

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

Магнит Притяжения

20 УРОКОВ ПО ИЗМЕНЕНИЮ
ПАТТЕРНОВ ВЫБОРА ПАРТНЕРА

Алексей Тищенко

**Магнит Притяжения.
20 уроков по изменению
паттернов выбора партнера**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Магнит Притяжения. 20 уроков по изменению паттернов выбора партнера / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Почему мы снова и снова влюбляемся в «не тех» людей? Почему нас притягивают партнеры, с которыми мы обречены на одни и те же сценарии боли, драмы или отчуждения? Если ты устал (а) от деструктивных циклов в отношениях и готов (а) разорвать порочный круг, эта книга — твой путеводитель. Шаг за шагом, через психологические упражнения, самоанализ и инсайты, ты научишься распознавать свои деструктивные паттерны, исцелять их корни и осознанно выстраивать новые, здоровые критерии для выбора партнера.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Магнит Притяжения 20 уроков по изменению паттернов выбора партнера

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-9375-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Магнит Притяжения

20 уроков по изменению паттернов выбора партнера

ВВЕДЕНИЕ. Почему мы выбираем «не тех»?

Если ты держишь в руках эту книгу, вероятно, ты уже задавал (а) себе этот мучительный вопрос: «Почему я снова и снова притягиваю к себе людей, с которыми в итоге больно, скучно, одиноко или драматично?» Возможно, ты встречаешь партнеров, которые похожи на твоих родителей, или тех, кто всегда повторяет один и тот же сценарий, от которого ты так устал (а).

Дело не в твоей «карме» и не в «злом роке». Дело в твоём внутреннем магните притяжения. Этот магнит — это сложная система из твоих детских сценариев, неосознанных дефицитов, травм привязанности, защитных механизмов и даже нейрохимических паттернов, сформированных ещё в раннем детстве. Он работает на бессознательном уровне, притягивая к тебе не тех, кто сделает тебя счастливым (ой), а тех, кто идеально подходит для повторения старой, знакомой драмы.

Эта книга — не волшебная палочка, которая в одночасье изменит твою судьбу. Это 20-дневный практический курс, который поможет тебе:

- Осознать свои подсознательные паттерны выбора партнера.
- Исцелить те «раненные» части себя, которые ищут утешения в деструктивных связях.
- Перенастроить свой «магнит», чтобы он начал притягивать здоровых, поддерживающих и любящих партнеров.

Будь готов (а) к честному разговору с собой. Будь готов (а) к тому, что придется заглянуть в свое прошлое. Но знай: на другой стороне этого пути тебя ждет не просто новый партнер, а новая, счастливая версия Себя.

— — — — —

УРОК 1. Твоя «Карта Любви»: Родительский сценарий

«Первую карту любви мы получаем в наследство от родителей. Ты неосознанно ищешь в партнере то, что недополучил (а) от них, или, наоборот, то, что было „нормой“ в их отношениях».

Суть: Наша «Карта Любви» (или «Имаго-партнер» по Хавиллу Хендриксу) — это бессознательный слепок идеального/привычного партнера, который формируется в детстве на основе отношений с нашими родителями или значимыми взрослыми. Мы притягиваем не тех, кто нас осчастливит, а тех, кто даст нам шанс «доиграть» старые сценарии или исцелить детские раны.

Ты можешь искать партнера, похожего на эмоционально холодного отца, чтобы «наконец-то добиться его любви», или на постоянно критикующую мать, чтобы «доказать свою хорошесть».

Нейробиологический аспект:

Детские сценарии формируют устойчивые нейронные сети в лимбической системе и гиппокампе. Эти паттерны становятся базой для системы вознаграждения (дофаминового пути). Мозг ищет знакомые стимулы, даже если они болезненны, потому что они предсказуемы. Осознание этих паттернов активирует префронтальную кору, давая возможность изменить бессознательный выбор.

