

# ПОЧЕМУ Я ПРИТЯГИВАЮ «НЕ ТЕХ»?

*И как моё поведение становится приглашением для токсичных сценариев*

*Работа для тех, кто устал от повторяющихся болей в отношениях*

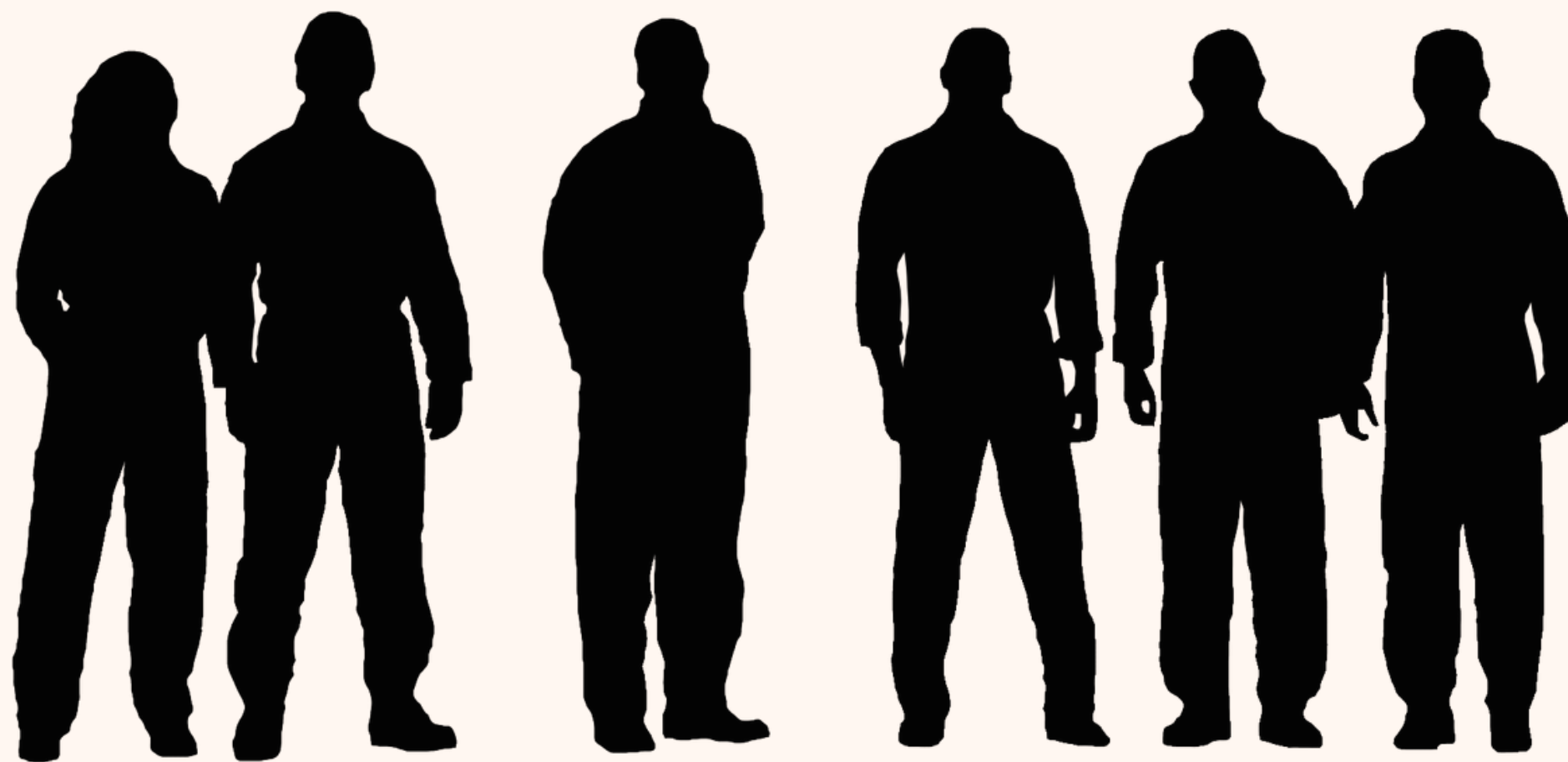
**Анастасия Новгородова**  
клинический психолог

# ГЛАВНАЯ ИЛЛЮЗИЯ

«Они просто все одинаковые / попадаютсЯ плохие»

→ Нет. Общий знаменатель во всех историях — это вы.

