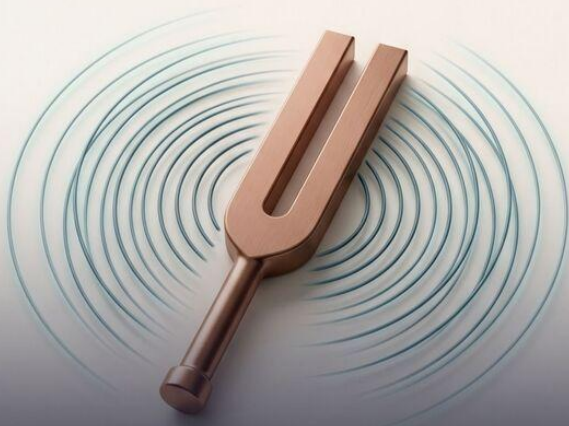


12+

# РОДНОЙ

Как узнать своего человека —  
и не потерять его



Павел Жданов

**Павел Жданов**

**Родной. Как узнать своего человека — и не потерять его**

*<https://litres.ru/74341049>*

*ISBN 9785007097437*

**Аннотация**

У тебя в телефоне пятьсот контактов — и ни одного, кому позвонить в час ночи с настоящей новостью. Один был безопасным — и с ним хотелось зевать. Другой держал в напряжении — и спать спокойно не давал. Невезение? Характер? Просто не судьба?

А если дело не в мужчинах, которых ты выбирала, — а в том, что тебя никто не научил отличать своё от чужого, ещё до встречи?

Дальше выясняется неожиданное: чтобы его узнать и чтобы его не потерять — нужны две совсем разные вещи

# Содержание

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ГЛАВА 1. СПИСОК, В КОТОРОМ ВСЕ —        | 5  |
| ПОЧТИ                                   |    |
| Дмитрий                                 | 6  |
| Игорь                                   | 8  |
| Кухня, половина первого ночи            | 10 |
| Ты уже здесь была                       | 11 |
| Не невезение и не характер              | 13 |
| Разница между влечением и правильностью | 15 |
| ГЛАВА 2. СПИСОК, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ НЕ     | 21 |
| ТО                                      |    |
| Разговор про список                     | 23 |
| Почему список не работает               | 24 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 28 |

**Родной**  
**Как узнать своего человека**  
**— и не потерять его**

**Павел Викторович Жданов**

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0070-9743-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ГЛАВА 1. СПИСОК, В КОТОРОМ ВСЕ — ПОЧТИ

Марине тридцать четыре. Она сидит на кухне в половине первого ночи с телефоном в руке и листает переписку с человеком, которого не видела полгода.

Дмитрий. Три месяца назад — «доброе утро» с сердечком. Полгода назад — фотография заката, которую он прислал без подписи, просто чтобы поделиться. За два года до этого — тысячи сообщений, из которых складывалась целая жизнь: где ужинать в субботу, кому звонить, если сломается машина, что сказать маме на день рождения.

Она листает вверх. И вверх. И вверх.

# Дмитрий

С Дмитрием было надёжно. Спокойно. Он ни разу не забыл забрать её с вокзала, ни разу не сорвался на повышенный тон, ни разу не заставил гадать, что означает его молчание.

Марина помнит один вторник — самый обычный, ничем не примечательный, из тех, что запоминаются своей обычностью. Она пришла с работы поздно, вымотанная переговорами с подрядчиком, который третий раз подряд сорвал сроки. Дмитрий уже был дома, разогревал ужин. Он не спросил «как дела» — вместо этого поставил перед ней тарелку, сел напротив и молча ждал, пока она сама заговорит или не заговорит. Она не заговорила. Доела в тишине, ушла в душ, легла спать. Он не обиделся, не полез с вопросами, ничего не потребовал взамен.

Она вспоминает этот вторник сейчас, в половине первого ночи, и понимает: тогда, два года назад, она называла это уважением к её пространству. А сейчас, вглядываясь в память честнее, видит другое — тихую комнату, в которой два человека провели вечер бок о бок, не сказав друг другу почти ничего настоящего.

С ним можно было расслабиться так, как расслабляешься дома, когда за спиной закрыта входная дверь.

