



Выбирать, а не ждать, когда выберут Вас

Роза Роули

Роза Роуль

**Выбирать, а не ждать,
когда выберут Вас**

«Автор»

2026

Роуль Р.

Выбирать, а не ждать, когда выберут Вас / Р. Роуль — «Автор»,
2026

Женщин слишком долго учили одному искусству: как понравиться. Что надеть, когда ответить, сколько молчать, насколько быть загадочной. Очень сложная система для задачи, поставленной неверно. «Выбирать, а не ждать, когда выберут Вас» переворачивает стол. Свидание здесь не экзамен. Мужчина не комиссия. А отказ не приговор вашей ценности. Это книга о том, как перестать переводить красные флаги на язык надежды. Не путать тревогу со страстью, внимание с близостью, терпение с любовью. Говорить «нет» до того, как оно превратится в злость. Не делать из мужчины проект и не превращать себя в рекламную версию женщины. Самая опасная мысль проста: голодная самооценка хватается всё, что похоже на любовь. Взрослая женщина делает иначе. Она смотрит. Слушает. Сравнивает слова с поступками. И выбирает. В том числе себя.

© Роуль Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Кто вы, когда никто не выбирает за вас	8
Ошибки, которые незаметно портят свидания	15
Онлайн-знакомства без паники и самообмана	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Роза Роуль

Выбирать, а не ждать, когда выберут Вас

Введение

Я когда-то была уверена, что главное в свидании, это встретить подходящего мужчину. Не перепутать ресторан, не опоздать, не сказать лишнего, не выглядеть слишком старательно, но и не так, будто я пришла за хлебом и случайно села за чужой столик. Сейчас мне смешно от этой суеты. Тогда смешно не было.

Однажды я увидела мужчину в магазине. Очень красивого. Из тех, на кого смотришь и тут же делаешь вид, что рассматривала полку с макаронами. Он стоял рядом с отделом фруктов, высокий, спокойный, загорелый, будто его специально поставили туда для проверки моей самооценки. Я не знаю, что на меня нашло. Видимо, во мне проснулась та часть, которая обычно молчит, пока я дома придумываю остроумные ответы на разговоры, которые уже закончились. Я подошла и заговорила.

Он согласился встретиться.

Я шла на это свидание с таким ощущением, будто жизнь наконец-то решила повернуться ко мне лицом. Через час я уже понимала, что лицо у жизни, конечно, красивое, но разговаривать с ним трудно. Он был милый. Очень. Но если бы разговор был шкафом, у него не хватало бы половины полок. Я сидела, кивала, улыбалась и думала, что, наверное, Вселенная опять решила пошутить. Красивый мужчина есть. Интересы нет. Искры нет. И даже желания заказать десерт нет, а это уже серьёзный знак.

В двадцать с небольшим я считала, что если свидание не получилось, значит, что-то не так со мной. Я недостаточно весёлая. Не так одета. Слишком быстро говорю. Слишком мало говорю. Слишком умная, недостаточно умная, слишком открытая, недостаточно загадочная. В общем, можно было выбрать любую причину, и я выбирала сразу несколько, чтобы уж точно испортить себе вечер.

Самое неприятное в неудачных свиданиях не само свидание. Ну подумаешь, человек два часа рассказывал о своём бывшем ремонте, бывшей девушке и бывшем начальнике, который его не ценил. Пережить можно. Неприятнее другое. Ты возвращаешься домой, снимаешь обувь, смываешь макияж и чувствуешь, как уверенность, которую собирала по кусочкам весь день, снова рассыпается. И на следующий раз её уже сложнее собрать.

Я помню это чувство. Перед свиданием ты открываешь шкаф и думаешь, что там должен быть не просто свитер или платье, а ответ на вопрос, достойна ли ты любви. Глупо звучит, но именно так оно иногда и ощущается. Сидишь перед зеркалом, поправляешь волосы и уже не понимаешь, готовишься ли ты к встрече с человеком или к экзамену, где проверят твою ценность.

И ведь рядом почти всегда есть подруга. Та самая. Она легко флиртует с официантом, улыбается так, будто ей с рождения выдали инструкцию по уверенности, и вообще живёт, как будто не слышала внутреннего голоса, который шепчет: «А вдруг ты выглядишь глупо?» Ты её любишь. Конечно. Но иногда хочется спросить, где она проходила обучение и почему тебя туда не позвали.

Я долго пыталась стать такой. Свободной, лёгкой, остроумной в нужную секунду. Получалось плохо. Любая попытка играть чужую роль превращалась в неловкий спектакль. Я смеялась там, где мне не было смешно, соглашалась на места, куда не хотела идти, заказывала то, что не хотела есть, и потом удивлялась, почему отношения с самого начала кажутся неудобными. Как новая обувь, только без надежды, что разносится.

Со временем я поняла простую вещь. Свидания не становятся легче от того, что ты лучше играешь. Они становятся легче, когда ты перестаёшь играть вовсе. Не сразу. Не красиво. Иногда с провалами, иногда с ощущением, что ты слишком много сказала или наоборот опять спряталась. Но всё начинается не с приложения, не с красивой фотографии и не с правильного сообщения. Всё начинается с вопроса: кто я, когда не пытаюсь понравиться?

Эта книга не будет делать вид, что есть одна волшебная схема. Если бы она была, мы бы все давно ходили по улицам счастливые, спокойные и с идеальными партнёрами, которые сами понимают, когда надо обнять, а когда лучше помолчать. Жизнь упрямее. У одной женщины за плечами развод. У другой долгая одинокая пауза, в которой она уже привыкла всё решать сама. Третья недавно вышла из отношений, где её постепенно отучили смеяться громко и носить то, что нравится. Четвёртая вроде бы ни от чего не лечится, просто устала от свиданий, где мужчина заказывает стейк себе и объясняет ей, почему салат полезнее.

Я не знаю вашу историю. Я не сидела рядом на ваших свиданиях. Не слышала, как вам говорили «ты слишком требовательная», когда вы всего лишь хотели уважения. Не видела, как вы улыбались человеку, который уже в первые двадцать минут показал, что слушать умеет только себя. Поэтому я не буду говорить: «Я знаю, как вы себя чувствуете». Это слишком удобно и слишком часто неправда.

Но я знаю другое. Знакомства могут выматывать. Особенно когда каждое из них воспринимается как проверка, получится ли у вас наконец быть выбранной. Вот именно от этого нам и надо уйти. Свидание не должно быть судом. Мужчина за столиком напротив не экзаменатор. Он не выдаёт вам право на счастье. Он просто человек. Возможно, приятный. Возможно, совсем не ваш. Возможно, хороший, но не подходящий. И это не трагедия.

Мы будем говорить о свиданиях без розового тумана и без злости. С юмором, потому что без него в этой теме трудно выжить. С честностью, потому что слишком много женщин тратят годы на попытку быть удобнее, спокойнее, привлекательнее, терпеливее, будто любовь выдают за хорошее поведение. С практичностью, потому что одних красивых слов мало. Нужно понять, чего вы хотите, где ваши границы, что для вас недопустимо, как не перепутать одиночество с любовью, а внимание с близостью.

Мне нравится мысль, что неудачные свидания не обязательно провалы. Иногда это просто материал. Да, неприятный. Да, иногда хочется вернуть вечер, макияж и деньги за такси. Но если смотреть честно, почти каждая такая встреча что-то показывает. Например, что вам скучно рядом с человеком, который не задаёт вопросов. Что вы не хотите отношений с тем, кто смеётся над официантом. Что вам нужен мужчина, который умеет быть добрым не только когда пытается понравиться. Что ваша улыбка не должна работать сверхурочно, прикрывая чужую грубость.

Когда я начала относиться к свиданиям как к опыту, а не как к приговору, стало легче. Не сразу весело, нет. Сначала просто перестало быть так страшно. Я перестала приходить на каждую встречу с внутренним плакатом: «Пожалуйста, окажись тем самым». Вместо этого я стала задавать себе другие вопросы. Мне спокойно? Мне интересно? Я могу быть собой? Я хочу увидеть этого человека ещё раз или просто боюсь снова остаться одна в субботу вечером?

Эти вопросы кажутся простыми. На практике они иногда неприятнее любой анкеты. Потому что честный ответ может означать, что пора уйти. Не через три года, когда накопится усталость, а сейчас, после второго свидания. Или после первого. Или даже в середине ужина, если человек перешёл границу, которую вы больше не готовы делать вид, что не заметили.

