

Новая близость

Как строить отношения
и находить любовь
в эпоху приложений



ИИ

Арсений Грозовой

Арсений Грозовой

**Новая близость: Как строить
отношения и находить
любовь в эпоху приложений**

«Автор»

2026

Грозовой А.

Новая близость: Как строить отношения и находить любовь в эпоху приложений / А. Грозовой — «Автор», 2026

Вы листаете анкеты: вдруг следующий человек окажется лучше? Совпадений всё больше, ясности — меньше. Как не превратить поиск любви в бесконечный выбор и не принимать молчание в чате за оценку собственной ценности? «Новая близость» возвращает приложениям их место: быть инструментом, а не хозяином вашей жизни. Поймите, чего хотите от отношений, честно покажите себя в профиле, переходите от переписки к встрече и замечайте взаимный интерес. Учитесь говорить о границах и намерениях, выбирать реального человека, обсуждать разногласия и беречь внимание друг друга. Книга для тех, кто устал от свайпов и повторяющихся сценариев. Практичный путь к отношениям, где есть доверие, свобода и место двоим, — без обещаний идеальной пары и необходимости играть роль. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Грозовой А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Новая близость: почему любовь меняется вместе с эпохой приложений	6
Чего вы ищете на самом деле: желания, ценности и ожидания	11
Как устроены приложения для знакомств — и как не подчинить им свою жизнь	16
Профиль без маски: как показать себя и привлечь подходящих людей	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Арсений Грозовой
Новая близость: Как строить отношения
и находить любовь в эпоху приложений

Новая близость: Как строить отношения и находить любовь в эпоху приложе-
ний

Арсений Грозовой

Новая близость: почему любовь меняется вместе с эпохой приложений

В половине одиннадцатого Лена уже собиралась спать. На кухне остывал чай, в соседней комнате мигал телевизор, а телефон светился у неё в руке так ярко, словно именно там сейчас решалась судьба личной жизни.

Она открыла приложение впервые за два года. Сначала — просто посмотреть. Потом — «может быть, кого-нибудь интересного». Через двадцать минут у неё было три новых совпадения, два незавершённых чата, один вопрос без ответа и профиль мужчины, который выглядел настолько подходящим, что Лена поймала себя на мысли: вдруг за следующим свайпом окажется ещё лучше?

Она отложила телефон, но через минуту взяла снова. Вдруг кто-то написал. Вдруг она пропустила. Вдруг тот самый человек сейчас листает анкеты по ту сторону экрана и тоже никак не может его узнать.

Так поиск близости превратился в задачу, у которой нет последнего пункта. Ни кнопки «достаточно», ни ясного сигнала: вот этот выбор можно остановить и посмотреть, что будет дальше.

Лена не была наивной. Она понимала, что приложение — не волшебный портал в любовь. Но знала и другое: когда-то люди знакомились в основном через друзей, работу, учёбу, случайные встречи. Теперь перед ней был целый город — и, кажется, ещё несколько городов вокруг. Возможностей стало больше. Почему же от этого не стало проще?

Потому что доступ к людям и способность строить отношения — не одно и то же.

Больше знакомств — не обязательно больше ясности

Приложения изменили прежде всего не само желание быть рядом с кем-то, а способы искать, выбирать и поддерживать контакт. Желание быть увиденным, принятым, важным для другого человека существовало задолго до смартфонов. Изменился маршрут к этому желанию.

Раньше знакомство часто начиналось с общего места: с компании друзей, офиса, вечеринки, университетской аудитории. Контекст был виден сразу. Можно было заметить, как человек разговаривает с официантом, шутит ли над чужой неловкостью, умеет ли слушать. Это не гарантировало любви — и не всегда было безопаснее или проще. Зато знакомство развивалось внутри некоторой общей жизни.

Приложение делает другой ход: сначала показывает человека как набор сигналов. Фотографии, несколько строк, возраст, увлечения, город. Эти сигналы помогают начать разговор, но не заменяют встречу. Перед нами не человек целиком, а его краткое представление — витрина, составленная из того, что он решил о себе сообщить.

В этом есть большое преимущество. Можно встретить людей, с которыми ваши маршруты в обычной жизни никогда бы не пересеклись. Можно обозначить важные для себя обстоятельства, познакомиться в своём темпе, начать разговор без необходимости подойти через весь шумный зал. Для человека после переезда, долгого рабочего периода, развода или затяжного одиночества приложение иногда становится не ловушкой, а дверью.

Но дверь не выбирает, куда вам идти. И, что ещё важнее, она не проходит путь за вас.

Лена снова посмотрела на экран. В одном чате она уже третий день обменивалась с мужчиной короткими сообщениями о путешествиях. Другой написал: «Привет, как день?» — и пропал после её ответа. Третий спросил, где она любит гулять, и предложил встретиться. Вроде бы выбор богатый, а внутри — знакомая неопределённость: кому ответить, кому дать шанс, с кем не торопиться, а кого не упустить?

Когда вариантов много, внимание начинает жить в режиме сравнения. Можно бесконечно сопоставлять: этот симпатичнее, тот смешнее, у следующего интереснее анкета. Психология выбора показывает, что избыток вариантов иногда затрудняет решение: человек сравнивает больше возможностей, сильнее опасается ошибиться и чаще думает о том, что могло бы оказаться лучше. Это не универсальный закон и не приговор — кому-то широкий выбор помогает. Но в знакомствах легко попасть в ловушку, где новый профиль обещает не просто нового человека, а избавление от сомнений.

Возникает иллюзия: если достаточно долго искать, можно выбрать без риска. Найти того, кто подходит идеально, а значит, никогда не разочарует. Однако отношения не выдаются в готовом виде вместе с удачно заполненной анкетой. Их качество становится видно не в момент свайпа, а в том, как двое обращаются друг с другом, когда начинается настоящее общение.

Выбор — это не экзамен на безошибочность

У приложения есть одна особенность: оно делает людей доступнее для знакомства и временно подталкивает воспринимать знакомство как непрерывную череду решений. Листать, оценивать, сравнивать, отвечать, откладывать, возвращаться. Кажется, будто всё время нужно держать окно открытым, иначе важный шанс пройдёт мимо.