И через год Марина поняла, что засыпает на середине разговора не от усталости — от скуки. Что перечитывает пере-

писку с ним и не находит в ней ни одной фразы, которая заставила бы сердце сбиться. Что представляет их совместную старость и чувствует не тепло, а лёгкую тошноту — как от еды, которую ешь по расписанию, а не потому, что хочется.

Однажды она попробовала честно сказать ему об этом — не в форме претензии, а в форме растерянного вопроса: «Тебе не кажется, что нам не о чем говорить в последнее время?» Дмитрий пожал плечами и ответил ровно, без тревоги в голосе: «Мне с тобой хорошо и без разговоров». Он не понял вопроса — точнее, понял его буквально, как жалобу на недостаток общения, которую легко исправить парой лишних фраз за ужином. Он не услышал в нём того, что она сама тогда ещё не могла сформулировать: что «хорошо» и «живо» — не одно и то же, и что она давно перестала различать эти два слова в себе самой.

Она ушла сама. Он не понял за что. Она тоже толком не смогла объяснить — тогда. Сейчас, оглядываясь назад, объяснить можно точнее: ей не хватало не внимания и не заботы. Ей не хватало ощущения, что она рядом с ним — живая, а не удобная.

# Игорь

А до Дмитрия был Игорь.

С Игорем было наоборот. Три недели знакомства — и она уже не спала ночами не потому, что было плохо, а потому что было слишком хорошо: он писал в два часа ночи стихи собственного сочинения, водил её на крыши смотреть на город, однажды среди рабочей недели вдруг предложил бросить всё и уехать на море — просто на выходные, просто потому что «жизнь одна».

Она помнит вечер на крыше многоэтажки в центре, куда Игорь провёл её через технический выход, о существовании которого она даже не подозревала. Город лежал внизу оранжевыми огнями, ветер трепал незастёгнутую куртку, и Игорь читал ей стихи, которые написал накануне ночью, — неровные, местами наивные, но написанные явно про неё, с деталями, которые мог заметить только человек, действительно смотрящий. Она чувствовала себя героиней фильма. Чувствовала себя избранной так остро, как не чувствовала себя ни до, ни после.

Она чувствовала себя живой так, как не чувствовала себя годами.

А потом он пропадал на три дня без объяснений. Просто переставал отвечать — не после ссоры, без всякой видимой причины, — а потом снова появлялся так, будто ничего не



было, с новыми стихами и новым планом, как будто три дня молчания были деталью, не стоящей упоминания. На четвёртый вечер такого исчезновения она написала ему сообщение, которое потом удалила, не отправив: «Со мной что-то не так, или это нормально?» Удалила, потому что боялась услышать ответ, который разрушит романтику. А ещё через полгода поняла: сам факт того, что она регулярно задавала себе этот вопрос, уже был ответом.

А потом она поняла, что живёт от сообщения до сообщения, проверяет телефон в лифте, в душе, на совещаниях — и что то самое чувство «живая» на самом деле называется «в тревоге».

Она ушла и от него. Точнее, сбежала — на этот раз признавшись себе прямо, без самообмана, что больше не выдерживает. Точка, в которой это случилось, тоже была обычной: обычный вторник, обычное молчание третий день подряд, и внезапная, почти физическая ясность — она устала не от Игоря конкретно, она устала жить в состоянии постоянного ожидания.

# **Кухня, половина первого ночи**

Марина открывает список контактов. Прокручивает вниз. Останавливается на случайном имени, читает, вспоминает лицо — и снова прокручивает. У неё за плечами четыре серьёзные истории за двенадцать лет. Каждая начиналась с одного и того же ощущения: «кажется, это он». И каждая заканчивалась одним и тем же вопросом, который она задаёт себе сейчас, в половине первого ночи, на кухне, где давно остыл чай: что со мной не так, если я не могу отличить того самого от почти того самого — пока не станет слишком поздно?

# Ты уже здесь была

Если ты дочитала до этого места и внутри что-то отозвалось — не совпадением, а узнаванием, — вероятно, у тебя есть свой список. Не обязательно из четырёх пунктов. Может быть, из двух. Может быть, из одного — но такого, который тянется годами и до сих пор не закрыт до конца.