Практика «Отцовский/Материнский след»:

1. Инвентаризация черт: Раздели лист на две колонки: «Черты моей матери/её поведение» и «Черты моего отца/его поведение». Выпиши 5—7 самых ярких черт и паттернов взаимодействия.

2. Поиск резонанса: Теперь вспомни 2—3 своих бывших партнера. Какие из черт родителей повторялись в них? (Например: «Мама всегда была критична — мои партнеры постоянно меня критикуют»; «Отец был эмоционально отстранен — мои партнеры избегают близости»).

3. Вопрос к себе: «Что я пытался (ась) доказать или получить от своих партнеров, что не получил (а) от своих родителей?»

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Какие 3 главные черты или паттерна из родительских отношений я чаще всего замечаю в своих партнерах?

•

Если бы мой «внутренний ребенок» мог что-то попросить у родителей через этих партнеров, что бы это было?

•

Твое утверждение на сегодня: «Я вижу свою Карту Любви. Я больше не играю в старые игры. Я выбираю осознанный путь».

— — — — —

УРОК 2. Дефициты Привязанности: «Я ищу тебя в другом»

«Любовь — это не то, что ты получаешь. Это то, что ты отдаешь из своей полноты. Если ты ищешь в партнере то, чего тебе не хватает (безопасности, защиты, восхищения), ты делаешь его заложником своего дефицита».

Суть: Дефициты привязанности — это раны, полученные в раннем детстве, когда не были удовлетворены базовые потребности в безусловной любви, безопасности или автономии. Эти дефициты создают «дыру» внутри нас, которую мы отчаянно пытаемся заполнить партнером. Например, если у тебя тревожный тип привязанности, ты будешь притягивать избегающих партнеров, чтобы постоянно переживать знакомую драму «брошенности».

Нейробиологический аспект:

Дефициты привязанности формируют патологические нейронные связи в системе вознаграждения. Мозг ищет не здоровые отношения, а «компенсацию» старых травм. Каждый раз, когда мы пытаемся получить от партнера то, что недополучили в детстве, мы активируем лимбическую систему и запускаем гормоны стресса, вместо гормонов счастья.

Практика «Дневник внутренней пустоты»:

1. Чувство дефицита: Вспомни ситуации, когда ты чувствовал (а) себя «неполной (ым)», «нелюбимой (ым)», «незащищенной (ым)» в отношениях. Где это чувство живет в твоём теле? (Пустота в груди, холод в животе, ком в горле?)

2.

Что я ищу? Напиши 3—5 качеств или состояний, которые ты ищешь в партнере, чтобы почувствовать себя «целой (ым)» (например: безопасность, восхищение, подтверждение моей ценности, ощущение, что я не одинок (а)).

3. Присвоение: Пойми: эти качества уже есть внутри тебя. Ты просто проецируешь их на другого. Скажи себе: «Я могу дать себе безопасность. Я могу восхищаться собой. Моя ценность не зависит от внешнего подтверждения. Я — своя лучшая опора».

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Какие 3 базовые потребности (безопасность, любовь, признание, автономия) я чаще всего пытаюсь «закрыть» за счет партнера?

•

Какое одно маленькое действие я могу сделать сегодня, чтобы дать себе то, что я жду от партнера?

•

Твоё утверждение на сегодня: «Моя полнота начинается внутри меня. Я создаю свою любовь и свою безопасность сам (а). Я выбираю партнеров из полноты, а не из дефицита».

УРОК 3. Повторяющиеся сценарии: «Моя личная драма»

«Мы повторяем то, что не можем разрешить. Наше бессознательное упорно стремится переписать финал старой детской пьесы, но почему-то раз за разом нанимает на главные роли одних и тех же актеров».