Мы начнём с самого начала. Не с того, как выбрать фотографию для анкеты. Не с того, что написать в первом сообщении. Это будет позже. Сначала придётся вернуться к себе. Не в красивом смысле, где надо купить блокнот, зажечь свечу и написать десять качеств идеального мужчины. Хотя блокнот пригодится. Речь о другом. Надо вспомнить, какая вы, когда не

подстраиваетесь. Что вам нравится. Что вас раздражает. Где вы соглашаетесь из страха. Где молчите, хотя внутри уже всё сказали. Где называете терпение любовью, а тревогу страстью.

Я пишу от женского лица, потому что сама проходила через эти смешные и не очень смешные этапы. Через свидания, на которых хотелось исчезнуть вместе со стулом. Через сообщения, которые перечитываешь десять раз и всё равно отправляешь с ощущением, что нажала кнопку запуска ракеты. Через отношения, где я так старалась быть любимой, что почти перестала быть собой.

И всё же я не за цинизм. Я за любовь. Очень даже за. Просто любовь не должна требовать, чтобы женщина сначала уменьшилась до удобного размера. Не должна начинаться с того, что вы предаёте свои желания, лишь бы не спугнуть мужчину. Не должна держаться на страхе, что другой такой возможности не будет.

Будет.

Но сначала надо перестать хвататься за любую возможность как за спасательный круг. Иногда круг оказывается просто надувным матрасом, который сдувается посреди воды. Красивый был, яркий, но толку мало.

В этой книге мы будем разбирать, как понять себя перед свиданиями, какие ошибки чаще всего портят нам знакомство, как не потеряться в онлайн-переписках, как идти на первое свидание без ощущения, что тебя ведут на собеседование, как говорить о желаниях и границах, как не отдавать свою самооценку в чужие руки. Мы будем говорить о любви к себе не так, будто это надпись на кружке, а как о ежедневной привычке не предавать себя по мелочам.

И начнём мы с вопроса, который вроде бы звучит просто, но способен перевернуть весь ваш способ выбирать мужчин.

Кто вы и чего вы на самом деле ищете?

Кто вы, когда никто не выбирает за вас

Если оглянуться на мои старые свидания, хочется иногда закрыть лицо ладонями. Не из трагедии. Скорее из того чувства, когда находишь свою фотографию с причёской, которую когда-то считала смелой, а теперь видишь в ней преступление против здравого смысла. Я вспоминаю некоторые вечера и думаю: «Я правда согласилась на это? Я правда сидела и слушала, как взрослый мужчина сорок минут объясняет мне, почему его бывшая была неблагодарной?»

Да, сидела.

Самое смешное, что тогда я считала себя вежливой. Я думала, что если уж пришла, надо досидеть. Если человек старается, надо дать шанс. Если он говорит неприятные вещи, возможно, он волнуется. Если скучно, может быть, это я не умею поддержать разговор. У женщины вообще удивительная способность брать на себя ответственность за чужую невоспитанность. Мужчина хамит официанту, а она думает, не слишком ли строго его оценивает.

Один мой знакомый на свидании решил показать, какой он широкий человек. Он знал всё. Политику, спорт, литературу, как правильно воспитывать собак, почему мой город устроен неправильно и как мне стоило бы развивать карьеру. Последнее было особенно прекрасно, потому что о моей работе он имел примерно такое же представление, как я о ремонте вертолёта. Сначала я пыталась улыбаться. Потом задавала вопросы. Потом просто ждала, когда он выдохнется. Он не выдохся. Видимо, тренировался.

Я ушла домой с тяжёлой головой и странным чувством, будто меня не оскорбили напрямую, но всё равно вытерли ноги о моё терпение. И вот тогда мне впервые пришло в голову, что проблема не только в мужчинах. Удобно было бы сказать, что вокруг одни неподходящие люди. Иногда так и есть. Но почему я выбирала именно их? Почему соглашалась на второе свидание, если первое уже показало всё, что надо? Почему путала внимание с интересом, настойчивость с уверенностью, а собственное напряжение с бабочками в животе?

Я взяла лист бумаги. На самом деле сначала бокал вина, потом лист бумаги. Без вина некоторые открытия выглядят слишком резкими. Я стала вспоминать свидания одно за другим. Где были. О чём говорили. Что мне понравилось. Что раздражало. В какой момент я почувствовала себя неудобно. Почему всё равно продолжала улыбаться. Почему отвечала на сообщения после встречи, которая не оставила во мне ничего, кроме желания лечь спать и не трогать телефон неделю.

Это занятие оказалось неприятным, но полезным. Похоже на разбор шкафа. Сначала думаешь, что просто переберёшь вещи, а потом находишь платье, которое носила в отношениях, где всё время боялась сказать лишнее, и стоишь с ним в руках дольше, чем планировала.

Мы редко учимся свиданиям. Нас учат многому, что потом не всегда пригождается. Как находить синус, как писать сочинение по литературе, как не перебивать старших. Но никто не сажает девочку за парту и не говорит: «Вот это уважение. Вот это интерес. Вот это человек просто хочет, чтобы ты была удобной. Вот здесь уходи». Поэтому мы собираем представления о любви из фильмов, разговоров взрослых, чужих браков, маминых советов, подружьиных историй и собственных ошибок.

А ещё из стыда.

Женщине до сих пор легко внушить, что она хочет слишком многого. Хочет внимания, значит капризная. Хочет надёжности, значит меркантильная. Хочет страсти, значит легкомысленная. Хочет спокойствия, значит скучная. Не хочет детей, странная. Хочет детей, давит. Пишет первой, навязывается. Не пишет, играет. Иногда кажется, что правила придуманы так, чтобы женщина в любом случае была виновата.

Вот почему начинать надо не с мужчины. И даже не с того, где его искать. Начинать надо с себя, как бы банально это ни звучало. Только не в смысле «стань лучшей версией», потому

что от этой фразы у меня лично хочется лечь под плед и ничего не улучшать. Речь о более земной работе. Надо понять, кто вы сейчас. Не пять лет назад, не в прошлых отношениях, не в глазах мамы, не в мечтах бывшего мужчины, который хотел, чтобы вы были тише, тоньше, мягче и готовили борщ без просьб.

Кто вы сейчас?

Попробуйте вспомнить себя до того, как начали подстраиваться под свидания и отношения. Что вам нравилось? Какие фильмы вы смотрели, когда никто не говорил: «Опять эта ерунда?» Что вы ели бы на ужин, если бы не думали, что это выглядит недостаточно женственно? Где бы проводили воскресенье? В музее, в кровати, в лесу, на рынке за помидорами, в спортзале, в книжном, на кухне с подружкой и кастрюлей супа?

Мелочи кажутся мелочами, пока из них не складывается чужая жизнь.

Сначала вы идёте в ресторан, который выбрал он, хотя вам там нечего есть. Потом смотрите фильм, который вам неинтересен. Потом перестаёте встречаться с подружкой по пятницам, потому что ему скучно одному. Потом покупаете платье, потому что он сказал, что в таком женщина выглядит «правильно». Потом однажды просыпаетесь и понимаете, что не помните, когда в последний раз выбирали что-то просто потому, что вам так хочется.

Не все отношения ломают женщину громко. Некоторые просто постепенно стирают её привычки. Очень аккуратно, почти незаметно. И потом она приходит на свидание уже не как женщина со своей жизнью, а как человек, который ждёт указаний: какой быть, что говорить, сколько смеяться, когда соглашаться.

Я не обвиняю нас. Подстраиваться иногда кажется безопаснее. Если я буду удобной, меня не бросят. Если не буду спорить, вечер пройдёт спокойно. Если промолчу, он не решит, что я сложная. Но удобство редко ведёт к любви. Чаще оно ведёт к усталости. И к тихой злости на себя, которую потом трудно куда-то деть.

Первое, что стоит сделать, это вернуть себе право хотеть.

Звучит просто, но многие женщины на этом месте застревают. Мы привыкли спрашивать: «А как правильно?» Правильно ли хотеть серьёзных отношений? Правильно ли хотеть лёгких свиданий без планов на свадьбу? Правильно ли в сорок лет снова ходить на свидания? Правильно ли после развода не хотеть сразу никого впускать в дом? Правильно ли первой написать мужчине, который понравился?

Правильный вопрос другой: «Честно ли это для меня?»