Список, в котором каждый был почти тем самым.

Один — надёжный, спокойный, предсказуемый — с которым ты через год ловила себя на том, что скучаешь по чему-то, чего сама не можешь назвать. Другой — яркий, непредсказуемый, живой — с которым ты через год ловила себя на том, что вымотана до предела и уже не помнишь, когда в последний раз спала спокойно, не проверяя телефон. Третий — идеально подходящий по всем внешним параметрам: возраст, статус, ценности на бумаге, — а рядом с ним пусто, как в комнате без мебели.

Ты пробовала разные объяснения. Может быть, тебе просто не везёт. Может быть, ты слишком много хочешь. Может быть, все хорошие давно разобраны, и остались только эти — почти, но не совсем. Может быть, дело в тебе самой: слишком требовательная, слишком независимая, слишком привыкла всё контролировать, чтобы позволить кому-то быть рядом по-настоящему.

Ты перебирала эти версии одну за другой, как перебирают

старую одежду в шкафу в поисках той единственной вещи, которая точно сядет. Ничего не подошло до конца. Осталось ощущение, с которым ты, скорее всего, живёшь прямо сейчас: где-то в этой истории есть закономерность, которую ты пока не видишь.

Ты права. Закономерность есть.

# Не невезение и не характер

Первое, что нужно сказать прямо: дело не в том, что тебе не везёт с мужчинами, и не в том, что с твоим характером что-то не так.

Статистически невозможно, чтобы женщине, которая умеет строить карьеру, дружбу, семейные отношения с родителями, вести переговоры на работе, — раз за разом просто фатально не везло исключительно в одной сфере жизни. Невезение — случайность. А то, что происходило с Мариной четыре раза подряд с разными людьми в разных обстоятельствах, случайностью не является. Это узор. А узоры — не случаются. Они формируются.

Второе: дело не в завышенных требованиях. Женщины, годами слышащие в свой адрес «ты слишком много хочешь», обычно хотят одного и того же — очень простого, очень человеческого: чтобы рядом был человек, с которым не тревожно и не скучно одновременно. Это не завышенное требование, а минимальное условие для того, чтобы отношения вообще имели смысл.

Проблема в другом месте. Не в везении, не в характере, не в требованиях. Проблема в том, что почти никто никогда не объяснял женщинам, по какому именно признаку отличить того самого от почти того самого — до того, как пройдёт год, два, три, и станет слишком поздно и слишком больно, чтобы

уходить безболезненно.

Всех учат искать. Никто не учит узнавать.

# Разница между влечением и правильностью

Тут разваливается почти каждая история из тех, что я слышал за годы практики.

Люди путают два разных ощущения, называя их одним словом — «чувствую».

Первое ощущение — интенсивность. Учащённый пульс, невозможность отвлечься, мысли, которые крутятся вокруг человека весь день, чувство, что без него скучно, тускло, недостаточно ярко. Ощущение реальное, физиологическое, узнаваемое каждым, кто хоть раз влюблялся. И оно почти ничего не говорит о том, подходит ли тебе этот человек на длинной дистанции.

Второе ощущение — совпадение. Тише, спокойнее, часто настолько незаметное, что его принимают за отсутствие чувств. Ощущение, что рядом с этим человеком можно быть собой без редактуры. Что тишина в его присутствии не тяготит. Что разногласия не пугают — потому что есть осязаемое доверие: справимся. Это ощущение легко перепутать со скукой, если единственный опыт «настоящей любви» до этого был построен на адреналине.

Игорь давал Марине первое — тот самый вечер на крыше, стихи, ощущение избранности. Дмитрий — почти давал второе, тот самый вторник с молчаливым ужином, но без пер-

вого, и это тоже оказалось нежизнеспособно. Ни один из них не дал того, к чему она на самом деле стремилась: и то и другое одновременно — узнавание рядом с человеком, который не выкачивает силы, а прибавляет их.

Возможно, ты сейчас вспоминаешь собственных «Игорей» и «Дмитриев» — не обязательно с такими именами, но с теми же ролями: один давал слишком много огня и слишком мало почвы под ногами, другой давал почву, но огонь давно погас. У большинства женщин, с которыми я работал, есть и те и другие — и есть годами не отпускающий вопрос: почему не удаётся получить оба качества сразу?

