты уже была бы счастлива. Ты умная женщина. Читала книги, ходила на тренинги, слушала подкасты. Ты знаешь про «не пиши первой», «держи интригу», «мужчина должен добиваться». Ты всё это знаешь.

И всё равно — что-то идёт не так.

Раз за разом.

Эта книга — о другом. О том, почему умные, красивые, состоявшиеся женщины годами не могут найти своего человека. Или находят — но отношения разваливаются. Или живут в отношениях, где им одиноко.

О том, что происходит, когда снаружи всё «правильно», а

внутри — тишина и усталость.

Я расскажу тебе о вещах, о которых почти никто не говорит вслух. О том, что твой мозг выбирает партнёра раньше, чем ты успеваешь подумать. О том, что «работа над собой» и «изменение программы» — принципиально разные вещи. О том, почему после расставания так сложно начать заново — даже когда ты «всё осознала и отпустила».

Я говорю об этом не как теоретик.

Я работаю с женщинами, у которых такие истории. Слушаю их на протяжении многих лет. И вижу одно и то же: проблема никогда не в том, что женщина «недостаточно старается». Проблема — в программе. В той, которая была записана ещё до того, как ты вообще поняла, что такое отношения.

Эту программу можно изменить.

Но сначала — нужно её увидеть.

Именно это мы будем делать вместе.

Одна просьба: читай медленно. Эта книга написана не для того, чтобы тебя информировать. Она написана для того, чтобы ты что-то почувствовала — и что-то поняла про себя. Настоящее понимание приходит не быстро.

Если в какой-то момент захочется остановиться — останись. Посиди с тем, что поднялось.

За этим ты и открыла эту книгу.

Поехали.

Павел Жданов

ЧАСТЬ I. УЗНАВАНИЕ

«Это точно про меня»

ГЛАВА 1

«Я делаю всё правильно — и снова одна»

Представь такой вечер.

Пятница. Девять вечера. Ты только что закончила звонок с клиентом — или с подругой, которой в очередной раз нужна была твоя поддержка — или просто дочитала отчёт, который давно висел. Сняла туфли у двери. Налила чай или бокал вина. Легла на диван.

И — тишина.

Не та хорошая тишина, когда наконец-то можно выдохнуть. Другая. Та, которую ты уже знаешь. Та, которая приходит именно в пятницу вечером — или в воскресенье утром — или в первый день отпуска, когда никуда не надо бежать.

Тишина, в которой слышно: опять одна.

Ты откладываешь телефон — там некому написать то, что ты сейчас чувствуешь. Вернее, есть кому — подруги, мама — но они скажут правильные вещи, и ты сама знаешь все эти правильные вещи наизусть. «Всё придёт в своё время». «Тебе просто не везло». «Такая женщина, как ты, обязательно

найдёт».

Ты не хочешь правильных вещей.

Ты хочешь, чтобы кто-то просто был рядом. Конкретный, тёплый, живой. Чтобы утром — кофе на двоих. Чтобы вечером — можно было рассказать про этот звонок, и он бы слушал. Не давая советов. Просто — слушал.

Не слабость.

Одна из самых фундаментальных потребностей, что есть в нас.

И при этом ты — умная. Красивая. Состоявшаяся. Умеешь строить карьеру, дружить, путешествовать, смеяться. Ты интересная. Читала книги по психологии, ходила на тренинги, работала с психологом. Ты «работала над собой» — и не раз.

И всё равно — пятничный вечер на диване. Одна.

Где-то здесь рождается мысль, которую ты не очень хочешь думать вслух: «Что со мной не так?»

Ничего.

С тобой — всё в порядке. Но кое-что происходит — и об этом мы поговорим.

Парадокс умной женщины

Есть наблюдение, которое меня поражает в работе с женщинами на протяжении многих лет.

Чем умнее, осознаннее, «проработаннее» женщина — тем

сложнее ей в отношениях.

Это звучит как парадокс. Но он — реален.

Женщина, которая много знает о психологии, о типах привязанности, о своих схемах — умеет анализировать мужчин с точностью рентгена. Видит манипуляции, тревожные признаки, несоответствия. Читает человека как книгу — за первый разговор.

Проблема в том, что этот же аналитический ум не даёт расслабиться. Не даёт просто «быть» рядом с кем-то. Он всё время оценивает, сравнивает, предупреждает об опасности.

И ещё кое-что — более глубокое.

Знание о своих сценариях их не меняет.

Можно знать теорию привязанности наизусть — и при этом выбирать одних и тех же мужчин. Понимать, что «опять тревожусь» — и тревожиться. Осознавать, что «я закрываюсь» — и закрываться.

Потому что понимание живёт в одном месте. А привычная схема — в другом.

Об этом мы будем говорить на протяжении всей книги. Пока просто держи эту мысль: знать и менять — разные вещи. И это — не твоя вина.

Три минуты из жизни Ирины

Примечание: все имена в этой книге изменены. Истории основаны на реальных сценариях из практики и открытых источников; совпадения с конкретными людьми — случайны.