Если вы хотите семью, дом, детей и общий календарь с планами на год, не надо делать вид, что вы просто ищете приятное общение, чтобы не напугать мужчину. Вы всё равно потом начнёте злиться, когда поймёте, что он искал только лёгкие вечера и красивую переписку. Если вы сейчас не готовы к серьёзным отношениям и хотите просто возвращаться к себе после тяжёлого разрыва, не надо изображать будущую жену, потому что «в моём возрасте уже пора». Пора кому? Соседке? Тёте? Людям, которые вас потом не будут утешать, когда вы снова выберете не то?

Цель свиданий меняется. И это нормально. В двадцать пять вы могли искать страсть, потому что хотелось жизни, в которой всё горит и звенит. В тридцать пять вам может понадобиться спокойный человек, рядом с которым не надо угадывать настроение по тому, как он поставил кружку. После долгого одиночества вы можете хотеть близости, но бояться потерять свободу. После плохих отношений можете вообще не понимать, чего хотите, кроме одного: чтобы с вами больше не обращались плохо.

Это уже начало.

Я советую писать. Не потому, что блокнот решает жизнь, а потому что мысли в голове умеют притворяться ясными. На бумаге они быстро показывают, какие они на самом деле. Возьмите лист и напишите три списка.

Что мне нравится в отношениях?

Что для меня трудно, но я готова обсуждать?

Что для меня недопустимо?

Не торопитесь быть красивой и благородной. Пишите честно. «Я не хочу, чтобы на меня повышали голос». «Я не хочу встречаться с мужчиной, который презирает мою работу». «Я хочу, чтобы со мной советовались». «Я хочу смеяться». «Я не готова быть бесплатным психологом». «Я не хочу снова тянуть отношения одна». «Мне нужна физическая нежность». «Мне нужно личное пространство». «Я хочу, чтобы мужчина умел извиняться без фразы: ну если ты обиделась».

Последняя, кстати, должна быть отдельным пунктом в музее плохих извинений.

Границы нужны не для того, чтобы построить вокруг себя забор с колючей проволокой. Они нужны, чтобы вы сами понимали, где заканчивается ваше согласие. Без границ вы будете каждый раз решать заново, можно ли человеку опоздать на сорок минут без предупреждения, можно ли шутить над вашей внешностью, можно ли пропадать на неделю и возвращаться с «привет, как дела», можно ли обсуждать при вас бывшую так подробно, будто вы пришли на вечер памяти.

Если вы не знаете своих границ, другие люди часто с радостью проверяют их на прочность. Не всегда со зла. Иногда человек просто привык так жить. Он перебивает, давит, решает за двоих, потому что ему никто не говорил: «Со мной так нельзя». И тут появляется трудная часть. Мало знать границу. Её надо произнести.

Не всем понравится.

Некоторые мужчины восхитятся. Да, такое бывает. Они услышат ясность и почувствуют уважение. Некоторые напрягутся, потому что привыкли к женщине, которая улыбается и потом молча копит обиду. Некоторые сразу исчезнут. Это неприятно, но полезно. Человек, который исчезает от простой фразы «мне не подходит такой формат общения», не был вашим будущим счастьем. Он был проверкой на то, готовы ли вы снова предать себя ради внимания.

Теперь о ваших «нет». Они должны быть отдельными. Не мягкими, не примерными, не «ну если он хороший, можно подумать». У каждой женщины есть вещи, которые нельзя торговать. Для меня это жестокость, унижение, расизм, презрение к слабым, грубость к людям, которые не могут ответить. Для вас список может быть другим, но он должен быть.

Один раз я сидела с мужчиной, который сначала был обаятелен, а потом начал рассказывать отвратительные вещи о людях другой национальности. Сначала я пыталась остановить его взглядом. Это вообще женская беда: мы иногда смотрим так выразительно, будто человек обязан прочесть субтитры. Он не прочитал. Потом я сказала, что мне неприятно. Он отмахнулся. И продолжил.

Я встала и ушла.

Не эффектно. Не как в кино. Сердце стучало, руки тряслись, я на улице ещё минут пять думала, не перегнула ли палку. А потом поняла, что впервые за долгое время не предала себя ради того, чтобы вечер закончился прилично. Иногда ваша гордость начинается не с большой победы, а с того, что вы не доели салат рядом с человеком, который вам противен.

Дальше идут цели. Не надо на первом свидании раскрывать папку с планом жизни до 2040 года. Мужчина только сел, бедный. Но если вы ищете серьёзные отношения, рано или поздно придётся понять, в одну ли сторону вы вообще смотрите.

Представьте, что вы мечтаете о доме, собаке, детях и воскресных завтраках, а он хочет каждые полгода переезжать, работать на яхте и никогда не иметь обязательств, потому что «жизнь одна». Оба варианта могут быть прекрасными. Беда начинается, когда вы решаете, что он передумает. Или он решает, что вы передумаете. Люди иногда меняются, но строить

отношения на надежде переделать взрослого человека, это плохая стратегия. Примерно как купить туфли на два размера меньше и верить, что ноги станут романтичнее.

Спросите себя: какие цели для меня действительно мои? Не родительские. Не социальные. Не из рекламы счастливой женщины в белой рубашке на кухне. Мои.

Хочу ли я брак?

Хочу ли детей?

Хочу ли жить вместе?

Хочу ли финансовой самостоятельности?

Хочу ли путешествовать?

Хочу ли тихой жизни?

Хочу ли партнёра, который будет рядом каждый вечер, или мне нужно много воздуха и времени одной?

Ответы могут быть не такими, как у подруг. Это не делает их неправильными. Гораздо опаснее жить по чужой схеме, а потом злиться на человека рядом за то, что он участвует в спектакле, который вы сами согласились играть.

Ещё один болезненный вопрос: что вы хотите и что вам нужно в отношениях? Это не одно и то же. Я могу хотеть мужчину с красивым голосом, чувством юмора и умением жарить сырники. Нужно мне, допустим, уважение, честность, стабильность, способность говорить о проблемах и не исчезать при первом конфликте. Красивый голос приятен. Уважение необходимо. Сырники великолепны, но на них не построишь безопасность, хотя попытаться, конечно, можно.

Составьте список из десяти пунктов. Не идеального мужчины, а отношений, в которых вам будет хорошо. Например: мне нужно доверие. Мне нужна нежность. Мне важно, чтобы мой труд уважали. Мне важно, чтобы человек умел быть щедрым не только деньгами, но и вниманием. Мне нужно, чтобы рядом можно было молчать без тревоги. Мне важно, чтобы у нас совпадало чувство юмора. Мне важно, чтобы мужчина не боялся моей силы и не пользовался моей мягкостью.

Потом посмотрите на этот список без романтического тумана. Если человек, с которым вы встречаетесь, не может дать вам половину того, что там написано, зачем вы продолжаете? Этот вопрос неприятный. Он может вскрыть страх одиночества. Он может показать, что вы держитесь не за мужчину, а за надежду, что когда-нибудь он станет тем, кем вы его придумали.

Отдельно стоит вспомнить детство. Не для того, чтобы обвинить родителей и торжественно снять с себя ответственность. Просто наши первые представления о любви редко берутся из воздуха. Мы видим, как взрослые разговаривают. Как молчат. Как ссорятся. Как мирятся. Кто принимает решения. Кто всегда уступает. Кто хлопает дверью. Кто терпит. Кто делает вид, что всё хорошо, хотя в доме стоит такая тишина, что ею можно резать хлеб.

Если отец изменял матери, девочка может вырасти с внутренним ожиданием предательства. Если мать всё время повторяла, что мужчину надо удержать любой ценой, дочь может потом годами платить эту цену собой. Если в семье любовь выражалась заботой, но без слов и нежности, женщина может не понимать, почему ей так трудно просить объятий. Если родители уважали друг друга, смеялись, держались за руки после многих лет вместе, это тоже остаётся внутри как тихий ориентир: вот так можно.

Ваше прошлое не обязано командовать настоящим. Но если вы не знаете, откуда у вас страх, вы можете принимать его за интуицию. «Мне кажется, он меня обманет» иногда правда про мужчину. А иногда про старую боль, которую он случайно задел. Разница огромная. Её стоит учиться замечать.

