

ПОЧЕМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ НЕ ТЕХ

Вы уже не первый раз ловите себя на одной и той же мысли: снова не тот, и снова непонятно, как я в это попала. Люди разные, а финал похожий: вы тянете, объясняете, ждёте, что он наконец повернётся. **И если честно, вы не можете объяснить даже себе, почему выбрали именно его.**

В основе - эффект узнавания Роберта Зайонца (1968), теория привязанности Джона Боулби и Мэри Эйнсворт, перенос детской привязанности на взрослые отношения у Синди Хазан и Филлипа Шейвера (1987) и работы Сандры Мюррей о самооценке в близости (2000). Это не диагноз и не замена личной консультации, а понятное объяснение и практика на один вечер.

МОЗГ ПУТАЕТ ЗНАКОМОЕ С БЕЗОПАСНЫМ

В 1968 году психолог Роберт Зайонц показал странную вещь. Людям показывали бессмысленные значки, которые ничего не значили. Чем чаще человек видел значок, тем больше тот ему нравился. Без единой причины, только за то, что стал знакомым.

Дело не в том, что вы плохо разбираетесь в людях, и не в том, что вам не везёт. Пока вы взвешиваете «подходит или нет», внутри уже сработало что-то более быстрое. Оно решило за доли секунды, и вы почувствовали это как «ну вот, он какой-то мой».

Психика экономит силы. Знакомое она помечает как безопасное, а безопасное - как приятное. Это работает со значками, с буквами вашего имени и точно так же - с людьми.

Самое знакомое для вас - это не то, что приятно, а то, что вы видели чаще всего.

Если рядом с близкими вы привыкли заслуживать внимание, угадывать настроение и быть удобной, то партнёр, с которым надо стараться, покажется вам своим за пятнадцать минут. А спокойный и ровный - пресным. Синди Хазан и Филлип Шейвер в 1987 году показали это на взрослых парах: способ, которым человек в детстве получал тепло, повторяется в романтических отношениях. Не как приговор, а как привычный маршрут.

Поэтому «химия с первого взгляда» так часто обманывает. Она измеряет не то, насколько человек вам подходит, а то, насколько он похож на уже пройденное.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС

Вас тянет не к плохим. Вас тянет к узнаваемым. Поэтому фраза «мы как будто знакомы сто лет» на втором свидании не всегда про родную душу. И пока этот выбор происходит вслепую, он будет повторяться с новыми лицами.

РЕШАЕТ НЕ ГОЛОВА, А САМООЩУЩЕНИЕ

Головой вы прекрасно знаете, какой партнёр вам нужен. Вы можете описать его подробно: надёжный, тёплый, взрослый. Проблема в том, что выбирает не этот список.

Выбирает то, что внутри вы считаете своим уровнем. Не мысль «я достойна», а тихое ощущение: сколько тепла мне полагается, за что меня можно любить, что я обязана дать взамен, чтобы остаться нужной.

Сандра Мюррей с коллегами в 2000 году обнаружила: женщины с низкой самооценкой систематически недооценивают, насколько сильно их любит партнёр. Любовь есть, а внутри всё равно живёт «он скоро увидит настоящую меня и уйдёт». И тогда рядом с тёплым человеком становится тревожно, а рядом с холодным - привычно понятно.

Самооценка не про уверенность. Она про то, сколько плохого вы согласны терпеть, прежде чем решите, что это уже слишком.

СЦЕНАРИИ Найдите свой

1 Вы влюбляетесь в потенциал

Вы видите не того, кто перед вами, а того, кем он мог бы стать. И остаётесь рядом с этой версией годами. Отношения превращаются в проект, а вы в них - в специалиста по его будущему.

2 Вас заводит тот, кого надо добиваться

Тёплый и доступный кажется скучным, а холодный и непонятный - живым и настоящим. Это не страсть. Это знакомое с детства напряжение «сейчас я постараюсь, и меня заметят».

3 Вы соглашаетесь на того, кто выбрал вас

Вопрос «а мой ли это человек» даже не успевает прозвучать. Вместо него внутри работает другое: он хороший, он меня выбрал, а вдруг больше никто. Выбор делаете не вы, а страх остаться одной.

4 Вы платите за место рядом

Вы удобная, понимающая, всё тянете и не просите. Кажется, что так вас точно не бросят. На деле вы выбираете тех, кому нужна ваша забота, а не вы сами.

«КАРТА ПОВТОРОВ» - ТРИ ШАГА

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Сценарий нельзя остановить, пока он невидимый. Как только вы увидите его на бумаге, он перестаёт быть судьбой и становится привычкой. А привычку уже можно менять.

Понадобится лист бумаги и пятнадцать минут наедине. Не в телефоне, а именно от руки: так включается другая честность. Никому это показывать не нужно.

1 Выпишите троих

Назовите троих партнёров, которые заняли в вашей жизни много места. Не обязательно мужей - тех, из-за кого вы переживали дольше всего. На каждого одна строка: каким он был в первый месяц.

2 Найдите общее не в них, а в себе

Ответьте на три вопроса про каждого. Что я в нём почувствовала в первые дни: покой или напряжение. Что мне пришлось делать, чтобы он остался. От чего своего я отказалась рядом с ним. Совпадения в ответах и есть ваш сценарий.

3 Назовите свою плату

Допишите одну фразу: «Чтобы меня любили, я обычно должна ...». Пишите первое, что придёт - быть удобной, всё понимать, не злиться, тянуть. Это и есть цена, которую вы платите за место рядом. И именно она выбирает партнёров за вас.

ДАЛЬШЕ Как пользоваться этим в жизни

- 1 **Один вопрос себе.** В следующий раз, когда кто-то понравится: мне рядом с ним спокойно или интересно-тревожно.
- 2 **Тревожный интерес - не любовь с первого взгляда.** Это ваш сценарий узнал знакомое и включился.
- 3 **Заметили - не бегите.** Дайте себе три недели и смотрите на поступки, а не на ощущение.

ЕСЛИ СТАЛО ГРУСТНО

Это нормально и это хороший знак: значит вы увидели правду, которую раньше обходили. Вы не виноваты в том, что выучили этот маршрут. Вас так учили, когда вы были маленькой и не выбирали.

МЕНЯТЬ ПРИДЁТСЯ НЕ СПИСОК ТРЕБОВАНИЙ

Можно сколько угодно обещать себе «больше никогда таких». Пока внутри держится тихое «столько тепла мне и полагается», вы снова выберете знакомое. Не потому что слабая, а потому что психика идёт по протоптанной дороге.

Меняется не список, а планка внутри. Когда вы перестаёте платить собой за право быть рядом, холодные и недоступные просто перестают вас цеплять. Не усилием воли - они становятся неинтересными. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Разберём вашу карту повторов: откуда взялся сценарий, где он включается и что с этим делать дальше. Двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают тянуть всё в одиночку и возвращают себе опору. Именно в группе видно свои сценарии: вы слышите чужую историю и узнаете в ней себя. Группа идёт **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Начните с малого: сегодня вечером просто выпишите троих и посмотрите, что в них было общего.