Ирине — тридцать шесть. Директор по маркетингу в среднем бизнесе. Живёт в Москве. Делает карьеру — и это у неё действительно хорошо получается. Дружит — у неё много друзей, которым она важна. Смеётся заразительно, от души.

Последние пять лет она «в поиске». Сначала это было приключением — приложения, новые знакомства, истории. Потом — задачей. Потом — источником тихой тревоги, которую она старается не замечать.

На момент нашего разговора — это было уже пятое приложение подряд. Она с иронией рассказывала, как удалила предыдущее после очередного разочарования и через три недели установила снова.

Я спросил её: «Ирина, когда ты в последний раз думала, что встретила того самого?»

Она задумалась. «Года три назад. Антон. Мы встречались четыре месяца».

«Что случилось?»

«Я почувствовала, что он не тот». Пауза. «Хотя — если честно — не знаю, что именно. Просто в какой-то момент стало ясно: нет».

За год до нашего разговора у неё был Максим. Она говорила про него иначе — с другой интонацией. «Он был хорошим. По-настоящему хорошим». Пауза стала длиннее. «Я его отпустила. Не знаю зачем. Он был слишком... правильным. Мне казалось, скучно».

Когда я спросил, как она чувствовала себя через месяц

после расставания с Максимом, она помолчала и сказала: «Плохо. Неожиданно плохо».

Два человека. Две реакции. Одна и та же схема.

«Не тот» — которого не отпускает тревога. «Слишком правильный» — которого она сама отпустила.

И пятое приложение подряд.

Не история о невезении.

Что происходит в твоём мозге за 0,3 секунды

Вот факт, который меняет многое, если его понять до конца.

Твой мозг принимает решение о человеке — за треть секунды. До того как ты успела подумать. До того как он сказал первое слово. Иногда — до того как ты его увидела в полный рост.

Налим Тодоров, профессор нейронауки Принстонского университета, показал: оценки по надёжности, компетентности и привлекательности, сделанные за 100 миллисекунд, с высокой точностью совпадают с оценками после нескольких минут контакта. Мозг решает быстро. Очень быстро.

По какой программе — не по логике, не по твоему списку требований к партнёру, не по тому, что ты прочитала в книгах.

По своим глубинным схемам. По тому, что записано в долгосрочной памяти как «знакомое», «своё», «похожее на то, что я уже знаю».

Хелен Фишер, антрополог из Университета Рутгерса, на-

зывает это «картой любви» — подсознательным образом «идеального» партнёра, которая начинает формироваться ещё в детстве. Не сознательный список желаемых качеств — а глубинный шаблон, который ищет «своё» в других людях.

Проблема в том, что «своё» — не всегда «хорошее». Иногда «своё» — это просто «привычное». А привычное могло быть болезненным.

Мозг не различает «хорошо» и «знакомо». Он тянется к «своему» — даже когда «своё» снова и снова приносит боль.

Не слабость характера. Так работает мозг. И это — можно изменить. Но не через «работу над собой» в привычном смысле. Об этом позже.

Статистика, которая делает тебя не исключением

Ты не одна.

Не в смысле банального «многие через это проходят». В буквальном смысле: то, что ты переживаешь — это массовый опыт умных, осознанных женщин нашего времени.

По данным Росстата, к 2023 году число одиноких домохозяйств в России превысило 42% — и продолжает расти. Большинство одиноких людей в возрасте 30—45 лет не выбирали одиночество намеренно. Они оказались в нём, несмотря на желание быть в отношениях.

Джон Качиоппо — многолетний руководитель Центра нейронаук и социальной психологии Чикагского университета — посвятил двадцать лет изучению одиночества. Его вывод: хроническое одиночество активирует те же следы в

мозге, что и физическая боль. Буквально. И повышает риск ранней смерти примерно на 26%.

Когда тебе «одинок» — твоя нервная система подаёт сигнал реальной угрозы. Организм говорит: мне нужен другой человек рядом. И этот сигнал заслуживает ответа. Настоящего.

«Я делаю всё правильно» — и почему это часть ловушки

Фраза «я делаю всё правильно» — это не просто описание ситуации.

Когда женщина говорит её — она уже находится в режиме задачи. В режиме контроля. «Если сделаю достаточно правильных действий — получу нужный результат».

Но отношения — не задача. И другой человек — не результат, который можно получить через правильные действия.

Ирина однажды сказала мне фразу, которую я запомнил: «Я устала стараться правильно».

Я спросил: «А когда ты в последний раз просто была рядом с кем-то — не стараясь?»

Она задумалась надолго. Потом сказала: «Не помню».

Усилие — важно. Осознанность — важна. Работа над собой — нужна.

Но важнее всего этого — состояние, из которого ты всё это делаешь.

Если ты ищешь из страха остаться одной — это считава-

ется. Не сознательно, но считывается. Мозг другого человека тоже работает быстро.

А вот если ты просто — есть. Целая, живая, интересная сама по себе — это тоже считывается. И совсем иначе.

Эта книга — о том, как перейти из одного состояния в другое. Не через список правил. Через понимание того, что происходит — и через работу с тем, что нужно изменить.