Теперь о здоровых отношениях. Мне не нравится слово «идеальные». Обычно за ним прячется картинка, где никто не устаёт, не раздражается, не забывает купить молоко и не говорит глупостей в плохой день. Таких отношений нет. Есть живые отношения. В них люди иногда спорят. Иногда обижаются. Иногда один хочет разговаривать, а другой мечтает, чтобы его оставили наедине с супом. Нормальность не в отсутствии трений. Нормальность в том, что рядом с человеком вы не теряете себя.

Здоровые отношения узнаются не по фотографиям. На фотографиях все умеют обниматься на фоне моря. Здоровые отношения узнаются в мелочах. Вы можете сказать «мне это не нравится» и не боитесь наказания молчанием. Ваше мнение не высмеивают. Ваши успехи не обесценивают. Ваше «нет» слышат. Вам не приходится доказывать, что вы имеете право устать. Вы не чувствуете себя обязанной быть всё время приятной, лёгкой и благодарной за сам факт присутствия мужчины.

Должно быть уважение. Доверие. Честность. Поддержка в трудные дни. Равенство, не на плакате, а в быту. Право на отдельную жизнь, друзей, интересы, глупые привычки. Чувство юмора, потому что без него даже любовь иногда выглядит как хозяйственное собрание.

А как же привлекательность? О, этот вопрос всегда вызывает шум. Если сказать, что внешность не важна, это будет неправда. Если сказать, что важна только внешность, это будет глупость. В свидании должна быть какая-то искра. Не обязательно молния, после которой вы забываете имя собственной кошки. Иногда интерес растёт медленно. Человек сначала кажется просто приятным, потом вы замечаете руки, голос, улыбку, то, как он слушает, и вдруг что-то внутри оживает. Бывает и наоборот: мужчина красивый, как рекламный щит, а через десять минут хочется спросить у официанта, есть ли у них запасной выход.

Физическое притяжение нужно не всем в одинаковой мере. Кому-то без него никуда. Кому-то важнее ум, надёжность, тепло, и тело откликается позже. Не позволяйте чужим правилам решать за вас. Но и не заставляйте себя хотеть человека, если рядом с ним вам хочется только дружески похлопать его по плечу и пожелать удачи.

Теперь трудный раздел. Когда пора уходить?

Мы часто понимаем это раньше, чем признаём. Тело знает. Вы напрягаетесь, когда видите его имя на экране. Вы подбираете слова, чтобы не вызвать раздражение. Вы перестаёте рассказывать подругам правду, потому что они снова спросят: «Зачем ты с ним?» Вы ждёте хорошего дня, чтобы убедить себя, что всё не так плохо. Хороший день случается, и вы цепляетесь за него, как за доказательство. Потом снова начинается то же самое.

Уходить трудно даже из плохих отношений. Кто говорит «я бы сразу ушла», часто просто не был внутри такой зависимости. Там не всё состоит из боли. Там бывают нежность, привычка, общие шутки, страх, надежда, деньги, дети, дом, обещания, вина, стыд. Иногда мужчина после измены плачет, просит прощения, везёт вас на выходные, покупает кольцо, и вы думаете: вот теперь он понял. Иногда понял. Иногда просто испугался потерять удобную жизнь.

Если в отношениях есть насилие, унижение, контроль, угрозы, изоляция от близких, надо искать помощь. Не обязательно сразу рассказывать всей семье, если страшно. Можно начать с одной надёжной подруги, специалиста, кризисного центра, врача. Не надо доказывать, что вам достаточно плохо, чтобы иметь право уйти. Если рядом с человеком вы боитесь, это уже серьёзно.

Если насилия нет, но вы несчастны, всё равно не стоит годами убеждать себя, что «у всех так». Не у всех. И даже если у многих, вам от этого легче не станет. Сравнение с чужой усталостью не делает вашу жизнь счастливее.

Прежде чем резко рубить, можно поговорить. Спокойно, ясно, без списка обвинений на трёх листах. Сказать, что вам больно, чего не хватает, что вы хотите изменить. Посмотреть не только на слова, но и на действия. Человек, который хочет быть с вами, не станет идеальным за ночь, но он будет стараться. Человек, которому удобно, что вы терпите, будет красиво говорить и продолжать как раньше.

После расставания не надо сразу становиться сильной женщиной из мотивационного плаката. Иногда сила, это принять душ. Иногда приготовить себе суп. Иногда не написать ему ночью. Иногда написать подруге: «Мне плохо, побудь со мной». Не заставляйте себя быстро оживать. Сердце не работает по календарю. Но и не превращайте прошлое в комнату, где вы собираетесь жить постоянно.

Когда снова начинать свидания?

Нет срока. Три месяца, год, две недели, полтора года. Люди любят выдавать правила, потому что им так спокойнее. А вы смотрите на себя. Если вы идёте на свидание только для того, чтобы доказать бывшему, что вас можно любить, рано. Если вы ищете человека, который заполнит дыру, где раньше была ваша жизнь, рано. Если мысль о любом отказе кажется катастрофой, лучше подождать и укрепиться.

Но если вы понимаете, что можете быть ранены и всё равно не боитесь жить, это хороший знак. Если вам интересно, а не отчаянно надо, хороший знак. Если вы не хотите срочно отдать кому-то роль спасателя, хороший знак. Если вы можете провести вечер одна и не чувствуете себя брошенной всем миром, хороший знак. Если прошлые отношения уже стали опытом, пусть тяжёлым, но не цепью на ноге, вы близко.

Есть и обратные сигналы. Вы всё время выбираете один и тот же тип мужчины, а потом удивляетесь одному и тому же финалу. Вы чувствуете себя неполной без пары. Вы готовы спасти взрослого человека от его хаоса, потому что так легче не заниматься своим. Вы тратите больше сил на поиск мужчины, чем на собственную жизнь. Вы в компании превращаетесь в версию себя, которая должна понравиться, и потом устаете от этой роли.

Тогда стоит остановиться. Не навсегда. На время. Вернуться к себе, как возвращаются домой после долгой дороги. Разобрать, что ваше, а что прилипло. Вспомнить, что вам нравится. Поставить несколько целей, не связанных с мужчиной. Да, звучит скучно, зато работает.

Почему вообще стоит ходить на свидания, если столько сложностей? Потому что свидания учат. Не только выбирать мужчину, но и слышать себя. Вы можете думать, что вам нужен интеллект, пока не проведёте вечер с человеком, который превращает каждый разговор в лекцию. Вы можете считать, что разница в музыкальных вкусах ерунда, пока не поймёте, что он презирает всё, что вам дорого. Вы можете думать, что пунктуальность не имеет значения, пока третий мужчина подряд не заставит вас ждать у входа и не напишет: «Я почти», находясь дома без носков.

Опыт уточняет желания.

Каждое свидание может быть маленьким исследованием. Не холодным, не циничным. Просто честным. Как я чувствую себя рядом с ним? Я смеюсь или стараюсь смеяться? Он интересуется мной или ждёт паузы, чтобы снова говорить о себе? Я могу заказать то, что хочу, или вдруг играю женщину, которая питается воздухом и листом салата? Я хочу продолжения или хочу, чтобы он хотел продолжения, потому что это поднимет самооценку?

Когда давление «найти того самого» уходит, свидания становятся легче. Не всегда приятнее, но легче. Появляется место для любопытства. Для смешных историй. Для неожиданностей. Для того, чтобы однажды встретить человека, с которым разговор не надо тащить на себе, как чемодан без колёсиков.

И ещё. Женщине можно встречаться. Можно выбирать. Можно передумать. Можно сказать «нет, спасибо» после первого свидания, даже если он хороший. Можно хотеть серьёзного. Можно хотеть лёгкого. Можно идти медленно. Можно написать первой. Можно не отвечать

тому, кто уже в первом сообщении прислал что-то, от чего хочется вымыть глаза. Можно быть доброй и при этом не всем доступной. Можно быть открытой и при этом не доверять сразу.

Главное, чтобы в центре этого процесса оставались вы, а не страх.

Перед следующим свиданием попробуйте сделать одну вещь. Не выбирать платье, не придумывать темы, не проверять его страницу до глубины 2017 года, хотя я понимаю соблазн. Сядьте на пять минут и спросите себя: «Что я хочу узнать о себе на этой встрече?» Может быть, хочу понять, могу ли я больше не соглашаться из вежливости. Может быть, хочу потренироваться говорить прямо. Может быть, хочу просто провести вечер без ожиданий. Может быть, хочу проверить, интересен ли мне человек, который не похож на мой привычный тип.

