

Ольга Голубцова

Почему
ТЫ ОДНА

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ
МЕШАЮТ БЫТЬ ЛЮБИМОЙ



Ольга Голубцова

Почему ты одна

«Автор»

2026

Голубцова О.

Почему ты одна / О. Голубцова — «Автор», 2026

В этой книге собраны самые популярные женские мысли, которые могут серьезно мешать стабильным и здоровым отношениям и приводить к одиночеству. Каждая мысль подробно разобрана и описаны психологические проблемы, которые кроются за этой мыслью. Для каждого случая дан комплекс упражнений для проработки.

© Голубцова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. «Пока не судьба»	6
Глава 2. «Жду кого-то особенного»	10
Глава 3. «Ищу того самого и единственного»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Голубцова

Почему ты одна

Предисловие

Ты начинаешь читать путеводитель по своим мыслям.

Написание этой книги началось с написания статей. Многие из них были про отношения. Хотя, по сути, вся психология — это про отношения: про отношения человека с самим собой и с другими людьми. Но я решила рассмотреть отношения между мужчиной и женщиной, а точнее — проблему одиночества.

Эта книга точно для тебя, если:

1. У тебя долго не было отношений или ты не можешь их начать (но хочешь).
2. Все твои отношения недолговечны и заканчиваются болью.

Я как-то подумала: «А почему бы не рассмотреть это с точки зрения именно мыслей, которые связаны с отношениями? Ведь какие-то мысли могут быть сигналами психологических проблем — и как раз именно тех проблем, которые и мешают отношениям! Почему бы не сделать, скажем так, универсальный путеводитель, который, возможно, кому-то поможет?»

Я взяла мысли, причём достаточно нередкие среди женщин, и поэтому я уверена, что в каких-то мыслях ты точно узнаешь себя. И название каждой главы — это примерно то, как могла бы звучать та или иная мысль, поэтому ориентироваться тебе будет достаточно просто.

В этой книге десять глав и, соответственно, десять распространённых мыслей. В каждой главе есть подробное объяснение, что конкретно имеется в виду под данной мыслью, какие эмоции и чувства она вызывает. Есть также признаки, по которым ты можешь узнать, что данная глава точно про тебя и тебе точно стоит её читать. Далее я постаралась привести достойные аргументы, почему мысль может вредить и какие психологические проблемы могут скрываться за подобными мыслями. И напоследок на каждый рассмотренный случай ты найдёшь упражнения, которые помогут тебе изменить ситуацию.

Только сразу скажу, что не жди «волшебной таблетки». Работает всё это в комплексе, и упражнениями лучше не пренебрегать. Надеюсь, ты после прочтения этой книги взглянешь на себя и на мир по-новому и почувствуешь изменения сначала в мышлении, потом в действиях, а потом и в жизни! И запомни: чтобы что-то изменилось в твоей жизни или случилось, ты должна этому поспособствовать сама. Психология, я или моя книга — тут всего лишь твои помощники. А хозяйка своей жизни — ты.

Глава 1. «Пока не судьба»

Что значит?

«Встреча ещё не произошла, потому что пока не судьба». Именно так можно кратко описать мысли, когда ты думаешь: «Момент ещё не наступил», «Я пока не встретила „того самого“» и т. д. Кстати, про «того самого» мы ещё поговорим, но об этом потом.

Что не так, казалось бы, в безобидной фразе? Ты думаешь, что просто «пока не встретила его», ну что тут такого?

Да, звучит вполне безобидно, особенно если ты не считаешь это главной причиной отсутствия отношений вообще или отсутствия нормальных отношений. Может, ты действительно пока его не встретила, ведь все мы когда-то с кем-то знакомимся в первый раз.