И это не вина, а зона вашей силы.



# НЕ «ОНИ», А ТРИ ВАШИХ СКРЫТЫХ СИГНАЛА

Что бессознательно считывает «не тот» человек в первую неделю общения:

1. Вы терпите годами то, что другие не стали бы терпеть и сутки.
2. Вы молчите там, где другие задают вопросы или уходят.
3. Вы разрешаете делать с собой то, за что другие поставили бы границу сразу.



# ЧТО ВЫ ТЕРПИТЕ (И НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ)

## Проверьте себя:

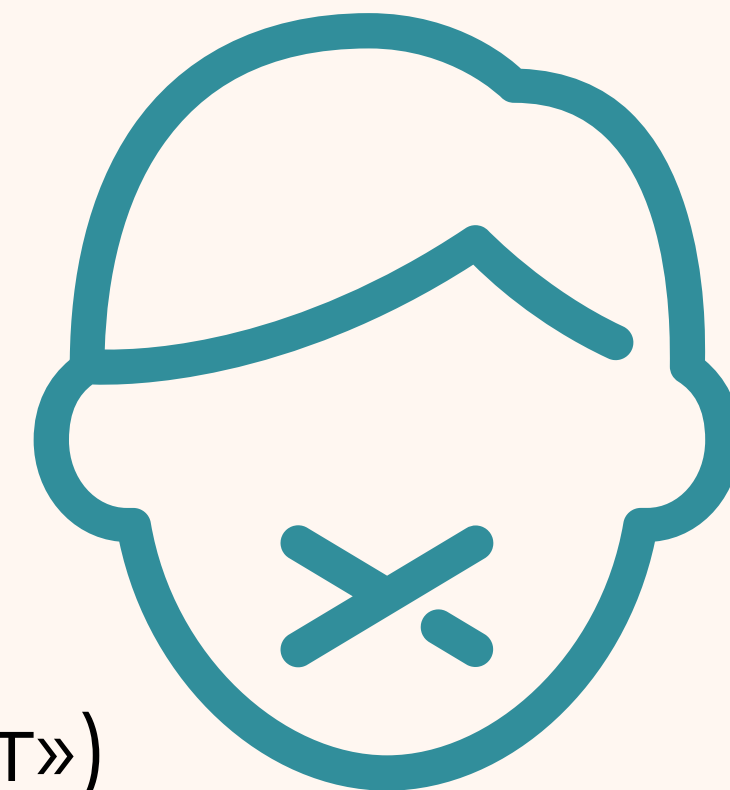
- Исчезающее/нестабильное внимание
- Обесценивание ваших чувств («ты слишком чувствительна/телен»)
- Нарушенные обещания по мелочам
- Неловкие шутки в ваш адрес
- Давление на жалость или чувство вины

**Терпеть — не равно «быть понимающим».**  
**Терпеть = учить, что с вами так можно.**

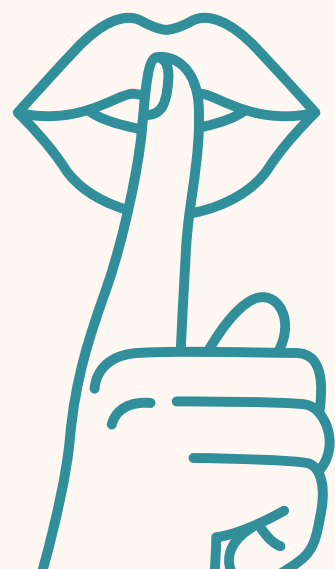


## ГДЕ ВЫ МОЛЧИТЕ (И ЭТО ГУБИТЕЛЬНО)

- Молчите, когда вам больно (думаете: «само пройдёт»)
- Молчите о своих потребностях («меня же не так поймут»)
- Молчите о прошлом опыте (боитесь спугнуть)
- Молчите о своих «красных линиях» (а потом они стираются)