Это меняет всё. Вы перестаёте идти туда, где вас будут оценивать. Вы идёте туда, где и вы тоже смотрите, чувствуете, выбираете. Не сверху вниз, не с холодным списком требований, а как взрослая женщина, которая знает цену своему времени.

И если свидание не получится, это не значит, что вы опять не справились. Возможно, вы как раз справились. Увидели, что человек не ваш. Не стали тянуть. Не стали объяснять себе чужую грубость нервами. Не согласились на вторую встречу из жалости. Не пришли домой с мыслью «что со мной не так», а сказали себе: «Ну что ж, теперь я знаю ещё немного больше».

Это уже совсем другое начало.

Ошибки, которые незаметно портят свидания

Я обещала себе, что когда-нибудь буду вспоминать свои провальные свидания с улыбкой. Не сразу. Сначала хотелось вспоминать их только с подушкой на лице. Некоторые вечера были настолько неловкими, что после них я приходила домой, закрывала дверь и стояла в прихожей, будто вернулась не с ужина, а с маленькой войны, где проиграла собственному терпению.

У каждой женщины есть такие истории. Однажды ты рассказываешь их подруге, и вы смеётесь так, что чай идёт носом. Но в тот момент, когда всё происходило, смешного было мало. Ты сидела напротив человека, который говорил только о себе, или проверял телефон каждые три минуты, или решил на первом свидании объяснить тебе, какие женщины «нормальные». И ты не уходила. Потому что неудобно. Потому что он же старался. Потому что вдруг это просто начало такое странное. Потому что если уйти, ты будешь грубой.

Мы почему-то очень боимся показаться грубыми людям, которые уже ведут себя с нами грубо. Это отдельный женский вид спорта.

Моя собственная коллекция ошибок началась рано. В юности я умудрялась терять свидания. Не в смысле, что они уходили из моей жизни после серьёзного разговора. Нет, я теряла их буквально. Мы шли в бар после ужина, я видела знакомую, отвлекалась, потом уходила к стойке, потом ещё куда-нибудь, и через полчаса понимала, что мужчина, с которым я пришла, исчез. Тогда мне казалось, что я свободная и лёгкая. Сейчас я понимаю, что была просто невнимательной и не очень взрослой. Наверное, они не искали меня по всему городу. Скорее всего, спокойно уходили домой и рассказывали потом друзьям, что сходили на свидание с женщиной, которая растворилась, как плохой фокус.

Но это была хотя бы моя ошибка. Бывают и чужие, которые приходят к нам за стол без приглашения.

Подруга рассказывала про мужчину, который всё время смотрел в окно ресторана. Сначала она решила, что он переживает из-за машины. Потом подумала, что курит. Оказалось, в машине сидела его мама и ждала, когда он закончит свидание. Другая знакомая пошла на встречу с красавцем, который гордо говорил, что много занимается «во дворе». Она представила спорт, турники, свежий воздух. Потом заметила браслет на ноге. Двор оказался не тем двором, а браслет не спортивным.

Есть истории мягче. Например, девушка решила, что мужчина тянется к её лицу для романтического момента, а он просто снимал пушинку с волос. Она уже почти закрыла глаза. Он почти испугался. Вечер потом продолжился, но романтика там стояла в углу и кашляла.

Я не рассказываю это, чтобы посмеяться над чужими промахами. Хотя, честно говоря, иногда без смеха никак. Смех помогает снять с этих историй тяжесть. Важно другое. Ошибки на свиданиях происходят постоянно. Умные женщины ошибаются. Красивые ошибаются. Уверенные ошибаются. Те, кто прочитал десять книг и слушал три подкаста о здоровых отношениях, тоже ошибаются. Вопрос не в том, чтобы больше никогда не ошибаться. Это невозможно. Вопрос в том, чтобы перестать повторять одно и то же, каждый раз называя это новым шансом.

Самая частая ошибка, с которой всё начинается, это попытка быть не собой.

Она выглядит невинно. Даже красиво. Вы просто хотите произвести хорошее впечатление. Кто же не хочет? Вы выбираете платье, в котором трудно дышать, потому что оно «женственное». Заказываете салат, хотя с утра мечтали о пасте. Говорите, что любите походы, хотя ваша настоящая любовь, это кровать, книга и никто не трогает. Смеётесь над шуткой, которая не смешная. Киваете, когда он говорит: «Женщина должна быть мягкой», хотя внутри уже маленький прокурор поднялся и просит слова.

Потом отношения, если они начинаются, строятся на этом первом спектакле. Мужчина думает, что вы обожаете долгие прогулки в гору и едите как птица. Вы думаете, что когда-нибудь покажете настоящую себя. И оба слегка обмануты. Он, потому что знакомился с образом. Вы, потому что решили, будто настоящая вы недостаточно хороша для первого показа.

Мне понадобилось много времени, чтобы понять: если мужчина не выдерживает меня в обычном состоянии, зачем мне мужчина, который любит мою рекламную версию? В рекламе все улыбаются, волосы лежат, голос мягкий, желания аккуратно упакованы. Но жить будет не реклама. Жить будет женщина, которая иногда устала, хочет картошку, спорит, смеётся слишком громко, может быть нежной, может быть резкой, иногда не знает, чего хочет, но точно знает, что притворяться всю жизнь не собирается.

Не быть собой особенно легко в ресторане. Еда вообще странным образом превращается на свидании в тест на женственность. Сколько раз женщины смотрели на бургер, а заказывали салат? Как будто мужчина напротив сразу решит: «Нет, такую женщину я не смогу познакомиться с мамой, она ест картошку». Если он правда так решит, пусть ищет себе роман с листом шпината.

Одежда, еда, интересы, манера говорить, даже смех, всё может стать частью попытки понравиться. И здесь тонкая граница. Конечно, на свидании мы стараемся показать лучшее. Мы не обязаны приходить в старых домашних штанах и рассказывать за первые десять минут обо всех своих семейных травмах. Но лучшее, это не выдуманное. Лучшее, это ваша настоящая сторона, просто без лишней грязи на ботинках.

Вторая ошибка рядом с первой: мы не говорим о желаниях и ожиданиях.

Слово «ожидания» звучит страшно. Сразу представляется женщина с папкой, где расписано, когда мужчина должен позвонить, что подарить на третье свидание и сколько зарабатывать к сорока. Никто не предлагает устраивать допрос. Первые свидания не должны напоминать собеседование на должность будущего мужа. Но совсем не говорить о том, чего вы хотите от жизни, тоже странно.

Если вы хотите серьёзных отношений, а мужчина ищет приятные вечера без обязательств, это не обязательно делает его плохим. Но делает вас неподходящими друг другу прямо сейчас. Если вы мечтаете о семье, а он гордо рассказывает, что никогда не задерживается больше чем на три месяца ни в одном городе и ни с одной женщиной, можно, конечно, услышать в этом романтику. Можно даже представить, как именно вы станете той, ради которой он осядет. Но лучше всё-таки услышать то, что он сказал.

Люди часто говорят нам правду. Мы просто слишком заняты переводом этой правды на язык надежды.

Он говорит: «Я не готов к отношениям». Мы слышим: «Я не готов, пока не пойму, какая ты прекрасная». Он говорит: «Я не люблю обсуждать чувства». Мы слышим: «У него глубокая душа, просто раненная». Он говорит: «Все мои бывшие были истеричками». Мы почему-то не слышим сирену, хотя она уже орёт.

Говорить о своих желаниях можно мягко. Не «мне нужен мужчина, который в течение года сделает предложение». А «я сейчас ищу отношения, в которых есть перспектива, мне не очень интересен формат без обязательств». Не «я не потерплю твоих друзей по пятницам». А «мне важно, чтобы у нас оставалось время друг для друга, даже если у каждого своя жизнь». Не «я требую уважения к моей работе». А «моя работа для меня много значит, и мне важно, чтобы человек рядом это не обесценивал».

Тот, кто подходит, не испугается ясности. Может быть, удивится, если привык к играм. Но ясность не разрушает хорошие отношения. Она разрушает туман, в котором мы сами часто теряемся.

Третья ошибка, сравнение.

Мы сравниваем с подругами, с бывшими, с кино, с теми парами в кафе, которые держатся за руки и, возможно, через час будут ругаться из-за парковки, но сейчас выглядят как реклама совместного счастья. Мы смотрим на чужие отношения и думаем: почему у нас не так? Почему он не пишет мне такие сообщения? Почему не дарит цветы? Почему не смотрит на меня, как тот мужчина на свою жену в очереди за кофе?