Но всякий выбор — это не только поиск лучшего. Это ещё и внимание к тому, что уже происходит.

Если во время разговора вы мысленно перебираете другие варианты, трудно услышать конкретного человека. Если каждую паузу воспринимаете как знак провала, знакомство превращается в собеседование. Если ждёте, что незнакомец по нескольким сообщениям сразу докажет свою исключительность, вы просите маленький экран сообщить то, что можно узнать только со временем.

Лена заметила, что за вечер успела мысленно придумать трём мужчинам три разных будущих. Один казался спокойным и надёжным. Другой — остроумным и свободным. Третий будто бы разделял её любовь к старым книжным магазинам. Но ни с одним из них она пока не провела и получаса.

Это не глупость и не слабость. Мозг умеет достраивать неполную картину. Когда информации мало, мы опираемся на собственные ожидания, надежды и прошлый опыт. Иногда так рождается интерес. Иногда — образ, которому реальный человек заранее не сможет соответствовать.

Полезно различать три вещи:

Доступ — сколько людей вы можете увидеть и кому можете написать.

Выбор — на кого вы готовы направить своё внимание и почему.

Близость — что возникает между вами в процессе взаимного участия, честности и времени.

Технологии особенно хорошо расширяют доступ. Они могут упростить первый контакт. Но ни количество совпадений, ни умная сортировка анкет не создают взаимность автоматически. Алгоритм способен учитывать ваши ответы и поведение в приложении, но он не знает заранее, как вы почувствуете себя рядом с человеком за чашкой кофе, как он отнесётся к вашему «нет» или что произойдёт, когда разговор перестанет быть удобным.

Приложение может помочь найти адрес встречи. Оно не может прожить эту встречу вместо вас.

Практика: «Мои потребности — новые инструменты»

Перед тем как снова листать анкеты, Лена открыла заметки в телефоне. Не потому, что собиралась составить строгий список требований. Ей хотелось понять, что именно ей нужно от знакомства, а что ей просто предлагает интерфейс.

Попробуйте сделать то же самое. Возьмите лист бумаги или заметку и разделите страницу на две колонки.

Новые способы Неизменные потребности

Можно знакомиться с людьми вне привычного круга
Хочется быть услышанным и увидеть встречный интерес

Можно начать разговор сообщением
Важно чувствовать уважение, а не проходить проверку

Можно заранее обозначить интересы и обстоятельства
Нужны честность и ясность намерений

Можно выбрать темп общения и удобное время
Важны безопасность, комфорт и право сказать «нет»

Можно общаться на расстоянии и планировать встречу заранее
Хочется не только обмениваться текстом, но и быть рядом в реальном времени

Заполните обе колонки своими словами. Не старайтесь написать «правильные» ответы. Возможно, в первой окажутся география, фильтры, голосовые сообщения, видеозвонки или возможность сразу обозначить, что вы ищете. Во второй — желание тепла, надёжности, юмора, сексуального притяжения, совместимости в важных вопросах, свободы быть собой.

Затем задайте себе три вопроса:

1. Что приложение действительно может для меня сделать? Например, помочь познакомиться с людьми за пределами моего круга или облегчить первый шаг.

2. Чего я жду от него по привычке, хотя это зависит только от живого общения? Например, чтобы оно заранее гарантировало совместимость или избавило от риска быть отвергнутым.

3. Как я пойму, что знакомство становится взаимным? Это может быть не мгновенная химия, а встречные вопросы, уважение к договорённостям, интерес к вашему опыту, готовность участвовать в продолжении контакта.

Последний вопрос особенно важен. Взаимность — не загадочный знак, который нужно расшифровать по времени ответа или количеству восклицательных знаков. Она проявляется в действиях обоих. Один человек может быть очень обаятельным в переписке и при этом оставлять всю инициативу вам. Другой может писать нечасто, но ясно договариваться о встрече и быть внимательным в разговоре. Не существует единого темпа, который доказывает интерес для всех. Но есть возможность наблюдать, вкладываются ли оба.

Личные правила вместо бесконечного режима

Лена посмотрела на свои незаконченные чаты и поняла, что приложение уже заняло больше места в её вечере, чем она собиралась ему отдать. Это не означало, что с ней что-то не так или что онлайн-знакомства ей не подходят. Скорее, ей нужны были правила, которые возвращают ей выбор.

Правила не должны быть наказанием. Это поручни на лестнице: они не мешают идти, а помогают не соскользнуть в автоматизм.

Можно начать с нескольких решений.

Определите время. Например: захожу в приложение на двадцать минут после работы, а не каждый раз, когда становится скучно или тревожно. Ограничение помогает заметить, когда поиск уже не приближает к знакомству, а только удерживает внимание.

Решите, сколько разговоров вам комфортно вести одновременно. Если вам проще сосредоточиться на двух людях, не нужно поддерживать десять чатов из страха кого-то упустить. Если вы предпочитаете переписываться с несколькими людьми, это тоже допустимо — пока вы честны с собой и не обещаете каждому то, чего не собираетесь выполнять.

Не превращайте переписку в вечное собеседование. Несколько сообщений нужны, чтобы понять, есть ли желание продолжить. Но настоящий разговор редко раскрывается в бесконечном обмене фактами: «где работаешь?», «куда ездил?», «какие фильмы любишь?». Если интерес есть и вы чувствуете себя достаточно спокойно, предложите короткую встречу в общественном месте или созвон. Не как обязательное испытание, а как следующий шаг.

Оставьте себе право не продолжать. Совпадение — не контракт. Можно не почувствовать интереса. Можно передумать. Можно отказаться от встречи. И другой человек тоже может поступить так. Прямой отказ обычно бережнее длительного исчезновения, если обстоятельства позволяют ответить безопасно и спокойно.

Заранее позаботьтесь о безопасности. Первую встречу разумно назначить в общественном месте, выбрать понятное вам время и способ добраться самостоятельно. Можно сообщить близкому человеку, куда вы идёте. Это не проявление подозрительности, а обычная забота о себе. Уважение к таким договорённостям — тоже часть того, что стоит замечать в другом.

Главное — не скопировать чей-то набор правил, а понять, какой способ знакомства оставляет вам силы, любопытство и ощущение собственного достоинства. Удобство приложения измеряется не только количеством полученных совпадений. Важно и то, что происходит с вами после: вы чувствуете себя чуть ближе к людям — или всё более уставшим и взаимозаменяемым?