Но за этой фразой может скрываться и сам подход к жизни, и к тому, как, по твоему мнению, должны начинаться отношения. Назовём это «снятием с себя ответственности». Мысли «встреча пока не случилась», «звёзды не сошлись», «не судьба» и т. д. Чувствуешь, что объединяет эти фразы? Объединяет их то, что ты **перекладываешь ответственность** за свои отношения с себя на какие-то внешние, причём довольно эфемерные и сомнительные факторы.

Есть ли это у меня?

Как понять, что в твоём случае эта мысль носит именно деструктивный характер и мешает тебе? Ведь за ней может скрываться очень многое:

1. Ты можешь избегать знакомств, аргументируя это тем, что «настоящая любовь найдёт меня сама».

2. Никогда не проявляешь инициативу, потому что считаешь, что судьба устроит всё сама. Или «Вселенная».

3. Ожидаешь «особого знака», который поможет тебе понять, что это твоя судьба.

4. Игнорируешь интерес со стороны реальных людей.

5. Тебе кажется, что «настоящие» отношения — только те, которые начнутся сами.

6. Мысли в стиле «если суждено, мы будем вместе».

Если хотя бы на один из пунктов ты отвечаешь «да», то это уже повод задуматься. Но для того, чтобы разобраться полностью, я предлагаю тебе пройти небольшой тест. Это поможет тебе определить, насколько эта установка может мешать тебе в отношениях.

Тест: перекладываешь ли ты ответственность за свою личную жизнь на судьбу?

Инструкция: прочитай следующие утверждения и выбери один из вариантов:

А — полностью согласна с утверждением;

Б — скорее согласна;

В — скорее не согласна;

Г — полностью не согласна.

Утверждения (вопросы) теста:

1. Я верю, что настоящая любовь найдёт меня сама.

2. Я часто говорю себе: «Когда придёт время — всё случится».

3. Я редко проявляю инициативу в знакомствах, ожидая, что судьба всё устроит.

4. Мне кажется, что я не могу повлиять на свою личную жизнь.

5. Я часто ищу «знаки судьбы», «знаки Вселенной» в личной жизни.

6. Я отказываюсь от возможностей познакомиться, потому что «это не то».
7. Я считаю, что отношения должны начаться «сами собой».
8. Я предпочитаю ждать, пока кто-то проявит ко мне интерес.
9. Я часто использую фразы: «Значит, эти отношения — не судьба».
10. Я знаю, что не могу контролировать свою личную жизнь.

Подсчёт результатов: присвой своим ответам баллы:

- ответ А = 3 балла;
- ответ Б = 2 балла;
- ответ В = 1 балл;
- ответ Г = 0 баллов.

Интерпретация результатов: сложи все полученные баллы. Если получилось:

- 18–30 баллов: у тебя ярко выраженная тенденция перекладывать ответственность за личную жизнь на судьбу. Это точно одна из причин, которая мешает тебе начать отношения.

- 11–17 баллов: у тебя есть некоторые признаки пассивного отношения к личной жизни, но ситуация поддаётся коррекции.

- 0–10 баллов: ты принимаешь активную позицию в построении личной жизни и не склонна перекладывать ответственность на судьбу.

Если у тебя до десяти баллов, то можешь переходить к следующим главам или дочитать эту, если хочешь. Хуже от чтения точно не будет.

Что важно понять?

Сейчас мы не будем разбираться в философских вопросах, что такое судьба. Здесь самое важное, с точки зрения психолога, что ты перекладываешь ответственность на внешние обстоятельства и тем самым лишаешь себя возможности решать и делать что-то самой.

Конечно, обстоятельства не только *могут* на это влиять, но и действительно влияют. Знакомство через друзей, на каком-то мероприятии и т. д. — во всём этом так или иначе есть элементы случайности.