Во-первых, вы видите кусок. Маленький, красивый, освещённый с удачной стороны. Никто не выкладывает в жизнь табличку: «Мы вчера два часа спорили из-за денег и молчали до утра». Во-вторых, даже если у кого-то правда прекрасные отношения, они не должны становиться меркой для ваших. Вам может быть нужно другое. Не хуже. Другое.

С бывшими ещё сложнее. Новый человек приносит цветы, и вместо благодарности внутри вспыхивает мысль: «А мой бывший никогда так не делал». Это может казаться комплиментом новому мужчине, но на самом деле бывший уже сел за стол третьим. Иногда наоборот. Новый человек делает что-то не так, как бывший, и вы решаете, что это минус. Хотя, возможно, это просто другой человек.

Я однажды поймала себя на том, что сравниваю не мужчин, а ощущения. Мне хотелось той же сумасшедшей химии, которая была в прошлых отношениях. Только я забывала, что вместе с химией там были тревога, зависимость, ссоры, ожидание сообщений и постоянное чувство, что я стою на краю. Спокойный мужчина казался скучным, потому что рядом с ним меня не качало. Потом я поняла, что отсутствие качелей не всегда скука. Иногда это безопасность, которую тело ещё не умеет узнавать.

Четвёртая ошибка: страх, что всё слишком хорошо.

Иногда свидание проходит прекрасно. Не идеально, а именно живо. Разговор течёт, вы смеётесь, вам нравится его голос, он слушает, не пытается перебить, не рассказывает, что все женщины одинаковые, и даже не кладёт телефон на стол, как маленького третьего участника встречи. Вы возвращаетесь домой и чувствуете радость.

А потом начинается внутренний цирк.

Слишком хорошо. Значит, где-то подвох. Наверное, он так со всеми. Наверное, он скрывает жену, троих детей и любовь к драме. Наверное, мне просто кажется. Наверное, я сейчас расслаблюсь, а потом будет больно.

Мозг, который привык к разочарованиям, иногда воспринимает хорошее как угрозу. Ему понятнее тревога. Тревога знакома, у неё уже есть тапочки в прихожей. Спокойная радость выглядит подозрительно. И тогда мы начинаем портить то, что ещё даже не успело вырасти. Пишем странные сообщения. Проверяем. Отдаляемся. Придумываем повод обидеться. Или наоборот слишком быстро вцепляемся, чтобы не потерять.

Я не говорю, что надо отключить осторожность. Нет. Красные флаги никто не отменял. Но стоит отличать интуицию от старого страха. Интуиция обычно говорит коротко и спокойно: «Что-то не так». Старый страх устраивает спектакль с декорациями, статистикой, предсказаниями и финальной сценой, где вы одна под пледом. Если всё хорошо, дайте этому время. Не назначайте человека судьбой после второго ужина, но и не наказывайте его за то, что прошлый мужчина сделал больно.

Пятая ошибка: влюбиться слишком быстро.

Я знаю этот жанр. Три свидания, и ты уже мысленно проверяешь, как его фамилия звучит рядом с твоим именем. Пять сообщений, и кажется, что вы понимаете друг друга лучше, чем все люди в городе. Он написал «доброе утро», и день уже имеет смысл. Он поставил сердечко, и где-то внутри заиграла музыка, хотя, если честно, сердечко сейчас ставят даже под фото чужого борща.

Влюблённость в начале прекрасна. Химия, азарт, ожидание встречи, желание нарядиться, улыбка в телефоне. Это не надо убивать скепсисом. Но важно помнить, что первые недели показывают не всего человека, а его презентацию. Иногда хорошую и честную, иногда не очень.

Вы ещё не знаете, как он злится. Как просит прощения. Как относится к вашим слабостям. Как ведёт себя, когда не получает желаемого. Как разговаривает с вами, когда устал. Какой он, когда уже не нужно производить впечатление.

Быстрое чувство часто закрывает глаза на факты. Он грубо сказал о бывшей, но зато так смотрит. Он пропал на два дня, но потом прислал красивое сообщение. Он смеялся над вашим интересом, но ведь химия же есть. Химия, конечно, есть. Только химия не обязана становиться планом жизни. И не всякая искра согревает. Некоторые просто поджигают занавески.

Влюбляться не стыдно. Стыд тут вообще лишний. Но не надо сразу снимать себя с собственной жизни. Продолжайте встречаться с подругами. Работать. Спать. Есть нормальную еду. Не ждите у телефона, как будто там находится пульт от вашего счастья. Если отношения хорошие, они выдержат вашу отдельную жизнь. Если не выдержат, значит, им нужна была не вы, а ваша доступность.

Шестая ошибка противоположная: оставаться слишком далёкой.

После болезненного опыта хочется стать умнее. Иногда мы называем умом броню. Не писать первой. Не показывать интерес. Отвечать через три часа, хотя телефон в руке. Делать вид, что у вас десять планов, хотя вы дома в пижаме и едите сыр прямо из упаковки. Не предлагать встречу, потому что «мужчина должен». Не говорить, что скучаете, потому что вдруг он расслабится.

Игры в недоступность часто выглядят как контроль, но пахнут страхом. Вы боитесь показать интерес, потому что интерес делает вас уязвимой. Это правда. Но без уязвимости близости не бывает. Можно быть осторожной и при этом живой. Можно не бросаться человеку на шею, но и не строить из себя ледяную статую.

Если вы заняты, скажите: «Сегодня не могу, давай в четверг». Если хотите увидеться, предложите. Если вам приятно, что он написал, можно ответить тепло, а не как секретарь налоговой. Мужчина, которому интересна взрослая женщина, не потеряет уважение из-за того, что она умеет проявлять симпатию. А мужчина, которому нужна только погоня, всё равно устанет, когда поймёт, что перед ним не приз, а человек.

Седьмая ошибка: игры.

Я не люблю игры в свиданиях. В юности они кажутся остроумными. Подождать с ответом, чтобы он понервничал. Опоздать, чтобы показать значимость. Намекнуть на другого поклонника. Сказать «ничего», когда очень даже что-то. Отменить встречу ради проверки, станет ли добиваться. Всё это выглядит как стратегия, пока не встретишь взрослого человека, который просто решит, что с тобой неудобно, и пойдёт дальше.

Игры рождаются там, где страшно говорить прямо. «Я хочу больше внимания» превращается в холодное молчание. «Мне неприятно, что ты опоздал» превращается в шутку с ядом. «Я боюсь, что ты несерьёзно ко мне относишься» превращается в демонстративную занятость. Партнёр должен угадывать. А угадывание редко заканчивается хорошо.

Если вам что-то важно, скажите. Не длинной речью, не обвинением, не ультиматумом сразу. Просто скажите. «Мне приятно, когда о встрече договариваются заранее». «Я не люблю, когда сообщения остаются без ответа на сутки, если мы уже общаемся близко». «Мне важно понимать, в каком формате мы встречаемся». Да, это может показаться страшным. Но честность экономит месяцы жизни.

Восьмая ошибка: делать выводы слишком рано.

Я раньше имела список мелких признаков, по которым могла списать мужчину почти сразу. Рост не тот. Возраст не тот. Обувь странная. Слишком много говорит о маме. Не так смеётся. Любит музыку, от которой у меня нервно дёргается глаз. Часть этих признаков действительно могла что-то говорить. Часть была просто предлогом не рисковать.

Мы все судим быстро. Так устроена голова. Но быстрый вывод не всегда верный. Мужчина, который неловко шутит на первом свидании, может просто волноваться. Тот, кто кажется

сдержанным, может раскрыться через пару встреч. Тот, кто не ваш привычный тип, может оказаться именно тем, рядом с кем вы впервые не играете роль. Если, конечно, речь не о вещах из списка ваших твёрдых «нет». Их проверять не надо. Грубость, презрение, давление, ложь, агрессия, это не загадочные особенности. Это причины уходить.

Но не стоит путать красный флаг с непривычностью. Если вы всегда выбирали эмоционально недоступных красавцев, спокойный внимательный мужчина может показаться неярким. Если привыкли к драме, нормальная переписка без качелей может выглядеть пресной. Если раньше любовь была похожа на тревогу, отсутствие тревоги покажется пустотой. Дайте себе время понять, что перед вами: не ваше или просто новое.