***Молчание в отношениях с «не теми» — разрешение на всё.***

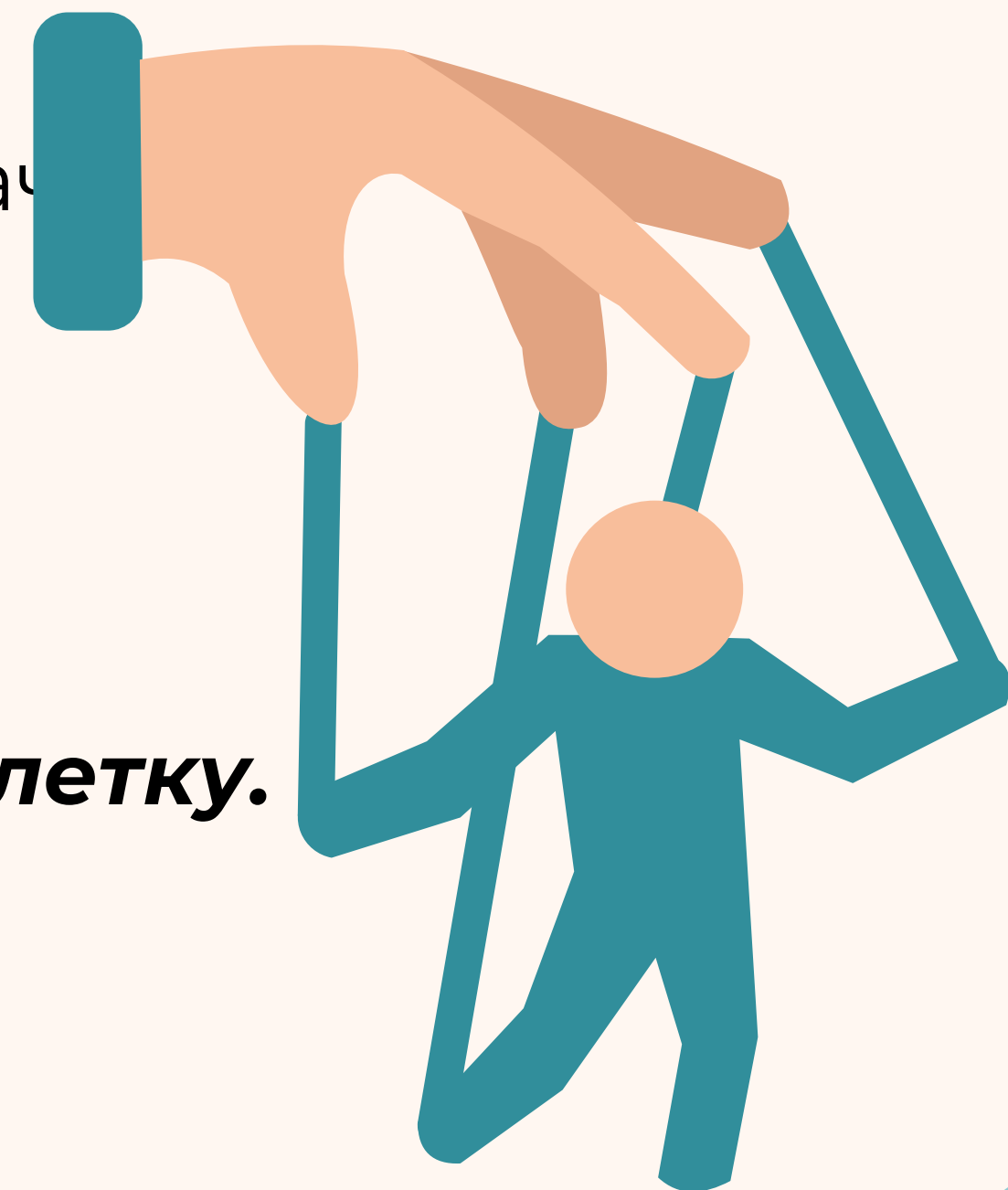


# ЧТО ВЫ ПОЗВОЛЯЕТЕ С СОБОЙ ДЕЛАТЬ

## Самые частые пункты:

- Переписывать вашу реальность (газлайтинг)
- Использовать ваше время и ресурсы без отдач
- Критиковать вас, прикрываясь «заботой»
- Не брать ответственность за свои эмоции
- Наказывать молчанием или холодностью

***Каждое «ладно, пусть» — ещё один кирпич в клетку.***



# ПОЧЕМУ «НЕ ТЕ» НАХОДЯТ ВАС? (НЕ МИСТИКА)

Им не нужен конфликтный, уверенный человек.  
Им нужен тот, кто:

- Выдержит их нестабильность
- Не уйдёт после первого тревожного звонка
- Будет доказывать свою ценность
- Почувствует вину за их плохое настроение

Вы их не притягиваете магически.  
Вы не отсеиваете на ранних этапах.