В следующей главе мы разберём, какой сценарий ты несёшь прямо сейчас — и почему он повторяется, даже когда ты этого совсем не хочешь.

* * *

ГЛАВА 2

«Три женщины в одной: кто из них выбирает мужчину?»

Ты когда-нибудь замечала, что в тебе как будто несколько разных людей?

Один — который хочет отношений искренне, с теплотой, готов открыться. Другой — который в последний момент находит причину, почему «не тот». Третий — который вообще уверен, что «мне и так хорошо одной, зачем это всё».

Три голоса. Три позиции. Иногда — все три в один день. Это не раздробленность личности. Это нормальная архитектура нашей психики, когда внутри живут конкурирующие программы. В сфере отношений эти программы особенно хорошо слышны.

Четыре типа привязанности

по Джону Боулби и Мэри Эйнсворт

Надёжный	Тревожный	Избегающий	Дезорганизованный
В ДЕТСТВЕ Мама рядом, реагирует, возвращается.	В ДЕТСТВЕ Мама непредсказуема: то тёплая, то нет.	В ДЕТСТВЕ Лучше не нуждаться: мама не реагирует.	В ДЕТСТВЕ Мама — источник и любви, и страха.
ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ Стабильные отношения. Можно быть уязвимой. Принимает близость.	ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ «Он не ответил — значит, конец». Острая тревога.	ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ «Мне не нужны отношения». Дистанция как норма.	ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ Хочу близости и боюсь её одновременно.
СИГНАЛ Покой рядом с партнёром	СИГНАЛ Интенсивность = любовь	СИГНАЛ Близость = потеря себя	СИГНАЛ Притягиваю и отталкиваю

Ни один тип — не приговор. Они меняются при глубокой работе.

Четыре типа привязанности (Боулби, Эйнсворт)

Я много лет наблюдаю три основных сценария у женщин в поиске. Они редко существуют в чистом виде — чаще переплетаются. Но один, как правило, доминирует.

Первая: Охотница

Она знает, чего хочет. У неё есть список — иногда буквальный, иногда внутренний. Активна: приложения, знакомства через друзей, нетворкинг. Анализирует каждого нового человека — соответствует ли.

Снаружи это выглядит как целеустремлённость. И отча-

сти — так и есть.

Но активный поиск, как правило, идёт из тревоги, а не из силы. «Если я не буду искать — не найду». «Время идёт». «Надо что-то делать».

В тревожном поиске есть энергия — но в ней нет покоя. И этот покой — или его отсутствие — считается другим человеком. Мгновенно. Бессознательно.

Охотница часто говорит: «Я делаю всё правильно — а мужчины либо не те, либо не задерживаются». Именно потому, что «правильные действия» не то состояние передают.

Вторая: Беглянка

Беглянка сложнее — потому что она сама себя за беглянку не считает. Уверена, что хочет отношений. Даже ищет. Но каждый раз — на каком-то этапе — находится причина, почему «не тот».

Иногда эта причина объективна. Но иногда — слишком маленькая. Как он держит вилку. Или что у него кот, а не собака. Или что он «слишком правильный» — и почему-то скучно.

Если ты видела себя в истории Ирины из предыдущей главы — скорее всего, ты знакома с Беглянкой изнутри.

Беглянка бежит не от мужчины. Она бежит от близости. Потому что где-то глубоко — «близость = опасность». Или «если он узнает меня до конца — уйдёт».

Психолог Ким Бартоломью из Университета Саймон Фрейзер описала эту схему как «закрыто-избегающий» тип: внешняя уверенность сочетается с подсознательным убеждением «другие ненадёжны». Человек не переживает тревогу открыто — он просто не допускает ситуаций, в которых тревога могла бы возникнуть.

Лучший способ не быть отвергнутой — самой уйти первой. Или найти причину, почему «не тот» — до того как он успел уйти.

Третья: Спящая

Спящая говорит: «Мне и так хорошо».

Это может быть правдой. Бывают женщины, которым действительно хорошо в одиночестве — и это их честный, свободный выбор. Я уважаю этот выбор.

Но иногда — «мне и так хорошо» — это не выбор. Это анестезия.

Под «мне хорошо одной» может жить тихая пустота, которую она не признаёт. Тихое «нет» на возможности, которые появляются. Жизнь, в которой всё есть — но не хватает одной конкретной теплоты.

Как отличить настоящий выбор от анестезии? Один вопрос: «Если бы ты знала, что одиночество не будет болезненным — ты всё равно хотела бы близости?»

Если «да» — это выбор. Если «не знаю» — это стоит ис-

следовать.

Теория, которая объясняет всё это

В 1969 году Джон Боулби — британский психиатр и психоаналитик — опубликовал первый том своей трилогии «Привязанность». Он изменил то, как мы понимаем человеческие отношения.

Боулби показал: потребность в привязанности — такая же базовая биологическая потребность, как голод или жажда. Младенец, которому не хватает физической близости с матерью, не просто «скучает» — он находится в состоянии биологической угрозы. Его нервная система кричит: опасность.

То, как взрослый человек строит отношения — напрямую связано с тем, как его потребность в привязанности удовлетворялась — или не удовлетворялась — в детстве.