Не образ, а человек

На следующий день Лена снова открыла приложение, уже с заметкой в телефоне. Она не поставила себе задачу найти партнёра к определённой дате. Не решила, что обязана ответить всем или немедленно удалить аккаунт. Она просто прочитала переписки иначе.

Вместо вопроса «кто здесь самый подходящий?» появился другой: «С кем мне интересно начать разговор?» Вместо «а вдруг следующий будет лучше?» — «есть ли здесь человек, которого я хочу узнать немного больше?» Это не отменило сомнений. Зато сомнения перестали руководить каждым движением пальца.

Мужчина, который предложил встретиться, написал коротко и без драматических обещаний: «В субботу буду рядом с набережной. Хочешь выпить кофе?» Лена ответила, что сможет после четырёх. Они договорились о месте. Ни один из них не прислал длинный манифест о родстве душ. Это даже успокаивало.

В субботу Лена пришла чуть раньше и выбрала столик у окна. На улице шёл мелкий дождь. Она успела заметить, что волнуется: ей хотелось понравиться, но ещё больше — не играть человека, которым она не является. Когда он вошёл, она узнала его по фотографии, хотя в жизни он выглядел чуть иначе. Они поздоровались, заказали кофе, обменялись первыми осторожными фразами.

Лена не знала, станет ли эта встреча началом чего-то важного. И впервые за долгое время не пыталась узнать это заранее. Она слушала, как он рассказывает про работу, замечала, что он не перебивает, и спрашивала себя не «тот ли это самый?», а «как мне сейчас рядом с ним?».

Это был более скромный вопрос, зато в нём помещалась реальность.

Так меняется близость в эпоху приложений: не потому, что чувства стали искусственными, а потому, что дорога к ним стала быстрее, шире и шумнее. Мы получили больше способов встретить человека — и больше поводов сравнивать, торопиться, откладывать решение. В этой среде особенно важно не путать обилие вариантов с гарантией подходящего выбора.

Можно пользоваться технологиями с интересом, а не отдавать им управление. Можно искать не идеальный профиль, а человека, с которым хочется попробовать настоящий разговор. Можно помнить о собственных потребностях, не требуя от незнакомца заранее доказать, что он способен на всё будущее. И можно остановить бесконечный просмотр не из разочарования, а потому что вы выбрали живую встречу.

Лена закрыла приложение. Не навсегда и не потому, что оно её подвело. Просто на сегодня она уже договорилась о встрече — и теперь её внимание принадлежало не следующей анкете, а человеку напротив.

Приложение может помочь вам встретиться. Близость начинается там, где вы замечаете друг друга, участвуете в контакте и позволяете реальному человеку быть сложнее его профиля. Важно не только кого искать, но и каким человеком быть в процессе знакомства: внимательным, ясным, любопытным, способным на взаимность — и не теряющим себя среди возможностей.

Чего вы ищете на самом деле: желания, ценности и ожидания

В заметках Ильи список требований к будущей партнёрше занимал почти целый экран.

«Не курит. Любит путешествия, но не живёт в аэропорту. Умная, но не занудная. Самостоятельная, но не холодная. Спонтанная, но умеет планировать. Любит друзей, но не зовёт их в каждый свободный вечер. Желательно — собака. Не обязательно — кошка. Обязательно — чтобы смеялась над хорошими шутками».

Последний пункт Ильи однажды перечитал и добавил в скобках: «Мои тоже».

Список выглядел разумно. Даже трогательно: человек не хочет блуждать наугад, он старается понять, с кем ему будет хорошо. Проблема была в том, что после каждого свидания Ильи возвращался домой с ощущением недовольства — будто в ресторане ему принесли почти то блюдо, которое он заказал, но в соусе обнаружился неожиданный ингредиент.

На встрече с Мариной он мысленно отмечал совпадения. Любит путешествовать — да. Собака есть — да. Не курит — да. «Спонтанная» — под вопросом: заранее выбрала кафе. «Весёлая» — возможно, но смеялась не над каждой его шуткой. Пока Марина рассказывала, как недавно сменила работу и переживала из-за этого решения, Ильи уже прикидывал, можно ли поставить ей галочку напротив «амбициозная».

Он не был бессердечным или поверхностным. Он просто так старался не ошибиться, что почти не замечал, каково ему рядом с человеком.

Список давал опору. В приложении, где знакомство начинается с нескольких фотографий и пары фраз, легко потеряться в догадках. А критерии кажутся спасательными поручнями: вот что важно, вот что можно проверить, вот чего не надо повторять. Но поручень помогает удержаться на лестнице, а не пройти весь путь, не глядя по сторонам. Если превратить знакомство в экзамен, можно получить точные ответы на не те вопросы.

Что именно прячется в списке

В требованиях к партнёру часто смешаны три разных слоя: ценности и жизненные ориентиры, совместимость повседневного ритма и вкусовые предпочтения. Пока всё записано в одну колонку, невозможно понять, что для вас действительно существенно, а что просто приятно.

Удобно начать с различия между желанием и ценностью.

Желание часто звучит как образ: «Хочу, чтобы мы много смеялись», «Хочу ездить в поездки», «Хочу чувствовать себя желанным». Это важные подсказки о том, чего вам не хватает или к чему вы стремитесь.

Ценность глубже: она отвечает на вопрос, каким способом вы хотите строить отношения и жизнь. За желанием «много смеяться вместе» могут стоять лёгкость и доброжелательность. За мечтой о поездках — любопытство, свобода, готовность пробовать новое. За желанием чувствовать себя желанным — взаимное внимание и телесная близость.

Одна и та же ценность может выражаться по-разному. Любопытный человек вовсе не обязан каждое лето отправляться в дальнее путешествие: ему может быть интересно исследовать новый район, читать о незнакомой теме или разговаривать с людьми, чьи взгляды отличаются от его собственных. А общность не обязательно означает одинаковые увлечения. Можно любить разные фильмы и при этом разделять уважение, честность и интерес к внутреннему миру друг друга.

