

Почему я выбираю не тех?



ЭТО НЕ ТЫ

Сергей Ситников

Сергей Ситников

Почему я выбираю не тех?

<https://litres.ru/74689939>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не ты. Почему хорошие женщины выбирают не тех и как это прекратить

Марина три года ждёт, когда женатый Андрей «вот-вот уйдёт от жены». Оля переводит Диме двенадцать тысяч «на студию». Катя снимает красное платье, потому что Артём спросил: «Для кого?» Наталья восемнадцать лет слышала, что она «скучная, зато борщ хороший».

Все они умные и сильные. И каждая рано или поздно спрашивает психолога: «Что со мной не так?»

С тобой всё так. Эта книга о том, почему хорошие женщины раз за разом оказываются рядом с теми, кто их не бережёт, и что можно изменить, не дожидаясь, пока изменится он.

Я мужчина и психолог. Переведу с мужского, что на самом деле значат «был занят» и «не готов к отношениям», объясню, почему уйти так трудно, и дам короткие упражнения на один вечер.

Без сказок про принца и обещаний «за семь дней». Без ненависти к мужчинам: нормальные существуют, и книга учит их узнавать.

Если тебе сейчас страшно рядом с партнёром, начни с главы о безопасности.

Героини собирательные.

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Ситников

Почему я выбираю не тех?

Вступление

В 23:40 телефон коротко дрогнул на краю стола. Я уже закрыл ноутбук и собирался выключить свет.

«Сергей, извини, что так поздно».

Под сообщением появились три точки: она печатает. Точки исчезли. Через полминуты появились снова и снова исчезли. Я сидел и смотрел на экран и думал, что где-то на другом конце Москвы женщина сейчас так же смотрит на свой. Она набирает длинный абзац, стирает его, набирает короче и стирает тоже.

Второе сообщение пришло через четыре минуты.

«Можно один вопрос? Что со мной не так?»

Больше ничего. Без подробностей, без имени мужчины, без «он сказал, а я ответила». Ей хватило восьми слов, и все их я знаю наизусть. Я слышу этот вопрос почти от каждой женщины, с которой работаю. Иногда в первый же день, иногда через полгода. Его задают начальницы отделов и медсёстры, двадцатипятилетние и сорокапятилетние, замужние, разведённые и те, кто «вроде бы с кем-то, но непонятно». Одни говорят его со смехом, другие шёпотом, чтобы не услы-

шали дети в соседней комнате.

Отвечаю я всегда одинаково. С тобой всё так. Не так с тем, кого ты выбрала, и с тем, почему ты продолжаешь его выбирать. Это две разные проблемы. Первая не твоя. Вторая твоя, и это хорошая новость, потому что только её ты и можешь решить. Об этом книга.

Кто я такой

Меня зовут Сергей. Я психолог, пять лет работаю с женщинами, которые раз за разом оказываются не с теми мужчинами. В моей работе есть гипнотерапия и регрессия, то есть способы добраться до старых, часто детских историй, из которых вырастают сегодняшние решения. Подробно об этом я расскажу ближе к середине книги, когда ты уже будешь понимать, зачем это нужно.

Кабинета с креслом и коробкой салфеток у меня нет. Я работаю онлайн, по видеосвязи и в мессенджерах. Мои клиентки видят меня в маленьком окошке на экране, а я вижу их кухни, книжные полки, детские рисунки на холодильнике, чашку, из которой они так и не отпили за час. Иногда в кадр заходит кот и садится прямо на клавиатуру, и мы начинаем сначала. Иногда женщина говорит со мной из машины на парковке у работы, потому что дома говорить нельзя. Это тоже многое о ней рассказывает.

Мне пишут поздно вечером. Присылают голосовые на четыре минуты, а потом короткое «удалите, пожалуйста, это я зря». Пересылают его сообщения с вопросом «как это по-

нимать?». Почти всегда за этим вопросом стоит другой, тот самый: что со мной не так.

Почему эту книгу пишет мужчина

Может показаться странным, что о женщинах и их выборе пишет мужчина. Но большую часть того, что тебя путает, говорят мужчины. А я знаю эти фразы изнутри, потому что сам их говорил.

Мне было двадцать четыре. Я встречался с девушкой, назову её Аней, месяца три. Она была умная, смешная, писала мне по утрам и помнила, что я не ем сладкое. А я однажды понял, что не хочу с ней быть. Причины не было, просто не хотел. Сказать это прямо мне показалось жестоким, и я сказал другое: «Мне сейчас нужно сосредоточиться на работе, я не могу дать тебе того, чего ты заслуживаешь». Мне казалось, что я поступил благородно. Через много лет мы случайно встретились у общих знакомых, и Аня, уже со смехом, рассказала, что полгода ждала, когда я «сосредоточусь». Она не ставила себе свиданий по пятницам, на случай если я освобожусь. Тогда я впервые понял, что моя вежливость стоила ей полгода жизни.