Мэри Эйнсворт, ученица Боулби, описала четыре базовых типа привязанности.

Надёжный тип. Ребёнок знает: мама рядом, мама реагирует, мама вернётся. Он может исследовать мир — и возвращаться. Во взрослом возрасте такие люди строят стабильные отношения, умеют быть уязвимыми и принимать уязвимость другого.

Тревожно-амбивалентный тип. Мама непредсказуема — иногда есть, иногда нет. Ребёнок не может расслабиться. Он цепляется, тревожится. Во взрослом возрасте — это «он не ответил три часа — значит, что-то не так». Страх «слишком мало» и страх «слишком много» одновременно.

Избегающий тип. Мама не реагировала последовательно — лучше не нуждаться. Ребёнок подавляет потребность в близости. Во взрослом возрасте — «мне не нужны отношения», «не люблю зависеть».

Дезорганизованный тип. Мама одновременно источник безопасности и источник страха. Ребёнок не знает, как реагировать. Во взрослом возрасте — хочу близости и боюсь её одновременно.

Три женщины — Охотница, Беглянка, Спящая — это не характеры. Это привычные способы строить близость.

Охотница чаще всего несёт тревожно-амбивалентный тип. Беглянка — избегающий. Спящая — чаще всего с избегающим или дезорганизованным типом под маской «мне хорошо».

И вот ключевое: это не приговор. Привычные способы строить близость — меняются. Исследование в журнале *Psychotherapy Research*, охватившее несколько сотен человек за несколько лет, показало: тип привязанности изменяется при достаточно глубокой работе — и изменения устойчивы.

Для этого нужно сначала увидеть — какой сценарий несёшь ты.

Как это выглядит в жизни: история Натальи

Имя изменено. Собирательный образ.

Наталье сорок два года. Три года назад она развелась. Брак был тяжёлым — муж пил, потом «завязал», потом снова. Держалась долго — «ради детей», «он же старался», «мо-

жет, всё наладится». В конце концов ушла.

После развода — год на восстановление. Потом — терапия. Потом она решила, что «готова к новым отношениям». И начала искать.

Но каждый раз — история одна. На каком-то этапе что-то «не то». Один говорил только о себе. Другой — почти молчал. Третий был «слишком домашним». Четвёртый — «слишком активным». Пятый был, кажется, хорошим — но она сказала, что «не почувствовала искры».

Когда мы разобрались глубже — обнаружилась вещь, которую Наталья сама не видела.

Она не искала отношений. Она искала доказательства того, что справится одна.

В её программе — после многих лет брака, где она была «сильной», где тянула всё на себе — «отношения» стали ассоциироваться с нагрузкой. С потерей себя. С «мне снова придётся нести кого-то».

Каждый мужчина, которого она отвергала, подтверждал: «Я не нуждаюсь». Это было защитой. Разумной, в своё время — после такого брака. Но сейчас эта защита работала против неё.

Когда Наталья это увидела — не умом, а по-настоящему — что-то изменилось. Она не стала «искать» иначе. Она начала жить иначе — и позволила встрече произойти.

«Я просто перестала проверять каждого на соответствие списку», — сказала она несколько месяцев спустя. — «На-

чала просто интересоваться людьми. Что-то изменилось. Не знаю как объяснить — просто стало легче».

Кто сейчас управляет твоими выборами?

Прежде чем мы пойдём дальше — один вопрос. Не для ответа вслух. Просто — посиди с ним.

Когда ты думаешь об отношениях — какая часть тебя говорит громче всего?

Та, что хочет — с теплотой и открытостью?

Та, что проверяет и оценивает?

Та, что говорит «ладно, мне и так нормально»?

Нет правильного ответа. Есть — честный. И именно честный ответ — начало движения.

В следующей главе мы поговорим о том, что происходит, когда отношения уже были — и закончились. И почему «я всё осознала и готова к новым» почти никогда не означает то, что кажется.



ГЛАВА 3

«После него. Как развод и расставание переписывают программу»

Есть момент после расставания, который ты помнишь точно.

Не тот, когда это случилось. Не первый день. Не первая неделя, которая была острой и телесной — как будто что-то вырвали с корнем.

Тот момент — позже. Когда ты уже встала. Когда уже дышишь. Когда подруги перестали спрашивать «ты как?» с особой интонацией. Когда ты сама начала говорить: «Да, мне лучше. Я справилась».

И ты действительно так думаешь.

Ты сделала всё правильно. Поплакала — сколько нужно. Убрала его фотографии. Удалила из телефона — или хотя бы перестала смотреть. Поговорила с подругами. Сходила к психологу — или к нескольким. Начала ходить в зал. Написала в дневнике про «уроки». Поняла, «что это было не то».

Всё сделала. Всё проработала.

И готова к новым отношениям.

Только — что-то идёт не так. Снова.

Почему «я всё осознала» — не то же самое, что «программа изменилась»

Прочти медленно.

Осознание живёт в «думающей» части мозга — той, что отвечает за логику, анализ, понимание. Когда ты «понимаешь», почему отношения закончились — это работа префронтальной коры.