Исследования близких отношений обращают внимание не только на то, насколько люди похожи, но и на то, чувствует ли каждый себя услышанным, значимым и принятым. Это не волшебный секрет совместимости и не гарантия долгой любви. Но полезное напоминание: совпадение по списку интересов не заменяет взаимного участия.

Первый слой: ориентиры и условия, без которых нельзя

К важным ориентирам могут относиться отношение к детям, верность или договорённости о немоногамных отношениях, религия и мировоззрение, место проживания, взгляды на деньги, готовность заботиться о близких. У разных людей и пар ответы будут разными. Здесь нет универсального набора, который делает отношения «правильными». Есть ваша жизнь, ваши границы и необходимость честно обсуждать то, что повлияет на общий путь.

Полезно уточнять не только позицию, но и её смысл. «Хочу детей» — значимая фраза, но за ней стоят конкретные ожидания: когда, сколько, какое участие каждый готов принимать, что будет, если планы изменятся? «Мне важна верность» — тоже не всегда самоочевидный договор. Что вы оба считаете изменой? О чём договорились относительно флирта, переписки, приватности?

Ценности лучше проверять не по красивым словам, а по поступкам и разговорам. Человек может назвать себя заботливым, но важно и то, как он относится к чужому отказу, как говорит о бывших партнёрах, умеет ли признавать свою ошибку. Не требуется устраивать допрос на первом свидании. Достаточно помнить: важное становится видимым со временем, особенно в том, как люди обходятся с различиями и границами.

К обязательным условиям могут относиться и безопасность, и уважение. Здесь гибкость не равна мудрости. Если человек унижает вас, давит, игнорирует отказ или систематически лжёт, не нужно уговаривать себя, что «зато у нас одинаковый вкус в музыке». Совместимость не должна становиться оправданием вредного обращения.

Второй слой: как выглядит ваша обычная жизнь

Люди могут совпадать в важных взглядах и всё же мучительно расходиться в повседневности. Один хочет проводить почти каждый вечер вместе, другой восстанавливается в одиночестве. Один любит спонтанные планы, другой не может расслабиться, пока не знает расписание. Один мечтает о тихой жизни за городом, другой не представляет себя вдали от большого города.

Это не обязательно чья-то неправильность. Но это реальность, которую полезно замечать до того, как вы начнёте надеяться, что любовь перевоспитает ваши привычки.

Представьте обычную неделю, а не только отпуск и праздничный ужин. Как вы хотите распределять время между работой, друзьями, отношениями и одиночеством? Насколько важны совместные дела? Как вы относитесь к домашнему быту, расходам, планированию? Как предпочитаете восстанавливать контакт после ссоры: сразу поговорить или сначала остыть? Что для вас значит близость — не в идеальный день, а в среду, когда оба устали?

Совпадение здесь не означает, что надо жить одинаково. Важнее, можно ли договориться так, чтобы один не чувствовал себя постоянно ограниченным, а другой — постоянно брошенным. Хороший вопрос не «Она такая же, как я?», а «Можем ли мы устроить жизнь, в которой для обоих есть место?»

Именно этого Илья раньше не замечал. Его пункт «любит путешествовать» должен был обеспечить ему не конкретное хобби, а общую историю приключений. «Самостоятельная» означала: мне важно, чтобы у каждого оставалась своя жизнь. «Смешливая» была попыткой назвать потребность в лёгкости и доброжелательности. Слова в списке звучали как характеристики другого человека, но многие из них на самом деле говорили о том, чего хотел сам Илья переживать в отношениях.

Третий слой: приятные предпочтения

А вот здесь живут собака, любимая музыка, рост, стиль одежды, любовь к настольным играм и способность оценить ваши шутки. Всё это может быть важно для притяжения и общего удовольствия. Не нужно стыдиться за вкусы или делать вид, что внешность и химия не имеют значения.

Но предпочтение — не то же самое, что фундаментальная потребность. Разница обнаруживается, если задать вопрос: «Если этого нет, что именно станет невозможным?» Если партнёр не любит горы, но с интересом поддерживает ваши самостоятельные поездки, возможно, дело не в самих горах. Если человек не такой общительный, как вы представляли, но охотно знакомится с вашими друзьями и уважает вашу потребность видаться с ними, это может оказаться вполне подходящим устройством жизни.

Жёсткий список часто возникает из добрых намерений: не тратить время, не страдать, не выбрать «не того». Однако мозгу проще оценить то, что можно быстро измерить: возраст, рост, город, профессию, увлечения. Надёжность, уважение и способность разговаривать о трудном требуют времени и наблюдений. Поэтому легко переоценить видимые признаки и недооценить то, что становится заметно только в контакте.

Илья не должен был выбросить список и бросаться в отношения с кем угодно. Ему нужно было научиться отличать опору от иллюзии контроля.

Карта выбора: три колонки вместо одного экзамена

Попробуйте составить собственную карту. Возьмите лист бумаги и разделите его на три части: «**Обязательно**», «**Желательно**», «**Не имеет решающего значения**». Впишите в них не десятки пунктов, а то, что действительно помогает принимать решения.

Категория

Что сюда относится

Пример

Обязательно

Ценности, границы и жизненные условия, без которых совместная жизнь будет причинять существенный вред или требовать отказа от себя

«Мы одинаково понимаем договорённости о верности»

Желательно

То, что делает отношения приятнее и облегчает общую жизнь, но может обсуждаться и подстраиваться

«Нам обоим нравится иногда путешествовать»

Не имеет решающего значения

Детали, которые могут радовать, но сами по себе не определяют качество отношений

«Мы слушаем одну и ту же музыку»

Ваша карта не обязана быть похожей на карту другого человека. Кто-то считает обязательным иметь детей, а кто-то точно не хочет их. Для одного важен общий духовный путь, для другого — свобода от религиозных практик. Кто-то мечтает о большом круге друзей, а кому-то нужны тишина и камерная жизнь. Задача не в том, чтобы найти «правильные» ответы, а в том, чтобы перестать выдавать чужие ожидания за свои.