# САМЫЙ БОЛЕЗНЕННЫЙ СЛАЙД: ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА

**Спросите честно: что вам даёт эта модель?**

?Ощущение, что вы «нужны»

?Знакомый драматичный сценарий (из детства)

?Возможность быть «спасателем»

?Избегание настоящей близости (с «теми» она страшнее)

**Созависимость — это не любовь. Это привычная форма боли.**

# ЧТО МЕНЯЕТСЯ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАТЬ ТЕРПЕТЬ, МОЛЧАТЬ И РАЗРЕШАТЬ

| БЫЛО                               | СТАЛО                                  |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| «Он/она опять исчез — я переживаю» | «Мне не подходит нестабильность»       |
| «Скажу — обидится»                 | «Моя правда важнее его/её реакции»     |
| «Может, я слишком много хочу»      | «Мои базовые потребности — норма»      |
| «Ну раз начал, надо терпеть»       | «Я ухожу при первом нарушении границы» |

# ПЕРВЫЕ ШАГИ К ДРУГИМ ОТНОШЕНИЯМ (ЧЕРЕЗ СЕБЯ)

1. Список «что я больше никогда не стерплю» (3 пункта)
2. Практика говорить «мне это неприятно» — вслух, даже с дрожью
3. Уходить при втором нарушении (первое — предупреждение)
4. Наблюдать за действиями, а не словами
5. Учиться спокойному одиночеству — без заполнения кем попало



# ОТКУДА ЭТО ВЗЯЛОСЬ? НЕ «ХАРАКТЕР», А ИСТОРИЯ

***Созависимые стратегии почти всегда родом из детства, где:***

- любовь была условной («буду любить, если...»)
- за ошибки следовало наказание молчанием
- на ваши чувства не обращали внимания (или высмеивали)
- вы отвечали за настроение взрослого

Вы не «сломаны». Вы выучили: «Чтобы быть в отношениях, надо терпеть, молчать и разрешать».

И теперь переносите этот код во взрослую жизнь.

# ВАШЕ ТЕЛО ЗНАЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ МОЗГ

**«Не тот» вызывает не любовь, а физиологическое привыкание к качелям:**

| Что вы можете чувствовать  | Что это на самом деле                          |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| Трепет, бабочки            | Тревога + нестабильность                       |
| «Особая связь»             | Считывание его/её настроения (гиперконтроль)   |
| Не могу уйти, ломит внутри | Эмоциональная зависимость + дофаминовые качели |
| Усталость после общения    | Вы работаете за двоих эмоционально             |

**Правило: если тело сжимается, а вы думаете «надо дать шанс» — не надо.**

# ТЕСТ НА «СВОЕГО» И «НЕ СВОЕГО» ЗА 3 ВОПРОСА

**Задайте себе до или в начале отношений:**

1. Я могу сказать этому человеку «нет» и не бояться, что он/она уйдёт / обидится / накажет?
2. Мои чувства важны ему/ей так же, как его/её — мне? (без моих постоянных пояснений)
3. Если бы мой лучший друг/подруга так с собой поступал(а), я бы сказал(а): «Это здорово»?

**ХОТЯ БЫ ОДИН «НЕТ» → СТОП-СИГНАЛ. НЕ ВСТУПАЙТЕ В ИГРУ.**

У ребенка здесь всегда есть вторичные выгоды. Ничего не нужно делать.

# ЧТО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ МЕНЯТЬСЯ

## ❌ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ С «ОБРАТНЫМ ЗНАКОМ»:

- Уйти во всё «сама/сам» и отвергать всех подряд
- Стать агрессивным/ой и доказывать «а вот я теперь сильный/ая»
- Ожидать, что «не те» исчезнут мгновенно
- Винить себя за прошлое (это только закрепляет стыд)

## ✅ НУЖНО:

- Признать, что вы играли по старым правилам
- Менять по одному микро-действию в день
- Учиться паузе между «мне больно» и «я промолчу»

# ГОТОВЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ (УЧИТЕ НАИЗУСТЬ)

## Когда терпите:

- «Мне это не подходит».
- «Я не готова/готов это игнорировать».
- «Это нарушает мои границы».

## Когда молчите:

- «Мне важно сказать, даже если тебе не понравится».
- «Мне сейчас нужна пауза, я вернусь через 20 минут».
- «Я не согласен/сна с твоей версией».

## Когда разрешаете делать с собой что угодно:

- «Если повторится, я выйду из разговора/встречи/отношений».
- «Я не обсуждаю своё право на уважение».