Привычная схема живёт глубже. В эмоциональном центре мозга. В той его части, что первой реагирует на угрозу. В памяти тела — той части мозга, которая хранит не «воспоминания о событиях», а эмоциональные отпечатки: «вот это — опасно», «вот это — знакомо», «вот так — бывает».

Бессел ван дер Колк — профессор психиатрии Медицинского университета Бостона и автор книги «Тело помнит всё» — описывает это так: тело хранит не рассказ о событии, а само событие. Не «воспоминание о том, как было больно» — а саму эмоциональную реальность этой боли, осевшую в теле.

Именно поэтому можно «понять всё» — и продолжать реагировать по-старому.

Можно знать, что «я снова выбираю недоступных» — и снова выбирать их. Не потому что глупая. Потому что выбор происходит раньше, чем понимание успевает среагировать.

Исследователь мозга Бенджамин Либет ещё в 1983 году показал: мозговая активность, предшествующая осознанному решению, начинается примерно за 550 миллисекунд до того, как человек осознаёт, что принял решение. Твой мозг действительно выбирает — раньше тебя.

И выбирает — по той программе, которая есть. Пока схема не изменилась — выборы будут похожими. Даже если ты «всё поняла».

Что происходит с мозгом после потери отношений

Хелен Фишер сканировала мозг людей, которые только что пережили разрыв. Результаты поразили даже её.

У людей, переживающих разрыв, активными оказались те же зоны мозга, что и при физическом ударе. Буквально. Мозг обрабатывает социальную потерю теми же инструментами, что и телесную травму.

Более того — активировались зоны, связанные с навязчивой зависимостью. «Я не могу перестать думать о нём» — это не слабость. Химическая реальность. Мозг в режиме ломки.

Вот почему «подождать и переждать» — часто не работает. Ждать можно долго. Боль притупляется. Но следы в мозге остаются. Программа остаётся.

Наоми Айзенбергер из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе показала: социальная боль — в том числе боль отвержения — активирует ту же зону мозга, что и боль от физического удара. Тело и психика — один механизм.

Светлана: год работы — и тот же сценарий

Имя изменено. Собирательный образ.

Светлане тридцать восемь. Развод три года назад после семи лет брака. Она сделала всё «по учебнику».

Год на восстановление. Два психолога — сначала один, потом другой. Группа поддержки для разводящихся. Прочи-

тала четыре книги по психологии отношений. Начала медитировать — и продолжает. Нашла новое хобби — керамика. Восстановила отношения с подругами, которых потеряла в браке. Поехала в Италию — одна.

Через полтора года после развода сказала себе: «Готова».

Познакомилась с Виктором. Умный, внимательный, стабильный. Не пил. Не изменял. Звонил, когда говорил, что позвонит. Помнил про её важные даты.

Через три месяца Светлана сказала ему, что «не чувствует того, что надо». Они расстались.

«Я сделала всё правильно. Он был хорошим. Почему же не получилось?»

Мы копали. Долго.

Оказалось: Светлана не умела находиться рядом с «хорошим». Когда человек стабильный — не знаешь, что ожидать. Нет привычной тревоги, нет привычного «держать руку на пульсе». Нет знакомого ощущения «надо что-то делать, чтобы он остался».

Отец Светланы был непредсказуемым: то тёплым, то холодным. Чтобы поймать его тепло — нужно было всегда быть начеку. Это стало нормой: «отношения = постоянная работа, чтобы удержать».

С Виктором — работать не надо было. И это пугало. Больше, чем она осознавала.

Мозг сказал: «Что-то не так». А «что-то не так» было — непривычное спокойствие.

Петля: почему одни и те же истории повторяются

Мозг стремится к завершению незакрытых историй. Незавершённый эмоциональный опыт создаёт «открытый гештальт» — мозг ищет способ его закрыть. И способ завершить — воспроизвести похожую ситуацию. Снова. Снова. Снова.

Дочь непредсказуемого отца снова и снова выбирает непредсказуемых мужчин — не потому что любит страдать, а потому что где-то глубоко ищет того раза, когда наконец получится. Закрыть незавершённое.

Не осознаётся. Происходит само.

Именно поэтому осознание само по себе не меняет привычную схему. Потому что она живёт не там, где осознание.

Что делать с этим знанием

Первое — просто позволь этому быть правдой. Не нужно ничего решать прямо сейчас.

Если ты после расставания или развода — посмотри честно: что ты «проработала», а что — нет? Осознала ли только «что случилось»? Или что-то изменилось в том, как ты реагируешь?

Если замечаешь, что история повторяется — это не «я безнадежна». Это значит: есть что-то, что работает глубже сознания. И именно туда нужно смотреть.

Как — об этом в следующих частях книги.

А пока — последний вопрос. Тоже не для ответа вслух.

После последнего расставания — что именно изменилось в тебе? Не что ты поняла. Что изменилось в том, как ты реагируешь?

Если ответ — «не знаю» или «ничего» — это честно. И это — уже что-то важное.



ГЛАВА 4

«Чего ты на самом деле хочешь — и почему боишься об этом думать»

Вопрос простой.