Но вот пользуешься ли ты тем, что даёт тебе эта случайность? Я отвечу на это очень хорошим примером из реальной жизни:

Можно также вспомнить про поговорку: «Между вами десять шагов, и каждый должен сделать свои пять. И если ты сделала свои пять шагов, а тебя никто не встретил на середине, то уходи». Каждый раз она звучит по-разному, но суть всегда одна. И часто её приводят как довод, что другой человек должен быть взамен и что-то делать для отношений. Однако я сейчас предлагаю рассмотреть её в другом ключе. Задай себе вопрос: **а делаешь ли ты свои пять шагов?**

Или представь себе человека из анекдота, который хочет выиграть в лотерею. Он мечтает о выигрыше, представляет, на что потратит деньги, но... никогда не покупает лотерейный билет, как в бородатом анекдоте. Звучит абсурдно, правда? Точно так же выглядит установка «судьба сама устроит мою личную жизнь».

Под инициативой я не имею в виду, что тебе нужно сейчас же вешаться на шею первому встречному. Я имею в виду само пассивное отношение к ситуации. Представь: человек перестаёт быть активным участником своей жизни и становится зрителем. Он не знакомится, не ходит на свидания, не проявляет инициативу, не работает над собой. (Причём под «работой над собой» я не имею в виду внешность: психология влияет значительно сильнее внешности.) Он просто ждёт. А ожидание может длиться годами, превращаясь в разочарование и одиночество.

Какая проблема за этим стоит?

Чаще всего за верой в судьбу прячутся глубокие **страхи и неуверенность**:

Страх отказа: «Если я проявлю инициативу, а мне откажут, это будет больно. Лучше я буду ждать, пока кто-то выберет меня первым».

Страх отказа — это тревога из-за возможной боли от непринятия: кажется, что отказ ударит по самооценке. Причем, ты этого, возможно, не осознаешь. Эта установка — способ защититься: так снижается риск столкнуться с неприятным опытом. Часто за этим стоят прошлый негативный опыт, неуверенность в себе. В итоге ты упускаешь возможности, а ожидание становится привычной стратегией избегания.

Страх неудачи: «А что, если я начну отношения, и они закончатся? Это будет провал. Проще вообще не начинать».

В принципе, что-то похожее на первое, но тут все-таки речь не об отвержении как таковом, а в целом о неудаче. Понятие неудачи более широкое.

Низкая самооценка: «Я недостаточно хороша, чтобы меня кто-то полюбил. Только чудо или судьба могут мне помочь». Опять же, ты этого скорее всего даже не осознаешь. Просто когда ты что-то боишься делать или менять, то проще свалить это на "судьбу". А в этом случае ты вполне можешь бояться, потому что если ты потерпишь какую-то неудачу, это лишний раз ударит по самооценке.

Страх близости: глубокий, часто неосознанный страх по-настоящему открыться другому человеку, стать уязвимым. Это очень часто есть у людей с ненадежными типами привязанности.

Прошлый негативный опыт: болезненное расставание могло сформировать установку «больше никогда не буду так стараться, пусть всё случится само».

Но типы привязанности и остальное мы рассмотрим в следующих главах, так как тут все-таки большее значение имеют **уход от ответственности плюс фатализм**.

Что с этим делать?

Сейчас я дам тебе кое-какие упражнения и техники — они помогут тебе преодолеть страхи и взять ответственность за свою жизнь.

Упражнение 1

Нужно сменить роль жертвы обстоятельств на роль создателя своей жизни.

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В левой колонке («Зритель/Жертва») запиши все свои мысли, связанные с пассивным ожиданием. Например: «Я не могу найти партнёра, потому что мне не везёт», «Если суждено, мы встретимся». В правой колонке («Автор/Создатель») напротив каждой фразы из левой колонки напиши новую, активную и ответственную формулировку.

Например:

«Я не могу найти...» → «Что я могу сделать сегодня, чтобы увеличить шансы на знакомство?»

«Если суждено...» → «Я создаю возможности для встреч, а дальше смотрю, есть ли у нас совместимость».

Это упражнение наглядно покажет тебе разницу в мышлении и поможет перепрограммировать мозг на активную позицию.