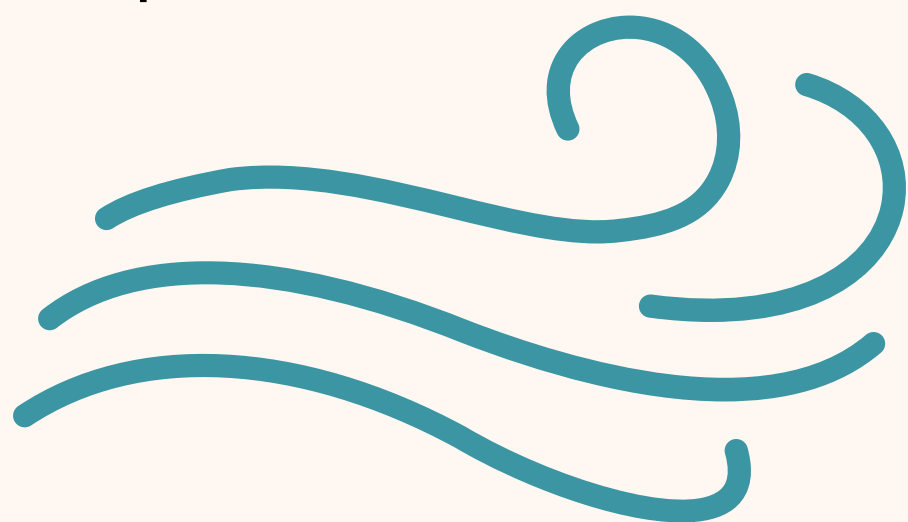
**Проговорите их перед зеркалом. В первый раз — страшно.  
На пятый — норма.**



# КАРТОЧКА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ (ДЛЯ МОМЕНТОВ СРЫВА)

**Когда вам кажется, что «ну он/она не такой, я сейчас объясню, потерплю ещё» — откройте это:**

1. Стоп. Возьмите 5 медленных вдохов.
2. Спросите: «Что бы я посоветовал(а) лучшей подруге/другу?»
3. Напишите (не отправляя): «Я терплю \_\_\_\_\_. Молчу о \_\_\_\_\_. Позволяю \_\_\_\_\_».
4. Вернитесь к слайду (таблица «было — стало»).
5. Никаких решений в этом состоянии. Только пауза на 2 часа.



# ЧТО ПОЯВИТСЯ НА МЕСТЕ «НЕ ТЕХ» (КОГДА ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ ТЕРПЕТЬ)

**Не пустота. А:**

- Скучные, но надёжные люди
- Те, кто не вызывает «бабочек тревоги»
- Кто не бегаёт и не исчезает
- Кто говорит прямо, не наказывает молчанием
- Кто спокойно принимает ваше «нет»



***Первое время это будет казаться пресным.***

***Это не пресно. Это безопасно.***

***Просто ваш «детектор интересного» сломан качелями.***

# САМОЕ ВАЖНОЕ

Вы не станете «идеальным партнёром» после этой презентации.

## **Вы начнёте замечать:**

- Где вам делают больно, а вы делаете вид, что нет
- Где вы боитесь сказать правду
- Где вы разрешаете то, что запретили бы другому

**И одно маленькое «я не буду это терпеть»  
сильнее, чем год попыток переделать «не того».**



# НЕ ИЩИТЕ «ТОГО САМОГО».

Ищите того, с кем вам не нужно себя ломать.

А для этого — перестаньте ломать себя в угоду страху одиночества.

Хотите, я могу сделать к этим слайдам рабочую тетрадь (письменные упражнения на неделю) или чек-лист ранних красных флагов?



# ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Вы притягиваете «не тех» ровно до тех пор, пока ваше поведение говорит:

«Со мной можно обращаться как с запасным вариантом, жилеткой, спасателем, но не как с равным».

Когда изменится поведение — изменятся и люди вокруг.  
Не сразу. И это страшно. Но это единственный путь.



# ЧТО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

- Вспомните последние отношения. Что из трёх (терпели/молчали/позволяли) было самым разрушительным?
- Запишите одну фразу, которую вы не сказали, но надо было.
- Пообещайте себе: следующему «не тому» вы скажете это в первую неделю.



- НЕ ВАС НАДО «ИСПРАВЛЯТЬ».
- НАДО МЕНЯТЬ ТО, ЧТО ВЫ РАЗРЕШАЕТЕ С СОБОЙ ДЕЛАТЬ.
- И НАЧИНАТЬ ГОВОРИТЬ ВСЛУХ — СЕБЕ И ДРУГИМ.