Девятая ошибка: пытаться спасти и переделывать.

Ах, плохие мальчики. Женская культура слишком долго продавала нам мысль, что где-то внутри грубого, холодного, непостоянного мужчины живёт прекрасный раненый мальчик, которого надо просто правильно любить. И тогда он раскроется. Желательно под дождём, в финале, с признанием, что до вас он не знал настоящего чувства.

В жизни всё менее красиво. Мужчина, который не хочет меняться, не меняется от вашей нежности. Он может пользоваться ею. Мужчина, который привык брать и не отдавать, не станет щедрым, потому что вы приготовили ему ужин и поняли его детские травмы. Человек не становится готовым к отношениям от того, что вы очень стараетесь.

Желание спасти часто выглядит как любовь, но внутри там бывает потребность чувствовать себя нужной. Если он без меня пропадёт. Если я уйду, ему будет плохо. Я же вижу, какой он на самом деле. А кто увидит вас? Кто спросит, каково вам всё время быть чьей-то службой поддержки, мамой, психологом, мотиватором и мягкой подушкой для чужих падений?

Можно поддерживать человека. Это нормально. В отношениях люди помогают друг другу. Но поддержка отличается от ремонта. Поддержка, это когда взрослый человек сам идёт, а вы рядом. Ремонт, это когда он лежит на диване своей жизни, а вы бегаєте вокруг с инструментами, хотя вас никто не нанимал и платить уважением тоже не собирается.

Ещё одна форма переделывания мягче. Нам хочется, чтобы мужчина одевался иначе, ел иначе, говорил иначе, проводил выходные иначе, мыл чашку сразу, вешал полотенце ровно, складывал носки парами и вообще соответствовал картинке. Иногда просьбы разумны. Жить с человеком, который оставляет после себя дом как после миграции кабанов, тяжело. Но надо различать совместный быт и желание полностью отредактировать человека.

Если вам стыдно за мужчину, если вы постоянно думаете, как его улучшить, если любите не его, а будущую версию после ваших поправок, возможно, это не любовь. Это проект. А проекты лучше вести на работе, там хотя бы понятны сроки.

Десятая ошибка: не доверять никому.

После измены доверие не возвращается по щелчку. После обмана внутри остаётся сторож, который проверяет всё: кто написал, почему он улыбнулся телефону, почему задержался, почему сказал именно так, а не иначе. Логикой вы понимаете, что новый человек не виноват. Сердце отвечает: «Посмотрим».

Проблема в том, что отношения без доверия быстро превращаются в допрос. Мужчина опоздал на пятнадцать минут, а вы уже мысленно составили обвинение. Он устал и меньше пишет, а вы слышите начало конца. Он общается с коллегой, а внутри вспыхивает старая боль. И даже если он честен, ему со временем становится тяжело доказывать невиновность за преступления, которые совершил другой.

Первый шаг здесь не доверять сразу всем. Это было бы странно. Первый шаг, научиться снова доверять себе. Вы не глупая, потому что когда-то выбрали не того. Вы не слепая, потому что не заметили ложь сразу. Обман часто устроен так, чтобы его не заметили. Ошибка прошлого не означает, что ваше чувство реальности сломано. Просто теперь вам надо отличать осторожность от контроля.

Если вы понимаете, что не можете не проверять, не подозревать, не ждать удара, возможно, свидания пока рано. Это не поражение. Это честность. Лучше дать себе время, чем превратить нового человека в обвиняемого, а себя в уставшего следователя.

Одиннадцатая ошибка: путаться в силе и женственности.

Эта тема всегда скользкая. Одни говорят женщине быть мягче. Другие говорят никому не уступать. Третьи советуют быть независимой, но не слишком, умной, но не давить, красивой, но не вызывающей, успешной, но чтобы мужчина не чувствовал себя маленьким. Иногда хочется собрать всех советчиков в одну комнату и пусть сначала договорятся между собой.

Я не верю, что женщина должна специально играть в слабость, чтобы мужчина почувствовал себя нужным. Но я и не думаю, что сила обязана выглядеть как вечная оборона. Быть сильной не значит командовать каждым разговором. Быть мягкой не значит соглашаться на всё. Можно быть нежной и уметь сказать нет. Можно принимать помощь и при этом не становиться зависимой. Можно любить красивые платья, дрель, карьеру, пироги, одиночные поездки и воскресный сон до десяти. Женственность не обязана помещаться в чужую коробку.

На свиданиях путаница начинается, когда мы пытаемся угадать, какую женщину хочет видеть мужчина. Одному нравятся активные. Другому спокойные. Третьему загадочные. Четвёртому домашние. Пятому всё равно, лишь бы не спорила. Если под каждого менять форму, можно однажды не вспомнить, какая была ваша собственная.

Лучше спросить себя: как мне естественно проявляться? Где я живая, а где начинаю играть? Если вы любите, когда мужчина открывает дверь, радуйтесь. Если вам это безразлично, не устраивайте внутренний суд. Если не нравится, скажите. Не надо превращать каждую мелочь в политический диспут. Но и не надо молча терпеть то, что для вас правда важно.

Двенадцатая ошибка: спешить.

Спешка в свиданиях часто идёт не от страсти, а от усталости. Хочется уже закончить этот этап. Найти человека, удалить приложения, перестать отвечать на одинаковые «привет, как дела», не думать, что надеть, не рассказывать заново, где работаешь и почему любишь тот самый фильм. Свидания начинают казаться очередью, где надо просто дождаться своего номера.

Но любовь плохо растёт из желания поскорее закрыть вопрос.

Когда мы спешим, мы пропускаем детали. Не замечаем, что нам скучно. Не обращаем внимания, что человек не держит слово. Слишком рано называем связь отношениями. Слишком рано перестаём смотреть по сторонам. Слишком быстро подстраиваем жизнь под того, кого ещё толком не знаем. А потом удивляемся, почему через полгода сидим рядом с почти чужим человеком, хотя всё начиналось так уверенно.

Дайте свиданиям время. Не растягивайте искусственно, если всё ясно. Но не пытайтесь перескочить этап знакомства, как неприятную лужу. Именно там видно многое. Как человек планирует встречу. Как реагирует на ваше «не могу». Как говорит о людях. Умеет ли спрашивать. Сдерживает ли обещания. Не давит ли. Не исчезает ли. Не требует ли близости раньше, чем вы готовы. Это не мелочи. Это будущий быт в маленьком размере.

И ещё одна ошибка, простая, почти смешная: телефон.

Положите его. Серьёзно. Не на стол экраном вниз, как знак благородства, а в сумку. Если ждёте важный звонок, скажите заранее. Всё. Сидеть на свидании с телефоном, это как пригласить человека в гости и каждые пять минут открывать дверь посмотреть, не пришёл ли кто интереснее. Неприятно.

Если мужчина делает так постоянно, это тоже знак. Не обязательно сразу трагедия, но повод посмотреть внимательнее. Может быть, он нервничает. Может быть, привык. Может быть, ему скучно. В любом случае вы не обязаны соревноваться с экраном за внимание взрослого человека.

Теперь самое главное. Не надо использовать эту главу как палку, которой вы будете бить себя по прошлому. «Вот, я всё делала неправильно». Ну и что? Мы все делали. И я делала. И женщины, которые сейчас выглядят счастливыми и мудрыми, когда-то писали лишнее, молчали не вовремя, соглашались на ненужные встречи, влюблялись в обещания, спасали тех, кто не просил спасения, и заказывали салат, глядя на чужую картошку.

Ошибки не делают вас безнадёжной. Они делают вас человеком, который учится. Плохо, когда ошибка превращается в привычку, а привычка в судьбу. Хорошо, когда вы однажды остановились и говорите: «Так, это я уже проходила. Больше не хочу».

Можно начать с малого. На следующем свидании заказать то, что вы правда хотите. Не смеяться, если не смешно. Не продолжать переписку из вежливости. Не оправдывать грубость волнением. Не писать человеку, который появляется только тогда, когда ему удобно. Не проверять телефон каждые две минуты, чтобы казаться занятой. Сказать прямо: «Мне это не подходит». Или наоборот: «Мне было хорошо, я бы хотела увидеться ещё».

Взрослые свидания не становятся скучными от честности. Они становятся чище. Меньше тумана, меньше спектакля, меньше лишних страданий из-за людей, которые просто не ваши. Да, иногда честность сокращает список поклонников. Зато оставшиеся видят не маску, а вас. И вам не приходится весь вечер держать живот втянутым, голос мягким, мнение при себе, а настоящие желания где-то под столом.