Перед тем как поставить пункт в колонку «Обязательно», проверьте его четырьмя вопросами:

- 1. Это вопрос ценности, границы или устройства жизни — или только моего привычного образа идеального человека?**
- 2. Если этого не будет, какие реальные трудности появятся?**
- 3. Можно ли договориться о результате другим способом?**
- 4. Я сам или сама готов(а) жить в соответствии с тем, чего требую от партнёра?**

Последний вопрос особенно полезен. Хотите человека, который умеет говорить о чувствах? Насколько вы готовы сами показывать уязвимость, а не только ждать откровенности от другого? Важна финансовая ответственность — а как вы обращаетесь с собственными деньгами? Мечтаете о внимательном слушателе — умеете ли вы слушать, не репетируя заранее ответ?

Это не попытка предъявить себе счёт. Отношения строят двое, а не кандидат, проходящий проверку. Условия взаимности не требуют идеальной симметрии в каждом поступке, но предполагают готовность обоих вкладываться, обсуждать и меняться.

Когда ожидание становится фантазией о безошибочном выборе

Есть ожидания, которые защищают отношения. Например: «Мы не оскорбляем друг друга во время ссоры» или «Если наши планы меняются, мы говорим об этом прямо». Это договорённости о взаимном обращении.

А есть ожидания, будто другой должен безошибочно угадывать ваши потребности, всегда сохранять привлекательность, никогда не разочаровывать и с первой встречи устранять всякое сомнение. Такие требования обещают избавить от риска. Но близость и правда предполагает риск: вам придётся показать что-то настоящее, не зная заранее, как это будет принято.

Идеальный список часто становится способом не задавать более тревожные вопросы: «Мне вообще интересно с этим человеком?», «Могу ли я рядом с ним быть собой?», «Что я чувствую, когда он не совпадает с моей фантазией?» Списком можно управлять. Живой человек не обязан следовать ему.

Помогает отделять **желание** от **предписания**. «Я хочу, чтобы мы регулярно проводили время вдвоём» — желание, которое можно обсудить. «Если человек меня любит, он сам должен знать, когда мне нужно внимание» — сценарий, который легко приводит к обиде. Просьба сохраняет контакт: «Мне важно хотя бы один вечер в неделю проводить вместе. Как тебе такой ритм?» Требование без разговора превращает партнёра в участника проверки, о которой он может и не знать.

Илья понял, что его список не только описывал будущую партнёршу. Он описывал страх: вдруг я опять вложусь не туда и потеряю время? Это понятный страх. Но гарантию от разочарования не даёт ни приложение, ни идеальная система фильтров. Ясные намерения дают другое: помогают не соглашаться на отношения, которые вам не подходят, только потому, что одиноко или кажется, будто шанс больше не повторится.

Сначала интерес, потом вывод

На следующих встречах Илья решил не запрещать себе замечать совпадения. Он просто стал добавлять к ним другие наблюдения. Вместо «подходит ли она под пункт „спонтанная“?» спрашивал себя: «Мне хорошо рядом? Я могу говорить свободно? Мне хочется узнать, как она думает?» И ещё: «Что я сейчас знаю о ней, а что уже додумал?»

Однажды он услышал, как Алина говорит, что почти не любит поездки и предпочитает проводить отпуск дома. Раньше он, вероятно, быстро записал бы её в неподходящие. Теперь спросил, что ей нравится в таком отдыхе. Оказалось, ей важно замедлиться, а не обязательно сидеть в одной квартире: она с удовольствием исследовала окрестности, но не хотела составлять маршрут на каждую минуту. Илья заметил: за его желанием «любить путешествия» стояла не необходимость ежегодно летать в новые страны, а желание делиться открытиями. Они могли проверить, найдётся ли у этого желания общее пространство.

Это не означало, что Алина непременно была его человеком. Не всякий любопытный разговор должен стать началом отношений. Но теперь решение рождалось не из механического подсчёта галочек. Илья видел живого человека — и мог внимательнее увидеть себя.

После свидания попробуйте записать три коротких наблюдения:

• **Что я чувствовал(а) рядом с этим человеком?** Не только «понравился» или «не понравился», а, например: «расслабился», «напряглась», «мне было интересно», «я старался произвести впечатление».

• **Что я действительно узнал(а), а что пока предполагаю?** Одна фотография с лыжами ещё не доказывает, что человек каждый выходной проводит в горах.

• **Какой вопрос или опыт помог бы прояснить важное?** Например, поговорить об ожиданиях от общения или провести вместе обычный, неидеальный вечер.

Не выносите окончательный вердикт после каждого сообщения. Первое впечатление — сигнал, но не всегда полный портрет. И наоборот: не нужно отмахиваться от устойчивого дискомфорта только потому, что человек «идеально подходит по пунктам». Замечать чувства — не значит безоговорочно им подчиняться. Это значит включать их в картину наряду с наблюдениями и разговорами.

Практика на одну страницу

Выделите пятнадцать минут и ответьте письменно, не стараясь сформулировать красиво. Затем перенесите самые важные выводы в свою карту выбора.

1. Что я хочу переживать в отношениях? Назовите три состояния: например, спокойствие, интерес, желанность, свободу, надёжность или веселье.

2. Какие ценности могли бы их поддержать? Для каждого состояния запишите, как оно может проявляться в поступках обоих людей.

3. Какую повседневную жизнь я хочу строить? Опишите обычную неделю: близость и одиночество, работа и отдых, друзья, быт, деньги, общие планы.

4. Что я готов(а) давать сам(а)? Не идеальные обещания, а реальные действия, на которые у вас есть время и силы.

5. Какие ожидания я перенял(а) от окружающих? От семьи, друзей, прежних отношений, кино, социальных сетей. Какие из них действительно ваши?

6. Что я готов(а) обсуждать и менять, а что для меня принципиально? Разделите ответы на три колонки: «обязательно», «желательно», «не имеет решающего значения».

Если какой-то пункт вызывает сомнение, не торопитесь переводить его в «обязательно». Спросите себя, какую потребность он выражает и можно ли удовлетворить её по-другому. А если ваш ответ касается уважения, безопасности или фундаментального жизненного выбора — не уговаривайте себя считать его мелочью ради потенциального совпадения.

Карта выбора — не чертёж будущего партнёра и не контракт, который жизнь обязана исполнить. Это способ яснее понимать собственные намерения, замечать взаимность и не путать важное с удобным для проверки. Она помогает искать не безупречного человека по списку, а отношения, где совпадают ключевые ориентиры, повседневность можно устроить по-человечески, а любопытству к другому остаётся место.