Упражнение 2

Нужно проработать твой страх отказа и неудачи.

Подумай о конкретном действии, которое тебя пугает (например, написать кому-то первому, пригласить на свидание). А теперь постарайся честно ответить себе на вопросы:

- Что самое страшное может случиться с тобой, если ты это сделаешь? (Например: «Мне откажут, меня проигнорируют, надо мной посмеются».)

- Какова вероятность, что это произойдёт? (Будь максимально честна. Вероятность, что над тобой зло посмеются, крайне мала. Чаще всего будет вежливый отказ или просто отсутствие ответа.)

- Если это произойдёт, что ты будешь делать? (Например: «Я почувствую грусть минут пять. Потом напишу другу или подруге, посмотрю смешное видео, пойду на тренировку. Моя жизнь от этого не разрушится».)

- Какой самый лучший исход может быть? (Например: «Мы начнём общаться, у нас окажется много общего, и это перерастёт в прекрасные отношения».)

- Какой самый реалистичный исход? (Например: «Мы пообщаемся, может быть, сходим на одно свидание. Возможно, ничего серьёзного не выйдет, но я получу новый опыт и потренирую навык общения».)

Страх перестаёт быть огромным и неопределённым. Ты увидишь, что даже худший сценарий не смертелен, а потенциальная выгода (лучший или реалистичный исход) стоит того, чтобы рискнуть.

Глава 2. «Жду кого-то особенного»

Что значит?

«Жду кого-то особенного» или «Ищу кого-то особенного». Тут формулировка не так важна — важна суть. А суть такая: ты считаешь, что тебе нужен кто-то «особенный», и только с ним ты вступишь в отношения. Только с таким — и никак иначе, потому что «обычные» люди не для тебя.

За поиском «особенного» могут скрываться те же страхи и опасения, что были описаны в первой главе. Просто тут уже другое оправдание, другая ширма, за которой они маскируются. Там было «это судьба» (точнее, наоборот, «не судьба»: «А кто я такая, чтобы переть против судьбы?»), а тут — «обычные и простые люди не для меня, мне нужен особенный».

Есть ли это у меня?

Вот по каким признакам можно узнать, что у тебя есть эта мысль и она деструктивна, и пагубно влияет на твои отношения или даже ведёт к их отсутствию:

1. У тебя уже есть чёткое представление о том, что человек, с которым ты могла бы быть в отношениях, должен обладать какими-то качествами или признаками. Причём речь не про общепринятые «хороший», «добрый» и т. д. А, например, про профессию: «Хочу, чтобы мой мужчина был только творческой профессии» или «Он должен быть обязательно занят интеллектуальным трудом, никаких рабочих профессий» и т. д.

2. Всех претендентов или просто знакомых мужчин ты считаешь слишком «обычными».

3. Ты всегда отказываешься от свиданий именно потому, что сам человек кажется тебе слишком «обычным», «простым» — или таковой кажется его деятельность или внешность.

4. Ты вообще считаешь, что мужчин (да и всех людей) можно поделить на «обычных» и «необычных», и у тебя на это есть свои критерии. И, определённо, «обычные» — это скучные люди.

5. Конечно, ты причисляешь себя к неординарным людям и считаешь, что тебе нужен такой же человек — под стать. Разве не так?

6. Ты пока не встретила такого человека, но точно знаешь, что именно его неординарность станет залогом действительно счастливых отношений.

Здесь, как и в предыдущей главе, ты могла узнать себя в одном-двух признаках, а могла собрать целое "комбо". Эти признаки не противоречат друг другу — наоборот, они усиливают общий эффект. И чем чаще ты мысленно отвечала "да, это про меня", тем больше поводов задуматься.

Что важно понять?

Подумай, а что для тебя значит «особенный»? Я даже предлагаю сделать небольшое упражнение.