Чего ты хочешь?

Попробуй ответить прямо сейчас. Без редакции. Первое, что приходит.

Скорее всего — ты сказала что-то правильное. «Хочу настоящей любви». «Хочу понимания». «Хочу надёжного человека рядом». «Хочу семью».

Всё это — правда. И одновременно — это не весь ответ.

Потому что у большинства женщин под «хочу настоящей любви» живёт ещё несколько слоёв. Там — настоящая история.

Пять желаний, которые боятся своего имени

За многие годы работы с женщинами я слышал эти желания — не напрямую, а в оговорках, в паузах, в том, что говорили «между прочим».

Желание быть увиденной. Не замеченной — увиденной. Настоящей. Не той, что «справляется» и «держит всё». А — той, что устаёт. Той, что иногда не знает, чего хочет. Кем-то конкретным, живым — кто скажет: «Я вижу тебя. Ту самую. И мне хорошо рядом именно с ней».

Желание не нести в одиночку. «Я устала нести всё сама». Это говорят часто — про работу, про детей, про маму. Но иногда за этим живёт другое: усталость от самой идеи, что ты всегда должна быть ресурсом. Желание, чтобы кто-то иногда нёс тебя — метафорически. Просто был рядом, когда тяжело.

Желание позволить себе быть несовершенной. Рядом с кем-то конкретным — не стараться. Не «лучшая версия себя». Просто — собой. Со всеми «плохими» частями, с усталостью, со странными мыслями.

Желание физической близости без тревоги. Не просто секс — теплота. Прикосновение, которое говорит: «ты в безопасности». Это желание часто прячется за «мне не нужны отношения» — потому что говорить о нём вслух кажется уязвимым.

Желание расти. Быть с тем, рядом с кем хочется быть лучше — не потому что он тебя «развивает», а потому что в его присутствии хочется думать глубже, замечать больше.

Ни одно из этих желаний — не слабость. Все они — человеческие и здоровые. И все — немного пугающие, потому что называть их вслух значит признавать: ты нуждаешься. А нуждаться — это риск.

Пять страхов, которые живут рядом с желаниями

У каждого желания — свой страх. Они живут в паре.

Страх близости. «Если он узнает меня по-настоящему — уйдёт». Этот страх — один из самых распространённых. И

один из самых хорошо замаскированных. Он прячется за «высокими стандартами» — «просто не встретила достойного». За «занятостью» — «некогда, потом». За «независимостью» — «мне и так хорошо».

Страх повторить ошибку. После расставания или развода — «а вдруг опять не то?» Страх вложиться снова — и снова потерять. «Лучше не начинать, чем опять через это».

Страх потерять себя. У женщин, которые в отношениях «растворялись» — буквально переставали быть собой — этот страх особенно силён. «В отношениях я теряю себя» — это реальный опыт. Но это не неизбежность отношений. Это сценарий конкретных отношений. Разница огромная.

Страх зависимости. «Если привяжусь — буду нуждаться». «Если он уйдёт — мне будет плохо. А если останется — я буду держаться за него из страха». Парадокс: жизнь, которую строишь вокруг «не привяжусь», сама по себе — форма зависимости. Жизнь, организованная вокруг избегания зависимости.

Страх «меня нельзя любить просто так». Самый тихий и самый глубокий. «Меня любят за то, что я делаю — не за то, что я есть». Этот страх особенно часто живёт в тех, чьи родители любили условно — «ты молодец» только за достижения.

Почему страх близости так устроен

Амигдала — миндалевидное тело, «охранник» мозга. Её задача — оценивать угрозы и запускать реакцию: бежать, бо-

роться или замереть. Она реагирует быстрее сознания.

Джозеф ЛеДу, нейробиолог из Нью-Йоркского университета, показал: эмоциональная память хранится в амигдале и активируется до того, как информация успевает пройти через кору — то есть до сознательного осознания.

Проще говоря: если в прошлом близость была связана с болью — мозг запомнил это. И сейчас — при сигналах «близость» — амигдала реагирует раньше, чем ты успеваешь подумать. Тревога, желание отдалиться, поиск «недостатков» — не твой сознательный выбор. Охранник делает свою работу.

Охранник думает, что защищает тебя. Он был прав когда-то. Но сейчас угрозы нет — а он всё равно включает сигнализацию.

Роберт Сапольски из Стэнфордского университета описывает, как хронический стресс перенастраивает нервную систему: то, что однажды причинило боль, надолго маркируется как угроза, и реакция на похожие стимулы остаётся даже после того, как угроза исчезла.

Честный разговор с собой: три вопроса

Не нужно отвечать на них прямо сейчас. Просто — прочитай и позволь им остаться.

Первый. Если бы завтра появился именно такой мужчина, каким ты его описываешь — надёжный, тёплый, умный, свободный — ты бы дала ему шанс? Не «конечно». А — честно. Потому что иногда самый честный ответ: «не знаю».

Второй. Что изменится в твоей жизни, если появятся отношения? Что ты потеряешь — кроме одиночества?