Илья не удалил свои заметки. Он переписал их. Вместо перечня идеальных качеств на экране появились вопросы: «Как мы хотим жить?», «Как обращаемся друг с другом, когда не согласны?», «Что каждому из нас важно сохранить?» И рядом — ещё один, самый простой: «Хочу ли я узнать этого человека получше?»

Как устроены приложения для знакомств — и как не подчинить им свою жизнь

Аня стояла в очереди за кофе и открыла приложение, пока бариста готовил заказ. Не потому, что собиралась кому-то написать: рука сама потянулась к телефону. Потом она проверила его в лифте, ещё раз — перед сном, а за ужином с друзьями незаметно посмотрела, не появилось ли новых совпадений.

Вечером Аня поймала себя на странной мысли: день прошёл неплохо, но будто бы не состоялся. Мэтчей было мало. Один человек не ответил. Другой ответил односложно. Она стала перебирать фотографии в профиле и спрашивать себя, что с ней не так.

Так приложение незаметно перестало быть одним из способов знакомиться и стало чем-то вроде табло, на котором будто выставляют оценку её привлекательности.

Это знакомое превращение: инструмент начинает измерять жизнь, хотя для этого он не предназначен. Или, точнее, хотя мы сами поручаем ему то, чего он измерить не может.

Приложение способно показать, кто поставил отметку, кто ответил и с кем возникло цифровое совпадение. Оно не может сказать, насколько вы интересны, желанны или способны любить. И даже совпадение, каким бы приятным оно ни было, не доказывает совместимость. Это лишь взаимное разрешение начать разговор.

Что делает приложение — и чего оно не знает

Приложения знакомств решают реальную задачу: помогают встретить людей, с которыми вы могли бы не пересечься в обычной жизни. Они превращают знакомство в последовательность простых действий: увидеть профиль, решить, хочется ли продолжить, получить или не получить ответ, начать диалог.

Эта простота удобна. Но она же сжимает сложного человека до нескольких фотографий, короткого описания и набора признаков, которые можно быстро просмотреть. В обычной жизни впечатление складывается постепенно: из интонации, чувства юмора, реакции на неожиданность, способа слушать. На экране большей части этих сигналов пока нет.

Поэтому цифровое решение неизбежно бывает предварительным. Вы не выбираете будущего партнёра одним движением пальца. Вы решаете, готовы ли узнать о человеке немного больше.

Важно и другое: конкретные правила, по которым сервисы показывают профили и распределяют внимание, могут быть закрытыми и меняться. Со стороны пользователя обычно невозможно достоверно узнать, почему один профиль оказался перед вами, а другой — нет. Стоит ли человек, которого вы видите, «выше» или «ниже» в какой-то невидимой системе? Почему кто-то ответил, а кто-то промолчал? Мы часто пытаемся объяснить это догадками, но догадка не становится фактом только потому, что она неприятная.

Полезно разделять две зоны.

В вашей зоне контроля

Не в вашей зоне контроля

Когда и зачем вы открываете приложение

Какие именно профили появятся

Какие критерии для вас важны

Кто поставит отметку или ответит

Как вы начинаете разговор
Как другой человек прочитает сообщение

Сколько времени вы проводите в приложении
Как устроена выдача профилей

Когда вы решаете продолжить знакомство или сделать паузу
Совпадёт ли взаимный интерес

Это не призыв отказаться от любопытства. Это способ не тратить силы на управление тем, чем вы не управляете. Вы можете настроить собственный способ пользоваться приложением, но не можете гарантировать чужую реакцию. И если человек не ответил, это сообщает прежде всего о том, что контакта не случилось. Причин может быть много: обстоятельства, занятость, растерянность, другие знакомства, отсутствие интереса. Обычно вы не знаете, какая из них верна.

Почему цифры так легко становятся личными

Количество отметок видно. Количество подходящих отношений — нет. Отсюда и ловушка: видимый показатель начинает подменять более важный, но пока неизвестный результат.

Несколько новых совпадений могут поднять настроение. Тишина на экране — испортить его. Мозг особенно охотно замечает сигналы, связанные с ожиданием и социальной оценкой: «А вдруг ответили?», «А вдруг я кому-то понравился?». Когда проверка иногда приносит приятную новость, а иногда ничего не меняет, рука может тянуться к телефону снова. Для этого не требуется предполагать, что приложение специально задумано как ловушка. Достаточно обычного человеческого любопытства и неопределённости.

Есть и эффект постоянного сравнения. В ленте перед вами много людей, и каждый профиль предлагает маленькую возможность выбора. Это может незаметно создать ощущение, будто следующий вариант обязательно будет лучше, а решить нужно немедленно. Но близость не возникает из попытки рассмотреть всех. Она появляется там, где двое постепенно уделяют внимание друг другу.

Вопрос поэтому не в том, «плохие» приложения или «хорошие». Вопрос в том, помогает ли ваш способ их использования жить так, как вы хотите. Если вы открываете сервис после работы на двадцать минут, чтобы увидеть, с кем можно начать разговор, — это одно. Если вы каждые несколько минут проверяете, не появилось ли подтверждение собственной привлекательности, — это уже совсем другая задача. И приложение не сможет решить её за вас.

Личный регламент: до, во время, после

Чтобы вернуть себе управление, не нужно составлять суровый кодекс. Достаточно простого регламента — не для максимизации мэтчей, а для сохранения внимания и свободы выбора.

До входа: назовите цель. Перед тем как открыть приложение, задайте себе один вопрос: «Зачем я захожу сейчас?» Ответ может быть конкретным: посмотреть новые профили, ответить человеку, с которым уже начался разговор, или написать тому, чей профиль заинтересовал. Если ответ звучит как «просто проверю», остановитесь на секунду. Возможно, вам действительно нужно немного отвлечься, но тогда можно выбрать отдых, который не оставит вас с ощущением, будто вы сдавали экзамен.

Во время: задайте границы. Выберите подходящие именно вам временные окна. Например, пятнадцать минут в понедельник, среду и субботу вечером. Для другого человека удобнее заходить на десять минут каждый день. Универсальной нормы нет: есть ваш сон, работа, усталость и реальная жизнь.