Выпиши на листок хотя бы пять признаков, по которым ты могла бы определить, что человек соответствует твоим предпочтениям. Старайся избегать очень абстрактных определений вроде "добрый", "неординарный" и т. п.: это достаточно размытые понятия, которые написали бы если не все, то многие. Ну кто бы не хотел "доброе"? Может, кто-то и не хочет, но таких людей мало.

Посмотри, насколько успешно ты справилась с заданием. Проверь свой список: удалось ли, выполнив условие, написать хотя бы пять определённых качеств?

Если да, посмотри, какие определения преобладают: чёткие или размытые. К чётким можно отнести такие: «Он должен быть музыкантом или поэтом», «Он должен любить походы» (или, наоборот, не любить) и т. д. К размытым — «Он должен быть творческим человеком», «С ним не должно быть скучно» и тому подобное. Надеюсь, суть ты уловила.

Чувствуешь разницу? Первая категория определений более-менее сужает круг поиска (об этом мы ещё поговорим). А вторая провоцирует новые вопросы: «А что значит для тебя „творческий“?», «Как бы ты определила, что тебе не скучно?». В этом случае, если бы ты была на приёме у психолога, он вполне мог бы предложить разложить эти определения на подпункты — это было бы полноценное психологическое упражнение, как и предыдущее.

Но в формате книги консультировать я не могу, поэтому перейдём к самой сути.

Итак, у тебя всё получилось: ты написала хотя бы пять пунктов, которым должен отвечать потенциальный партнёр, и все их можно назвать «чёткими и определёнными». Ответ теперь честно себе на вопрос: какова вероятность, что ты встретишь человека, который отвечает всем твоим критериям? А может, в твоём списке даже есть противоречащие друг другу пункты?

Определённость — это хорошо, но не всегда. В данном случае она может сильно ограничивать в поиске.

А если у тебя всё-таки есть какие-то абстрактные пункты или почти ничего не получилось написать? Про сильно размытые определения я уже говорила. Но подумай: что можно найти и как, если ты даже не знаешь, что ищешь?

Ты сейчас можешь подумать: «И то плохо, и это плохо — тогда что же хорошо?!» А хорошо — понять, что на самом деле это две стороны одной медали. **Два подхода к «поиску», которые маскируют одну и ту же проблему**, просто делают это по-разному.

В первом случае: «Я чётко знаю, чего хочу. У меня есть чёткий образ человека, который мне нужен. Кто этому не соответствует хотя бы самую малость — мимо».

Во втором случае ты можешь даже казаться себе более открытой и лояльной к потенциальным знакомствам, чем в первом: «Да, мне нужен какой-то необычный человек, но у меня ведь нет конкретных запросов. Я ко всем сначала отношусь открыто. Это они не такие, как мне надо». Это просто универсальное оправдание: как можно соответствовать тому, чего нет?

Какая проблема за этим стоит?

Страх отношений.

Мозг не может в открытую признать, что есть страх близости и отношений как таковых. Да и ты тоже не можешь: «Да это всё ерунда! Я просто пока не встретила того самого — и всё!» Чтобы это увидеть, нужно приложить усилия, а мозг не любит этого делать.

Он вообще очень часто использует путь идеализации, чтобы избежать страха и стресса. Любой человек, абсолютно любой, не подходит под категорию «особенного» и «интересного», а значит, и рассматривать его не стоит ни с какой стороны. А «неординарный» человек обязательно прячется где-то дальше «за углом». Так начинаются бесконечные и длительные поиски.

Что с этим делать?

Если ты узнала здесь себя, предлагаю следующие упражнения:

Упражнение 1

Если ты пропустила упражнение выше, всё-таки вернись к нему и сделай.

Первый шаг — понять, что именно ты вкладываешь в понятие «особенный». Возьми лист бумаги и составь список качеств, которые, по твоему мнению, должен иметь «особенный» мужчина. Затем для каждого качества задай себе вопросы:

1. Почему это качество для меня так важно?