Мужчины редко говорят прямо, когда речь идёт о нежелании быть с женщиной. Дело чаще всего не в злом умысле. Нам неловко, мы не любим быть плохими, мы хотим уйти так, чтобы нас не возненавидели. Поэтому вместо простого «нет» звучит что-то обтекаемое, вежливое и почти всегда непонятное. А женщина начинает это расшифровывать.

С подругой, с мамой, в три часа ночи сама с собой. И обычно расшифровывает в свою пользу, потому что так меньше болит.

Поэтому в каждой главе будет рубрика, где я перевожу мужские слова на обычный язык. Честно, как перевёл бы для собственной сестры.

В переводе с мужского

«Ты слишком хорошая для меня».

Перевод: «Я не хочу с тобой быть, но хочу уйти так, чтобы это прозвучало как комплимент. И чтобы плохим в этой истории остался не я».

Обрати внимание: мужчина, который действительно считает женщину лучше себя, от неё не уходит. Он старается дотянуться. Начинает больше зарабатывать, бросает курить, учится готовить что-то сложнее пельменей. Если человек уходит, комплимент можно спокойно положить на полку. Он сказал тебе «прощай», только в подарочной упаковке.

Таких фраз много. «Я не готов к отношениям», «был занят», «давай не будем торопиться», «ты всё неправильно поняла». Каждой из них я дам перевод в своё время, а самым популярным отговоркам посвящу отдельную главу.

Что ты получишь от этой книги

Я не буду обещать, что после последней страницы твоя жизнь станет другой. Такое обещают люди, которые продают марафоны за 9990. Но я могу дать тебе три вещи, и каждая из них работает.

Первая вещь — ясность. Ты научишься читать мужское поведение без самообмана. Не по его словам, а по тому, что он делает. Не так, как хочется, а так, как есть. Это больно ровно один раз, а потом становится намного легче, чем жить в бесконечном «а может, он имел в виду».

Вторая вещь — понимание. Ты увидишь, почему держишься за то, что тебе вредит. Почему уходишь и возвращаешься. Почему третий мужчина подряд оказывается похож на второго, хотя внешне они совсем разные. В этом нет глупости и нет слабости, у этого есть понятные причины, и мы их найдём.

Третья вещь — опора. Это то, на чём ты будешь стоять, когда придётся сказать «нет», уйти или, наоборот, остаться рядом с тем, кто этого стоит. Без опоры даже самая ясная голова ничего не меняет: понимаешь всё, а делаешь как раньше.

Четыре женщины

В этой книге ты встретишь четырёх женщин. Ты будешь за них переживать, иногда злиться на них, иногда узнавать в них себя так точно, что станет не по себе. Сначала просто посмотри, где каждая из них сейчас.

Вторник, 21:58. Москва, съёмная однушка с видом на парковку. Андрей стоит у зеркала в прихожей и застёгивает рубашку. Пуговицы мелкие, пальцы торопятся. В десять ему нужно быть дома, где ждут жена, двое детей и ужин, на который он сегодня «не успел». — Воротник, — говорит Мари-

на и поправляет его. — А то спалишься, и придётся тебе на мне жениться. Он смеётся, целует её в висок и уходит. Двери лифта закрываются. Марина возвращается на кухню, где стоят две чашки, и его чашку моет сразу. Ей тридцать четыре, она руководит отделом маркетинга, и про таких мужчин подругам говорит коротко: «Гони в шею». Себе она говорит другое. «Я же не дура, я всё понимаю. Просто у нас особенное». Вторники и четверги уже три года. Новый год всегда без него.

Подмосковье, раннее утро после ночной смены. Оля едет в маршрутке, прислонившись виском к холодному стеклу, и телефон пиликает. Банк: «Перевод 12 000 . Комментарий: Дима, на студию». Она отправила деньги вчера, перед сменой, а уведомление почему-то догнало её только сейчас. Следом приходит сообщение от Димы: «Зай, ты лучшая. Скоро всё отобью, вот увидишь», и красное сердечко. Оле двадцать девять, она медсестра. Она платит за квартиру, в которой они живут, за продукты и за его кредит. Оля улыбается экрану и думает: ну а кто, если не я. Наверное, у него просто полоса такая.