Третий. Было ли в твоей жизни ощущение «я могу быть собой рядом с этим человеком»? Не с партнёром — с кем угодно. Как это ощущалось? Что для этого было нужно?

Ответы на эти вопросы — важнее любого чек-листа.

Они говорят не о том, какого мужчину ты ищешь. О том, кем ты сама хочешь быть в отношениях.

А это — самый важный вопрос этой книги.

Зеркало работает в обе стороны

Есть одна идея, которую я хочу оставить тебе в конце этой части книги. Мы будем к ней возвращаться.

Партнёр — всегда отражение. Не буквальное. Но — точное.

То, кого ты выбираешь — говорит о программе, которая выбирает.

То, как ты себя ведёшь в отношениях — говорит о том, что записано как «норма».

То, что тебя задевает в партнёре — часто говорит о том, что ты сама не принимаешь в себе.

Карта — полезна. Она показывает, где ты сейчас. И откуда начинать движение.

Во второй части книги мы поговорим о том, почему всё, что ты уже пробовала, не давало устойчивого результата. Не

потому что плохо старалась. Потому что инструменты работали не на том уровне.

ЧАСТЬ II. РАЗРУШЕНИЕ МИФОВ

«Вот почему всё, что я пробовала, не работало»

ГЛАВА 5

«Список качеств идеального мужчины: почему он вредит»

Вот упражнение, которое предлагают на каждом тренинге по отношениям.

«Напишите список качеств своего идеального мужчины. Будьте конкретными. Чем подробнее — тем лучше».

И женщины пишут. Честно, вдумчиво. Высокий — или нет, рост не принципиален, но важна осанка. Умный. Состоявшийся. Желательно без детей от предыдущих браков. Или с детьми — но чтобы хорошо с ними общался. Умел слушать. Был щедрым, но не показушно. Ценил семью. Активным — нет, лучше уравновешенным. Умел удивлять.

Списки бывают на половину страницы. Бывают на несколько страниц.

Тренер говорит: «Отлично. Теперь вы знаете, кого ищете. Вселенная услышала».

И женщина выходит с ощущением, что сделала что-то важное.

Она сделала. Только не то, что думает.

Почему список — это фильтр страха, а не компас

Посмотрим, что происходит с этим списком на практике.

Появляется мужчина. Умный — да. Состоявшийся — да.

Слушает — да. Но роста 172, а в списке было «желательно выше». И он немного замкнутый в начале — а в списке было «умеет удивлять».

Список говорит: несоответствие. И мозг уже ищет подтверждение: вот, он не тот.

Или — другая история. Появляется мужчина, который в список не вписывается совсем — другая профессия, другой образ жизни, немного хаотичный. Но с ним — живо. Интересно. Рядом с ним хочется быть. Список говорит: не подходит. Женщина уходит. Или остаётся — но с внутренним конфликтом.

Вот в чём проблема.

Список создаётся сознанием. По критериям логики, опыта, того, «что должно быть правильно». Выбор партнёра происходит не в сознании — он происходит глубже, в той системе мозга, которая реагирует на состояние человека, на химию присутствия, на то, как тело чувствует себя рядом с ним.

Эти две системы часто противоречат друг другу.

Психолог Дэниел Вегнер из Гарварда описывал парадоксальный эффект подавления мысли: чем сильнее человек пытается не думать о чём-то — тем чаще эта мысль возвращается. То же происходит со списком: чем детальнее ты определяешь «не то» — тем активнее мозг ищет несоответствия в каждом реальном человеке.

Список превращается в инструмент исключения. А не поиска.

Чего список не видит

Есть вещи, которые никакой список не описывает — но которые оказываются самыми важными.

Как ты себя чувствуешь рядом с этим человеком через час разговора. Не что ты о нём думаешь. Как ты себя чувствуешь.

Становишься ли ты больше собой рядом с ним — или меньше. Это невозможно предсказать по списку. Это открывается только в присутствии.

Как он относится к собственным ошибкам. Один из самых важных показателей зрелости. Человек, который умеет признавать ошибки без самобичевания и без самооправдания, — человек с устойчивым внутренним центром. Ни один список этого не поймает.

Как он себя ведёт, когда что-то идёт не по плану. Когда ресторан оказался закрыт. Когда пробки. Когда планы рушатся. Это показывает — как он будет вести себя в настоящих трудностях.

Умеет ли он молчать рядом с тобой. Не пустые паузы — живое молчание, когда не нужно заполнять пространство словами. Показатель зрелости и внутреннего покоя.

Всё это невозможно описать в списке. Это открывается только через живой контакт.

История Елены: сорок семь пунктов и пустое сердце

Имя изменено. История основана на реальном сценарии.

Елене тридцать девять. Она пришла ко мне не за помощью

с отношениями — за помощью с тревогой. Но в разговоре выяснилось: большая часть тревоги — оттуда.

У неё действительно был список. Она показала мне его — в заметках телефона. Сорок семь пунктов. Аккуратно структурированных. С подкатегориями.

«Это не занятость», — сказала она. — «Это — понимание того, что мне нужно».