Чтобы не продлевать сессию незаметно, поставьте таймер. В это время просматривайте профили и отвечайте на сообщения без спешки, но не пытайтесь «успеть всё». Вы не обязаны пролистать всех, кто доступен, и не должны вести несколько разговоров только потому, что можете. Остановиться — тоже действие.

После: зафиксируйте реальный результат. Не считайте только мэтчи. Отметьте, что произошло в действительности: «Ответил человеку, который мне интересен», «Начал разговор», «Понял, что этот профиль мне не подходит», «Сегодня ничего не возникло». Последний пункт не означает провал. Вы уделите приложению отведённое время, проверили возможность контакта и вернулись к своей жизни.

Добавьте ещё один вопрос: «Как я себя чувствую после этой сессии?» Спокойнее? Заинтересованнее? Или напряжённее, рассеянное, хуже думающим о себе? Это важная обратная связь. Если регулярный способ использования оставляет вас подавленным, его можно изменить — вне зависимости от того, сколько мэтчей он приносит.

Настройте среду, а не испытывайте силу воли

Аня заметила, что особенно часто проверяет телефон, когда ждёт, устала или не знает, чем заняться. Она не стала ругать себя за автоматическую привычку. Вместо этого убрала необязательные уведомления и решила открывать приложение только в выбранные часы.

Отключить уведомления — не значит упустить судьбу. Это значит перестать отдавать каждому сигналу право прерывать вас. Можно оставить оповещения только о сообщениях, а можно выключить и их, если вам спокойнее проверять приложение самостоятельно. Решение зависит не от некоего правила хорошего пользователя, а от того, что помогает вам сохранять внимание.

Если рука всё равно тянется к телефону, попробуйте сделать паузу перед открытием. Положите его экраном вниз, выдохните и спросите себя: «Я хочу сейчас познакомиться — или мне нужно подтверждение, что со мной всё в порядке?» На этот вопрос не всегда сразу найдётся ответ. Но сама пауза возвращает выбор: открыть приложение осознанно или заняться тем, что вам сейчас действительно нужно.

Вот короткое упражнение на неделю:

1. Запишите, сколько раз в день вы обычно открываете приложение и в какие моменты.
2. Выберите два или три окна для знакомств и отключите лишние уведомления.
3. Перед каждым входом назовите цель одним предложением.
4. После выхода отметьте один реальный результат и своё состояние.
5. Через неделю решите, стало ли вам легче распоряжаться вниманием.

Это не эксперимент на продуктивность. Здесь нет оценки за безупречное соблюдение плана. Если однажды вы нарушили собственное расписание, не нужно «начинать сначала». Регламент — не строгий надзиратель, а настройка, которую можно пересматривать.

Считать не совпадения, а качество контакта

Удобно заменить вопрос «Сколько у меня мэтчей?» на более содержательные вопросы:

- Мне было интересно узнать этого человека лучше?
- В разговоре есть взаимность или я всё время поддерживаю его один?
- Мы общаемся с уважением?
- Совпадают ли наши важные ориентиры хотя бы настолько, чтобы продолжить знакомство?
- Появилось ли желание перейти от переписки к реальной встрече?

Не каждый разговор обязан стать историей любви. Но если переписка поддерживается из одного только страха упустить возможность, стоит проверить, есть ли в ней живой интерес. Иногда подходящий шаг — задать вопрос. Иногда — честно закончить общение. Иногда — предложить коротко встретиться в общественном месте, если оба этого хотят и чувствуют

себя безопасно. Не нужно бесконечно переписываться, чтобы заслужить право на встречу, и не нужно соглашаться на неё только потому, что уже вложено время.

Переход к встрече — не награда за долгую переписку и не обязательный следующий этап. Это способ выяснить, существует ли взаимный интерес вне экрана. Можно предложить его просто: «Мне приятно с тобой переписываться. Хочешь на этой неделе выпить кофе и познакомиться вживую?» Ответ даст новую информацию о готовности другого человека продолжать контакт. Он не будет оценкой вашей ценности.

Когда пора отдохнуть

Пауза может быть нужна не только после тяжёлого опыта. Иногда она нужна просто потому, что знакомств стало слишком много в голове. Признаки перегрузки обычно заметны в повседневности:

- вы открываете приложение автоматически и часто не помните зачем;
- разговоры начинают сливаться, а люди — казаться взаимозаменяемыми;
- вы проверяете телефон во время работы, отдыха или общения с близкими;
- отсутствие ответа заметно меняет настроение и отношение к себе;
- после просмотра профилей вы чаще чувствуете тревогу, усталость или раздражение;
- вы соглашаетесь продолжать разговоры, хотя не хотите этого.

Пауза не обязана быть драматичной. Можно выключить уведомления на неделю, удалить приложение с главного экрана, временно скрыть профиль или просто назначить себе несколько дней без знакомств. Если сервис позволяет не показывать анкету новым людям, это может помочь передохнуть, не закрывая уже начатые разговоры. Выберите тот вариант, который соответствует вашим потребностям и возможностям приложения.

Не нужно объяснять паузу миру и тем более стыдиться её. Отдых — не доказательство, что вы «не справились» с поиском любви. Это забота о способности встречаться с людьми с интересом, а не из истощения. И если вы возвращаетесь, то не обязаны возвращаться к прежнему режиму.

Вернуть приложению его место

Через пару недель Аня поняла, что её тревожило не само приложение, а привычка заглядывать в него при каждом свободном мгновении. Теперь она заходила в выбранные вечера, отвечала на сообщения, которые хотела поддержать, и не оставляла телефон рядом во время встречи с друзьями.

Мэтчей не стало гарантированно больше. Зато день перестал измеряться ими. Приложение снова стало дверью, а не комнатой, в которой она проводила всё время.

В этом и состоит цифровая гигиена знакомств: не найти способ получить максимум реакций, а сделать так, чтобы поиск не отнимал у вас внимание, отдых и свободу решения. Вы можете выбирать время, критерии и собственные действия. Вы не можете выбирать чужие ответы или полностью контролировать то, что покажет экран. И ни одна цифра в приложении не измеряет вашу ценность.

Свайп может открыть знакомство, но не определить судьбу. Отношения начинаются не в тот момент, когда два профиля совпали, а когда два человека проявили друг к другу внимание — уже за пределами одной отметки на экране.