2. Насколько реалистично найти человека, обладающего всеми этими качествами в полной мере?

3. Какие из этих качеств действительно необходимы для счастливых отношений, а какие навязаны стереотипами или прошлым опытом?

4. Что будет, если мужчина не будет обладать всеми пунктами списка?

Это упражнение поможет выявить необоснованные ожидания и сместить фокус с идеала на реальные, ценные качества.

Упражнение 2. Работа с «простыми и скучными»

Когда ты встречаешь мужчину, который кажется тебе «слишком простым и скучным», попробуй применить к нему «метод трёх плюсов». Перед тем как отвергнуть его, найди три реальных положительных качества, которые тебе в нём симпатичны. Это может быть доброта, чувство юмора, внимание к деталям, общие интересы или даже просто умение слушать и т.д.

Затем попробуй провести с ним ещё одну, безоценочную встречу. Сосредоточься не на поиске недостатков, а на реальном общении. Возможно, за повседневными чертами скрывается глубокая личность, которая просто не демонстрирует себя напоказ.

Или можешь разобрать личность какого-нибудь уже знакомого человека на листке бумаги тем же способом: напиши о нём хотя бы три качества, которые тебе в нём нравятся. Это не обязательно должен быть тот, к кому есть романтический интерес, — вполне подойдёт просто твой знакомый.

Это упражнение поможет тебе обращать внимание на реального человека — на то, какой он есть, а не на то, каким он «должен быть» и насколько соответствует «идеальным» критериям нереалистичного образа.

Глава 3. «Ищу того самого и единственного»

Что значит?

Когда тебя спрашивают: «Почему ты одна?» — или ты сама себя об этом спрашиваешь — и отвечаешь: «Потому что я пока не встретила того самого, единственного (и, конечно же, неповторимого)», это может означать, что ты попала в ловушку иллюзий, которые мешают тебе начать реальные отношения. В ловушку иллюзий, которую, кстати, очень успешно поддерживает массовая культура. Но о культуре мы поговорим чуть позже.

В этой установке есть что-то родственное установке «Мне нужен кто-то особенный». Тут тоже смещён фокус твоего внимания с **реального человека** и его личности на некий абстрактный «идеал».

Ты можешь тут возразить: «Я просто хочу хорошего, любимого, который мне подходит. Что в этом плохого?» (Кстати, этот аргумент ты можешь применять не только в этой главе, но и в других.) Нет, в этих словах ничего плохого нет. Но если ты можешь сказать о себе, что «ждёшь, ищешь того самого и единственного», то эта глава — для тебя.

Есть ли это у меня?

Используем ту же схему. Прочитай эти утверждения и мысли и оцени, насколько они тебе подходят:

1. Когда я знаколюсь с человеком, я очень часто разочаровываюсь — бывает, сама не понимаю почему, — но при этом всегда знаю, что «это не тот самый».

2. Я прекращаю отношения или не начинаю их, вообще разочаровываюсь в человеке, когда замечаю какие-то, даже мелкие, недостатки.

3. Я считаю, что в отношениях должно быть всё идеально. Если это не так, то это и не отношения уже.

4. Я думаю, что найти «того самого человека» — это полная гарантия успеха в отношениях. Уверена, что его только надо найти — и всё. Просто «хорошие» для меня не вариант: это не мои люди.

5. Даже когда человек со мной не согласен в чём-то малом, я сразу понимаю, что «нам не по пути».

6. Мне кажется, что окружающие (например, друзья) не понимают, как на самом деле сложно найти «того самого».

Тут, как и раньше, ты можешь узнать себя в нескольких пунктах, а можешь сразу во всех.

Что важно понять?

Это очень красивая и романтичная мечта, которая часто воспевается в массовой культуре, но на деле не имеет ничего общего с реальной жизнью. При этом такая установка способна создавать вполне реальные проблемы.

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.