Суть: В психоанализе это называется «навязчивым повторением» (repetition compulsion). Если в детстве ты столкнулся (лась) с травмирующим опытом (например, холодность родителей, их развод, отвержение), твоя психика зафиксировала этот сценарий как незавершенный. Во взрослом возрасте ты бессознательно выбираешь партнеров, которые воссоздают те же условия, в надежде, что в этот раз «всё закончится хорошо» и ты наконец победишь. Но без осознания ты просто заново проживаешь ту же драму.

Нейробиологический аспект:

Драматические отношения с их эмоциональными качелями («страсть — холодность — ссора — бурное примирение») вызывают мощнейшие скачки дофамина, адреналина и кортизола. Мозг привыкает к этой биохимической «буре» и начинает путать сильный стресс с любовью. Спокойные, здоровые отношения кажутся такому мозгу «скучными» и «пресными», потому что они не дают привычного экстремального выброса нейромедиаторов.

Практика «Детектив сценариев»:

1. Сбор улик: Вспомни свои последние 3 романа. Напиши, как они начинались, развивались и заканчивались.

2.

Поиск общего знаменателя: Найди повторяющиеся шаги. Сценарий обычно выглядит так:

- Шаг 1 (Иллюзия): «В этот раз всё по-другому, он (а) особенный (ая)».
- Шаг 2 (Первый звоночек): Происходит первое нарушение границ, которое ты игнорируешь.
- Шаг 3 (Отыгрывание): Ты пытаешься его/её изменить, спасти или заслужить любовь.
- Шаг 4 (Финал): Разрыв, боль, самобичевание.

3.

Имя для сценария: Дай своему сценарию ироничное название (например: «Спасатель утопающих», «Погоня за призраком», «Укрощение строптивого»). Это поможет тебе диссоциироваться от него.

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Как называется твой повторяющийся сценарий отношений? Каковы его главные 3 правила?

•

Какую детскую надежду ты пытаешься реализовать, прокручивая этот сценарий снова и снова?

•

Твое утверждение на сегодня: «Я осознаю свой сценарий. Я больше не обязан (а) играть эту роль. Я выбираю выйти из зрительного зала этой драмы».

— — — — —

УРОК 4. Партнер как зеркало: Что он отражает во мне?

«Люди, которые притягивают нас сильнее всего — это не случайные прохожие. Это зеркала, которые отражают наши самые глубокие, вытесненные и неосознанные части».

Суть: В гештальт-подходе и юнгианском анализе мы говорим о комплиментарности (взаимодополняемости).

Манипулятор, нарцисс или эмоционально недоступный человек не сможет задержаться в твоём пространстве, если у тебя нет подсоциального «пазла», который идеально подходит к его структуре. Например, нарцисс ищет хронического «спасателя» или жертву с дефицитом признания. Твой партнер отражает твою собственную рану: его холодность отражает твой страх близости, его контроль — твой страх бессилия.

Нейробиологический аспект:

Наша сеть выявления значимости (Salience Network) сканирует микросигналы окружающих (мимику, позы, интонации) на предмет совпадения с нашими внутренними паттернами. Мозг мгновенно «узнает» человека, который идеально подходит для нашего травматического отыгрыша, и сигнализирует об этом вспышкой влечения. Это не «любовь с первого взгляда», это мгновенное распознавание комплиментарной травмы.

Практика «Замок и Ключ»:

1. Качество партнера: Выпиши самое невыносимое качество твоего партнера (или бывшего), которое причиняло тебе больше всего боли (например: «Он постоянно меня контролировал и критиковал»). Это «Ключ».

2. Мой «Замок»: Честно спроси себя: какая часть меня позволила этому происходить? Какую мою рану открыл этот ключ? (Например: «Я позволяла себя контролировать, потому что внутри меня живет убеждение, что я сама не справлюсь / я заслуживаю критику / только так я чувствую себя нужной»).

3. Перехват контроля: Сформулируй, как ты можешь «закрыть» этот замок самостоятельно, чтобы чужой ключ больше не подходил. (Например: «Я выращиваю свою автономность и учусь опираться на свое мнение»).

— — — — —

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.