Профиль без маски: как показать себя и привлечь подходящих людей

В воскресенье вечером Саша открыл свой профиль и впервые посмотрел на него не как на анкету, которую нужно заполнить, а как на незнакомец. На первом фото он стоял у моря в ясный день. На втором — в рубашке на чьей-то свадьбе. На третьем — в горах, на фоне убедительного заката. В описании значилось: «Люблю путешествия, хорошую музыку и людей с чувством юмора. Ищу искренние отношения».

Всё было правдой. И всё звучало так, будто эту страницу можно было без изменений передать сотне других людей.

— У меня нормальный профиль, — сказал Саша. — Но разговоры почему-то одинаковые. «Привет, как дела?», потом пару сообщений — и тишина.

Мы стали разбирать его фотографии и текст, как редактор разбирает рукопись: не выискивая недостатки, а замечая, где авторский голос теряется за гладкими формулировками.

— Что ты хочешь, чтобы человек почувствовал, когда откроет профиль? — спросил я. Саша подумал.

— Что со мной можно поговорить. Что я не только фотографируюсь на фоне красивых мест.

Вот с этой фразы и начинается работа над профилем. Не с вопроса «Как выглядеть привлекательнее?», а с другого: «Что человек сможет узнать обо мне — и на что ему будет легко откликнуться?»

Профиль в приложении — не витрина достижений и не краткое резюме. Это приглашение к знакомству. Оно не обязано рассказать всю вашу биографию, доказать, что вы интересны, или понравиться каждому. Его задача скромнее и важнее: показать достаточно правды, чтобы подходящий человек мог заметить в вас не набор удачных кадров, а живого собеседника.

Сначала посмотрим на сигнал

Мы неосознанно читаем профиль целиком: не только слова, но и их сочетание. Три фотографии из отпусков вместе могут сообщить: «Я люблю путешествовать» — или «Я не знаю, что ещё показать». Фраза «ценю искренность» может быть важным ориентиром — или просто красивым знаком, за которым пока не видно человека.

Это не значит, что у каждого изображения или слова есть одно правильное толкование. Люди не расшифровывают анкеты по таблице. Но они пытаются понять: кто перед ними, чем с ним можно поделиться, чего он ищет и безопасно ли сделать первый шаг. Чем больше профиль оставляет пустоты, тем больше места для догадок. А догадки иногда приводят к совпадению, но чаще — к разговору, в котором никто не знает, с чего начать.

Саша честно любил путешествия. Но фотография с моря не рассказывала, что он ездит в небольшие города, выбирает книжные магазины вместо экскурсий и однажды провёл полдня в музее старых вывесок. Всё это было гораздо интереснее не потому, что необычнее, а потому, что принадлежало именно ему.

В этом и разница между самопрезентацией и маской. Самопрезентация — это выбор того, чем вы готовы поделиться сейчас. Маска — обещание быть человеком, которым вы не являетесь, чтобы получить одобрение. Первое сохраняет личные границы. Второе заставляет поддерживать чужое ожидание.

Фотографии: не доказательства, а разные окна

Мы начали с фотографий. Не стали обсуждать, какая лучше «работает» и насколько Саша соответствует чьим-то представлениям о привлекательности. Внешность не нужно оценивать

как товар. Вопрос был другим: дают ли эти снимки представление о человеке — и не вынуждают ли собеседника собирать его по случайным фрагментам?

Хорошая подборка не обязана быть безупречной фотосессией. Полезно, если в ней есть разные стороны вашей реальной жизни:

- снимок, где вас легко узнать и видно лицо;
- фотография в привычной обстановке или занятии, которое вам действительно нравится;
- кадр, который передаёт ваш обычный стиль и настроение, а не только праздничную версию себя;
- при желании — фотография с друзьями, если понятно, кто именно владелец профиля.

Это не обязательный набор и не экзаменационная таблица. Если вам некомфортно показывать какие-то стороны жизни, не показывайте. Важно не количество жанров, а ощущение, что перед нами один и тот же человек, а не набор образов для разных аудиторий.

Мы посмотрели на снимки Саши ещё раз. Морское фото оставили: оно было недавним и ему самому нравилось. Кадр со свадьбы тоже оставили — на нём он улыбался так, как улыбается в жизни, а не по команде фотографа. А вот фотографию с горного маршрута заменили на снимок, где Саша читал в уличном кафе. Не потому, что горы были «неправильными», а потому, что таких кадров у него уже было два. Новая фотография показывала другой ритм и давала повод спросить, что за книга у него в руках.

Несколько ориентиров для отбора:

1. Проверьте, можно ли узнать вас. Фильтр или необычный ракурс могут быть частью вашего стиля, но не должны превращать встречу в проверку личности.

2. Спросите, что фотография сообщает. «Я здесь в отпуске» — тоже сообщение. Но есть ли ещё что-нибудь, что вы хотите показать?

3. Уберите повторения, а не “неидеальность”. Три почти одинаковых портрета говорят меньше, чем два разных кадра, в которых вы узнаваемы.

4. Не выкладывайте то, что не готовы объяснять или защищать. На снимке могут случайно оказаться домашний адрес, пропуск с названием организации, документы, чужие лица или ребёнок, чьё право на приватность важнее вашего желания украсить профиль.

Не нужно изображать бурную жизнь, если ваш лучший вечер — книга, суп и ранний сон. Не нужно срочно начинать бегать, чтобы получить фотографию «с активным образом жизни». Фотографии должны быть не обещанием будущей версии вас, а честным окном в настоящую.

Описание: от лозунга к голосу

Потом мы прочли описание Саши вслух:

«Люблю путешествия, хорошую музыку и людей с чувством юмора. Ищу искренние отношения».

— Что здесь можно спросить? — поинтересовался я.

Саша улыбнулся:

— Какая музыка? Куда ездил? Что считаю хорошим чувством юмора?

— Отлично. А что ты сам хотел бы рассказать?

Он ответил не сразу. И это нормально: о себе часто труднее говорить, чем о других. Особенно если кажется, что нужно сочинить короткую рекламу. Но нам не нужен рекламный слоган. Нужны детали, за которые можно ухватиться.

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.