Мы поговорили о том, сколько мужчин было за последние три года. Восемь. И каждого она оценивала по этому списку.

Я спросил: «Расскажи мне о самом интересном из них. Не самом подходящем по списку — самом интересном».

Она задумалась. Потом назвала Михаила. Говорила о нём с другой интонацией — живее, теплее.

«И что с ним случилось?»

«Он не соответствовал нескольким пунктам. У него была дочь от первого брака — я написала в списке, что дети от предыдущих отношений нежелательны. И он работал во фрилансе — нестабильный доход».

«А как ты себя чувствовала рядом с ним?»

Она не сразу ответила.

«Живой. Мне было интересно. Я забывала смотреть в телефон — а это со мной почти никогда не бывает».

И ты его отпустила из-за пунктов списка.

Это не было вопросом.

Она кивнула. Медленно. Что-то начало доходить до неё.

Список защищал её. От риска. От того, чтобы вложиться — и снова потерять. Если у мужчины есть пункт «несоответствие» — можно уйти с чистой совестью. Список даёт рациональное объяснение тому, что по сути — страх близости.

Что работает вместо списка

Список нужно заменить не другим списком. Его нужно заменить вопросами.

Не «соответствует ли он тому, каким должен быть мужчина?» — а «как я себя чувствую рядом с ним?».

Не «есть ли у него все нужные качества?» — а «хочу ли я, чтобы он был рядом через час? Через день? Через год?».

Не «подходит ли он по параметрам?» — а «вижу ли я в нём человека, рядом с которым хочу расти?».

Это сложнее. Требуется присутствия, а не оценки. Требуется чувствовать, а не анализировать.

Роберт Уолдингер, директор Гарвардского исследования взрослого развития — одного из самых длинных в истории науки исследований счастья, которое началось в 1938 году, — говорит о главном выводе восьмидесяти пяти лет наблюдений: качество отношений определяется не объективными характеристиками партнёра, а качеством присутствия в этих отношениях. Не кто он на бумаге. А — как вы вместе.

Никакой список этого не поймает.

Что стоит знать о себе

Если список — не то, тогда что?

Знать себя. Не его — себя.

Знать, как ты реагируешь, когда тебе страшно — закрываешься или ищешь близости?

Знать, что делает тебя живой — не «что должно», а что реально.

Знать, какое одиночество ты несёшь — и не ищешь ли ты в мужчине решения этого одиночества.

Знать, какой ты хочешь быть в отношениях — не «какой должна быть хорошая партнёрша», а — какой хочешь быть ты.

Это знание — настоящий компас. И вот парадокс: женщина, которая знает себя, — начинает видеть мужчин иначе. Не через фильтр списка. Через живой контакт. Замечает того, кого раньше не заметила бы. И перестаёт цепляться за того, кто «на бумаге» подходит — но рядом с кем пусто.

В следующей главе — о другом популярном совете, который звучит мудро и разрушает тихо.



ГЛАВА 6

«Стань лучше — и он появится»: правда и ложь саморазвития

Этот совет дают искренне. Из желания помочь. Из собственного опыта — иногда это действительно сработало. Йога, терапия, здоровое питание, правильные книги, медитация, курсы — и вот, в жизни появился хороший человек.

Связь кажется очевидной.

Но корреляция не означает причинно-следственную связь.

Когда саморазвитие работает — и когда нет

Саморазвитие работает. Физическое здоровье, психологическая грамотность, новые навыки, расширение круга общения — всё это влияет на качество жизни. И опосредованно — на качество отношений.

Но есть одно условие. Саморазвитие должно идти из внутренней мотивации — из интереса к жизни, из желания расти — а не из попытки «стать достаточно хорошей, чтобы наконец появился мужчина».

Принципиально разные вещи.

Женщина, которая занимается йогой, потому что ей интересно своё тело — становится целостнее.

Женщина, которая занимается йогой, чтобы «стать при-

влекательнее» — несёт в каждой позе тихое «я недостаточно хороша». И эта идея никуда не исчезает — она просто тренируется вместе с ней.

Разница в источнике. Из наполнения или из нехватки.

Мотивация «стать лучше ради него» работает на уровне поверхности. Программа остаётся: «я недостаточна сама по себе». И эта программа считывается. Не словами — состоянием.

Что говорит наука о притяжении

Ричард Дэвидсон из Университета Висконсин-Мэдисон на протяжении многих лет изучал, как внутреннее эмоциональное состояние человека влияет на его взаимодействия с окружающими.

Вывод простой и неожиданный: люди с устойчивым внутренним позитивным фоном — не в смысле вечной улыбки, а в смысле базового внутреннего покоя и открытости — воспринимаются окружающими как более притягательные, более надёжные, те, к кому хочется тянуться.

Это не про внешность и не про навыки. Это — про базовое состояние нервной системы.

Женщина, которая «занимается собой» из тревоги, — передаёт тревогу. Даже если снаружи всё выглядит прекрасно.

Женщина, которая живёт из внутреннего интереса к жизни, — передаёт это состояние вовне. И это — магнит. В самом буквальном, химическом смысле.

Три года саморазвития — история Анны

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.