Санкт-Петербург. Катя сидит на подоконнике и по телефону пересказывает подруге Лене вчерашний вечер. Дословно, потому что его слова Катя всегда пересказывает дословно. — Он три дня не отвечал. Вообще. Я уже думала, с ним что-то случилось. А вчера приходит с вот таким букетом, пионы, Лен, где он их вообще нашёл. Обнимает и говорит: «Я

без тебя не могу». А потом, уже за ужином, так спокойно: «Кстати, кому ты писала в среду в одиннадцать вечера? Ты была в сети». — И что ты? — Ну, объяснила. Это заказчик был. Он потом извинился. Лен, он просто сильно любит. У него было тяжёлое прошлое, ты же знаешь. Лена молчит в трубку чуть дольше, чем нужно.

Екатеринбург, кухня, ноутбук на клеёнке рядом с Мишиной тетрадкой по математике. Наталья заполняет анкету на сайте вакансий. Имя. Возраст: сорок четыре, и на этой цифре палец на секунду замирает. Образование: высшее, бухгалтерский учёт. Дальше поле «Опыт работы». Курсор мигает. Последней записи пятнадцать лет. В голове звучит голос, который она слышала восемнадцать лет подряд: «Ты бы хоть работу нашла». Тот же голос каждый раз, стоило ей заговорить о работе, отвечал: «А дети на ком? На маме моей?» Наталья закрывает ноутбук. Потом открывает снова. Потом идёт проверить, легли ли дети.

Ни одна из них пока не знает, чем закончится её история. Я тоже не стану рассказывать тебе это раньше времени.

Как читать эту книгу

Героини собирательные. Каждую я сложил из историй многих женщин, с которыми работал. Имена, города, профессии и детали изменены так, чтобы никто не узнал ни себя, ни соседку. Но всё, что с ними происходит, происходило по-настоящему. Иногда слово в слово. Читать лучше подряд.

Истории Марины, Оли, Кати и Натальи идут через всю

книгу, как сериал, и в каждой главе кто-то из них делает шаг: вперёд, назад или в сторону. Если тебе прямо сейчас нужна конкретная тема, открой её главу, оглавление для того и есть. Только потом вернись к началу. Многое из того, что объясняет одна глава, по-настоящему становится понятным на фоне других.

В каждой главе тебе встретятся две постоянные рубрики. «В переводе с мужского» ты уже видела. Вторая называется «Для тебя». Это короткий вопрос или упражнение минут на пять-пятнадцать. Не пропускай их. Читать про чужую жизнь приятно и безопасно, а меняться начинаешь тогда, когда разворачиваешь вопрос на себя. Заведи для этого блокнот. Бумажный, не заметки в телефоне. В телефоне живут его переписка и его «был в сети», а написанное там слишком легко стереть. Блокнот можно носить с собой, а можно спрятать. Решать тебе. Две оговорки Первая. Эта книга не заменяет работу со специалистом. Она может многое прояснить и сдвинуть с места, но если тебе плохо уже долго, если ты не спишь, не ешь и мысли неделями ходят по кругу, найди психолога. Не обязательно меня. Того, с кем тебе будет спокойно.

Вторая важнее. Если тебе сейчас страшно рядом с ним, если он толкал тебя, бил, угрожал, запирали, отбирал телефон или деньги, не читай книгу по порядку. Открой сразу двенадцатую главу. Там признаки опасности, план безопасности и контакты, куда обратиться. Если опасность прямо сейчас,

звони 112. Остальные главы подождут.

Для тебя

Возьми блокнот и запиши одну фразу. Ту, которую ты чаще всего говоришь себе о своих отношениях, нынешних или прошлых. Может быть, «у нас особенное». Может быть, «кто, если не я», «он просто сильно любит» или «кому я теперь нужна». А может быть, что-то своё, чего в этом списке нет. Запиши её так, как она звучит у тебя в голове. Не анализируй. Не спорь с ней. Не приписывай рядом «но я понимаю, что это неправда». Просто запиши, поставь дату и закрой блокнот. Мы вернёмся к этой фразе в конце книги.

Теперь о сообщении, с которого я начал. Его отправила Марина. В тот самый вторник, через полтора с лишним часа после того, как закрылись двери лифта. Она вымыла его чашку, протёрла стол, включила сериал и не запомнила из него ни минуты. Потом открыла переписку с Андреем. Последнее сообщение было в 22:07: «Доехал. Спокойной». В 23:15 он снова был в сети. Не с ней. Тогда она открыла переписку со мной. Мы работали три недели, и до этого вечера Марина ни разу не написала мне вне сессий. В 23:52 я ответил. Не утешением и не с

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.