Три ложные версии, в которые легко поверить

Прежде чем двигаться дальше, стоит назвать вслух три объяснения, которыми женщины чаще всего утешают или изводят себя, — и показать, почему все три мимо.

**Версия первая: «мне нужно просто расширить круг поиска».**

Больше знакомств, больше приложений, больше мероприятий, больше кандидатов на входе. Логика звучит убедительно: чем больше выборка, тем выше шанс встретить подходящего. На практике это работает так же, как поиск иголки в стоге сена увеличением размера стога. Кандидатов становится больше — узнавание не наступает чаще. Потому что дело не в количестве вариантов, а в способности их различать. Марина в промежутке между Игорем и Дмитрием пробовала эту самую версию — три месяца активных знакомств



через приложение, десятки свиданий подряд. К концу этих трёх месяцев она умела поддержать разговор о чём угодно за первые пятнадцать минут встречи и с той же скоростью понимала, что перед ней снова не тот. Количество кандидатов выросло в разы. Узнавание не наступило ни разу.

**Версия вторая: «мне нужно измениться самой, стать лучше — тогда он появится».**

Похудеть, вырасти в карьере, стать увереннее, прокачать стиль. Часть этой работы действительно полезна для собственной жизни — но по одной причине она чаще всего не решает исходную проблему: она меняет то, что снаружи, а не тот внутренний фильтр, которым ты бессознательно отбираешь мужчин. Можно стать другой версией себя внешне — и продолжать выбирать тех же самых Игорей и тех же самых Дмитриев, потому что фильтр остался прежним. Марина, уже после ухода от Дмитрия, полгода проходила этот путь: сменила работу на более статусную, начала бегать по утрам, обновила гардероб. Мужчин, обративших на неё внимание, стало заметно больше. Тип мужчин, на которых откликалось её собственное внимание, не изменился ни на йоту.

**Версия третья: «я просто ещё не встретила своего человека, надо подождать».**

Иногда это правда. Но у женщин с повторяющимся узором из истории в историю чаще происходит другое: своего человека они, возможно, уже встречали — и не узнали его,

потому что искали не то ощущение, или узнавали в нём не то, что нужно было узнать, или сама она рядом с ним была не той версией себя, которую он мог бы полюбить по-настоящему. Марина, перебирая память в ту самую ночь на кухне, вспомнит и такого человека — коллегу с прежней работы, тихого, ироничного, с которым она однажды проговорила три часа подряд на корпоративе, ни разу не взглянув на часы, а потом сама же решила, что «между нами не может быть ничего, слишком не в моём вкусе» — и придумала этому вкусу оправдание, вспомнить которое ей будет труднее всего.

Ни одна из трёх версий не работает как объяснение — потому что все три ищут причину снаружи или в объёме усилий, а не в самом механизме узнавания.

Что стоит за этим на самом деле

Вот честный ответ, ради которого написана эта книга: способность узнать родного человека — не врождённый талант и не удача. Это навык, основанный на ясности, которой у большинства женщин просто никогда не было возможности обучиться, потому что никто никогда не показал, как она устроена.

Пока эта ясность отсутствует, происходит закономерная вещь: ты выбираешь не по тому, кто перед тобой на самом деле, а по тому, какое чувство он в тебе вызывает. А чувство — вещь обманчивая. Тревога маскируется под страсть. Спокойствие маскируется под скуку. Удобство маскируется под

совместимость. И пока нет надёжного способа отличить одно от другого, каждый новый выбор — это снова угадывание вслепую, каким бы опытным ни казался человек, делающий этот выбор.

Марина не была наивной девочкой. Она была тридцатичетырёхлетней женщиной с двумя высшими образованиями, собственным делом и десятками успешно закрытых сложных переговоров за плечами. И при этом раз за разом она принимала одно и то же решение не глядя — потому что никогда не разбиралась, из чего именно оно складывается.

Это не история про везение. Это история про слепое пятно, о котором никто не рассказывает вслух — потому что о нём почти никто не знает, как рассказать.