Ошибки всё равно будут. Вы всё равно можете сказать что-то неуклюжее. Можете слишком волноваться. Можете перепутать имя, хотя лучше не надо, особенно если у вас несколько переписок с мужчинами на одну букву. Можете прийти домой и снова прокрутить вечер десять раз. Это нормально. Мы не становимся идеальными от одной главы.

Но вы можете стать внимательнее к себе. А это уже меняет свидания сильнее, чем любое правило про то, через сколько часов отвечать на сообщение.

Онлайн-знакомства без паники и самообмана

Я долго считала, что онлайн-знакомства не для меня. Это было удобное убеждение. Оно позволяло сидеть дома, жаловаться подруге, что нормальных мужчин нигде нет, и при этом ничего не делать. Я говорила, что хочу встретить человека естественно. В книжном, в кафе, на улице под дождём, где он подаст мне зонтик, а я буду выглядеть не как мокрый воробей, а как женщина из кино. Прекрасная фантазия. Только мой обычный маршрут состоял из работы, магазина, дома и иногда аптеки.

Онлайн-знакомства казались мне искусственными. Как будто настоящая любовь обязана случиться случайно, а если ты сама создаёшь анкету, то уже стоишь на витрине. Сейчас мне смешно, но тогда я правда так думала. Во мне говорили гордость, страх и старое представление, что женщина должна жить красиво, а мужчина сам появится. Из тумана. С цветами. И желательно уже эмоционально зрелый.

Потом был тяжёлый разрыв, переезд и маленькое место, где все всех знали. Мои шансы встретить нового человека стали похожи на поиск приличного авокадо в деревенском магазине: возможно, но рассчитывать не стоит. Однажды после вечера с подругами, где я слишком много жаловалась и слишком мало ела, одна из них взяла мой телефон. Утром у меня была головная боль, смутные воспоминания и профиль на сайте знакомств.

Я хотела разозлиться. Уже даже приготовила речь о вмешательстве в личную жизнь. Потом увидела первые лайки. Да, это звучит глупо. Взрослая женщина радуется значку на экране. Но после периода, когда самооценка лежала где-то под плинтусом и просила не включать свет, эти значки казались маленькими доказательствами, что я ещё видима. Что кто-то хочет посмотреть на моё фото, прочитать пару строк, написать. Не любовь, конечно. Даже не интерес в полном смысле. Но искра уверенности. Иногда человеку нужна именно она, чтобы снова поднять голову.

Онлайн-знакомства хороши тем, что дают ощущение движения. Ты больше не ждёшь, что судьба случайно посадит рядом в автобус мужчину с чувством юмора и нормальным отношением к женским желаниям. Ты сама открываешь дверь. Плохи они тем, что за этой дверью может стоять кто угодно. Милый человек. Скучный человек. Женатый человек, который давно живёт как сосед. Мужчина с фотографией десятилетней давности. Философ дивана. Любитель прислать странное фото до того, как ты успела спросить, чем он занимается.

Поэтому онлайн-знакомства требуют не страха, а трезвости. Не надо демонизировать их. Не надо и бросаться туда, как в распродажу, где всё надо хватать, пока не разобрали. Это просто один из способов встретить людей. Современный, удобный, иногда раздражающий, иногда весёлый, иногда очень полезный. Как большая вечеринка, где часть гостей пришла нормально поговорить, часть стоит у стены, часть врёт о возрасте, а один почему-то решил, что всем интересно его мнение о женской логике.

Первое, о чём надо говорить, это безопасность. Не романтика, не фото, не остроумное описание. Безопасность. В анкете не должно быть личных данных. Не надо писать точную дату рождения, адрес, место работы, номер телефона, почту, любимую кофейню у дома и расписание пробежек. Открытость не означает, что незнакомым людям надо выдавать все ключи от вашей жизни. Фотографии тоже стоит смотреть внимательно. На фоне не должно быть таблички с вашим подъездом, бейджа с работы, школьной формы ребёнка, номера машины. Интернет любит детали. Люди, которым нечем заняться, тоже.

Если сайт платный, относитесь к оплате как к любой операции в сети. Проверьте, где вводите данные. Не переходите по странным ссылкам, которые прислал новый знакомый. Не переводите деньги. Никому. Даже если у него внезапно заболела собака, сломалась карта, он

застрял в аэропорту, а вы единственная женщина, которой он смог довериться после двадцати минут переписки. Особенно тогда.

Теперь о выборе площадки. Их много, и они разные. Есть приложения для быстрых встреч, есть сайты для более серьёзных отношений, есть пространства по интересам, возрасту, религии, образу жизни. Не надо выбирать место только потому, что подруга там встретила мужа. Подруга могла встретить мужа и в очереди за справкой, но вы же не будете теперь ходить туда каждый вторник.

Подумайте, чего хотите сейчас. Если вы ищете серьёзные отношения, выбирайте площадку, где люди чаще приходят с похожим намерением. Если вам нужен лёгкий флирт после развода, не надо заставлять себя заполнять анкету на сайте, где все пишут о браке, ипотеке и троих детях. Если вы пока просто учитесь снова общаться, можно начать там, где меньше давления. Главное, чтобы вы не врали себе. Неправильная площадка не делает вас плохой, но может быстро утомить и создать ощущение, что все не те. Иногда не все не те, просто вы пришли не туда.

Фотография. Ох, фотография. С неё часто начинается вся драма. Мы хотим выглядеть лучше, но не обмануть. Сексуально, но не слишком. Живо, но не глупо. Естественно, но чтобы подбородок не решил жить отдельной жизнью. Я однажды пыталась выбрать фото три часа и в конце уже ненавидела все свои лица, включая те, которые ещё не сделала.

Правило простое: фото должно быть свежим и узнаваемым. Не то, где вы на пять лет моложе, на десять килограммов легче, с волосами другого цвета и надеждой в глазах, которая давно сменила место жительства. Да, на том фото вы прекрасны. Но если человек придёт на свидание и начнёт искать вас глазами, радости будет мало. Мы все меняемся. Это нормально. Лучше мужчина увидит вас настоящую и захочет встретиться, чем влюбится в архив.

Не злоупотребляйте фильтрами. Лёгкий свет, удачный угол, почему нет. Но если лицо стало таким гладким, что на нём можно кататься, это уже не вы, а персонаж из приложения. Подумайте о будущем свидании. Вы сидите напротив человека, и он мысленно сравнивает вас с фотографией. Зачем начинать встречу с ощущения, что вы немного спрятались?

Фотографий лучше несколько. Одна хорошая портретная, где видно лицо. Одна в полный рост, потому что тело тоже часть правды, и оно не обязано извиняться. Одна-две фотографии, которые показывают вашу жизнь: прогулка, поездка, любимое занятие, смешной момент. Не надо выкладывать весь семейный альбом, фото с бывшими, десять одинаковых селфи в ванной и снимок, где рядом пять подруг, а мужчина должен сыграть в угадай, кто из них моя судьба.

Селфи в ванной я бы вообще запретила отдельным законом. Особенно когда на заднем плане сушится бельё, стоит ведро и зеркало сообщает больше, чем хозяйка планировала. Мир большой. В нём есть окна, улицы, парки, кухни, стены без зубных щёток. Используйте их.

Одежда на фото должна быть вашей. Не той, которую вы надели один раз ради чужого вкуса. Если вы обычно не ходите в платьях с декольте, не надо начинать знакомство с образа роковой женщины, которая потом придёт на свидание в джинсах и будет чувствовать себя самозванкой. Если любите яркое, покажите яркое. Если ваш стиль спокойный, пусть будет спокойный. Не надо превращать профиль в витрину того, кем вы не собираетесь быть.

Имя пользователя или подпись тоже говорят больше, чем кажется. Не используйте настоящие фамилии, рабочие названия, год рождения, адресные намёки. Но и не надо выбирать что-то такое, от чего хочется закрыть приложение. ОдинокаяКошечка1987 может быть мило в вашем воображении, но человек по ту сторону экрана не всегда поймёт ваш юмор. РазочарованаНоНадеюсь честно, но тяжело для первого впечатления. ХочуЗамужСрочно тоже честно, но даже самые семейно настроенные мужчины могут поперхнуться кофе.

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.