Ты не одна с этим списком

Если сейчас, читая эти строки, ты вспоминаешь собственных «почти тех самых» — тех, кто дал одно, но не дал другого, — важно сказать прямо: ты не сломана и не слишком требовательна. Способность различать, скорее всего, у тебя просто не была развита — потому что развивать её никто и не пытался учить.

В следующих главах мы разберём, откуда берётся этот слепой фильтр и почему бесполезно бороться с ним снаружи — списками требований, работой над внешностью, увеличением числа знакомств. Разберём, что на самом деле происходит в тот момент, когда женщина раз за разом выбирает не того — и почему это не про везение, не про мужчин и не

про количество попыток.

А в конце этой книги ты получишь то, чего, возможно, у тебя не было все эти годы: ясный, проверяемый способ отличить своего человека от очередного «почти» — прежде чем пройдёт ещё один год жизни на угадывание.

## ГЛАВА 2. СПИСОК, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ НЕ ТО

Ксении тридцать один. У неё есть документ в заметках телефона под названием «Критерии». Она завела его пять лет назад после третьего подряд разочарования и с тех пор редактирует, оттачивает, дополняет — как будто это техническое задание для подрядчика, а не список качеств человека, которого она хочет полюбить.

Документ выглядит внушительно. Высшее образование. Стабильный доход, не ниже определённой планки. Без вредных привычек. Хочет детей, но не давит со сроками. Любит путешествия, но не безответственный. Уважает её карьеру. Хорошо ладит со своей семьёй — значит, будет хорошо ладить и с чужой. Пункт за пунктом, восемнадцать позиций, каждая — результат очередного разбитого сердца, каждая добавлена не абстрактно, а в ответ на конкретную боль: «больше никогда не буду терпеть человека, который не может определиться».

Полгода назад Ксения встретила Артёма. Он совпал по документу почти идеально — семнадцать пунктов из восемнадцати. Хорошее образование, стабильная работа, тёплые отношения с матерью, ясные планы на будущее, ни намёка на алкоголь или бесхарактерность.

Через три месяца она поймала себя на мысли, что улыбается ему по инерции. Что на его вопрос «как прошёл день» отвечает односложно, потому что рассказывать по-настоящему не хочется. Что, планируя выходные, тайно надеется, что он предложит перенести встречу.

Ничего не было не так. Формально. И это слово — формально — она произнесла вслух своей подруге на кухне, пытаясь объяснить, почему собирается расстаться с человеком, у которого нет ни одного объективного недостатка.

«Он идеальный на бумаге», — сказала Ксения. — «А я рядом с ним как будто исчезаю».

# Разговор про список

На встрече неделю спустя она показала мне документ — молча протянула телефон, будто это было легче, чем произносить вслух. Я прочитал все восемнадцать пунктов подряд, не торопясь, а она сидела напротив и наблюдала за моим лицом с той же настороженностью, с какой люди наблюдают за реакцией врача на результаты анализов.

«Как вам?» — спросила она, когда я закончил.

«Толковый список», — ответил я прямо. — «Но у меня встречный вопрос: сколько из этих пунктов появилось не потому, что вы этого хотите, а потому, что кто-то однажды сделал вам больно именно этим?»

Она задумалась дольше, чем я ожидал. Потом сказала: «Наверное, почти все».

Этот разговор — про список из восемнадцати пунктов — станет для неё точкой отсчёта, к которой она ещё не раз вернётся в последующие месяцы.

# Почему список не работает

Списки идеального партнёра не работают — не потому, что в них плохие пункты. Пункты обычно разумные: доброта, стабильность, общие ценности, желание семьи. Списки не работают, потому что измеряют не то, от чего на самом деле зависит совместимость.

Есть исследование, которое почти никогда не всплывает в разговорах о поиске партнёра, хотя должно бы стать обязательным чтением для каждой женщины, составляющей такой документ в заметках. Психологи Пол Иствик и Эли Финкел много лет изучали, насколько заявленные людьми предпочтения — то, что они пишут в анкетах перед знакомством, — совпадают с тем, кого они реально выбирают на живом свидании. Результат оказался почти неудобным: список желаемых качеств, составленный заранее, почти не предсказывает, кто именно вызовет отклик при личной встрече. Человек может декларировать «мне важен интеллект» и «не важна внешность» — а на практике его реакция на конкретного собеседника зависит от факторов, которые не укладываются ни в одну графу анкеты: как звучит его голос в этой конкретной комнате, как он держит паузу, отвечает ли что-то внутри на то, как он смотрит, когда ты говоришь.

Список — это карта территории, составленная до того, как ты на неё ступила. Он точно описывает, чего ты хочешь



избежать в следующий раз. Он ничего не знает о том, как отзовётся конкретный живой человек в конкретный момент.

Артём совпал с картой Ксении почти идеально. Территория, на которой они оказались вдвоём, молчала.

Не список ошибочен — ошибочна сама идея, что список решает

Не стоит впадать в противоположную крайность: дело не в том, что критерии вообще не нужны и надо слушать только сердце. Как раз наоборот — во второй части этой книги мы разберём чёткие, проверяемые критерии, по которым можно определить, годится ли человек для долгих, устойчивых отношений. Такие критерии существуют, и они не имеют отношения к интуиции или гаданию.

Разница в другом. Список Ксении был составлен из того, чего она боялась повторения, — а не из того, что она на самом деле искала. Каждый пункт был защитой от прошлой боли, а не описанием того типа связи, которая её наполняет. Список такого рода — это анти-список. Он умеет отсеивать явно неподходящих. Он не умеет находить подходящих, потому что настоящая совместимость измеряется не набором отдельных качеств, а тем, что происходит в контакте двух людей — а контакт не раскладывается на пункты.

Восемнадцать пунктов Ксении не сказали ей ничего о том, чувствует ли она себя живой рядом с этим человеком, может ли говорить с ним не редактируя себя, хочет ли делиться с ним подробностями дня — а не просто отчитываться о нём.

Список не про это. И не может быть про это, при всей своей подробности.

Миф второй: «Стань лучше — и он появится»

Второй миф звучит иначе, но приводит туда же.

Женщинам годами советуют работать над собой: над телом, над карьерой, над стилем, над уверенностью — и обещают, что вслед за этой работой «правильный человек» появится сам, как награда за старания. Логика соблазнительная: чем ты лучше, тем более достойного человека привлекаешь.

Проблема в том, что «лучше» в этом совете почти всегда означает внешнее: заметнее, успешнее, привлекательнее, увереннее с виду. И работа в эту сторону действительно может изменить количество внимания — но она ничего не меняет в том фильтре, которым женщина неосознанно отбирает, кого впустить в свою жизнь, а кого нет.

Марина из первой главы была успешной, привлекательной, финансово независимой женщиной весь тот период, когда выбирала между тревожным Игорем и скучным Дмитрием. Внешняя «работа над собой» у неё уже была проделана — карьера, спорт, круг общения. Это никак не помогло ей отличить резонанс от адреналина или совпадение от удобства. Потому что задача, которую нужно было решить, находилась не там, где она искала.

Хочешь привлекать более качественных людей — это неплохая цель сама по себе. Но она не решает исходную про-

блему: способность узнать своего человека среди тех, кто уже рядом или скоро появится. Внешние изменения расширяют круг тех, кто заинтересуется тобой. Они ничего не говорят о том, кого из заинтересовавшихся выберешь ты — и по какому принципу.

Миф третий: «Просто будь увереннее» и «просто отпусти»

Третий миф — самый коварный, потому что звучит мудро и почти терапевтично.

«Отпусти ожидания — и всё случится само». «Стань увереннее в себе — и мужчины почувствуют эту энергию». Оба совета предполагают, что где-то внутри есть переключатель, который можно щёлкнуть усилием воли: перестать хотеть — и получить; перестать бояться — и стать привлекательной.

На практике это работает иначе. Уверенность, вызванная не внутренним состоянием, а сознательным усилием «вести себя увереннее», обычно считается как игра — не самой женщиной, а тем, кто рядом с ней. Люди чувствуют разницу между спокойствием, которое исходит изнутри, и представлением спокойствия, натянутым сверху, как костюм не по размеру. «Просто отпусти» работает похожим образом: желание никуда не девается оттого, что его запретили себе чувствовать, оно просто перестаёт быть видимым — но не переставая управлять выбором из-под поверхности.

# 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.