

18+

НИНА МИШИНА

ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБИРАЕШЬ  
НЕ ТЕХ

как выйти из этого сценария  
и начать выбирать по-другому



**Нина Мишина**

**Почему ты выбираешь не тех.  
Как выйти из этого сценария  
и начать выбирать по-другому**

*<https://litres.ru/74149182>*

*ISBN 9785007000956*

**Аннотация**

Ты снова в похожих отношениях: сначала притяжение, эмоции... Потом неопределённость, тревога, ожидание. И в какой-то момент ты ловишь себя на мысли: «Почему это происходит со мной снова?»

Книга для тебя, если ты:

- устала от боли в отношениях
- чувствуешь «что-то повторяется»
- готова к честному взгляду на себя

Дело не в том, что тебе «не везёт»... Просто до этого момента ты не видела, как работает твой сценарий, а когда видишь — появляется выбор. И с него начинается совсем другая история...

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Ты не одна... но почему история повторяется	8
Глава 2. Один и тот же мужчина в разных телах	16
Маленькое упражнение	19
Глава 3. Почему тебя тянет именно к таким мужчинам	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Почему ты  
выбираешь не тех  
Как выйти из этого  
сценария и начать  
выбирать по-другому**

**Нина Мишина**

© Нина Мишина, 2026

ISBN 978-5-0070-0095-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Если ты устала от одних и тех же историй, то эта книга, скорее всего, попала к тебе не случайно.

Обычно к таким темам приходят не из любопытства, а из опыта. Из тех отношений, после которых остаётся больше вопросов, чем ответов.

Возможно, ты узнаешь себя:

Ты встречаешь человека — и сначала всё кажется особенным. Есть притяжение, интерес, ощущение, что «в этот раз по-другому».

Но проходит время — и что-то начинает меняться... Он отдаляется, становится менее понятным. Ты начинаешь больше думать, чувствовать, переживать. И незаметно оказываешься в состоянии, где:

\* ты ждёшь

\* анализируешь

\* стараешься сохранить то, что ускользает...

И самое сложное — это не сама ситуация, а момент, когда ты вдруг понимаешь:

это уже было... В другой форме, с другим человеком, но с теми же чувствами.

В такие моменты появляются вопросы:

\* Почему это снова происходит со мной?

\* Почему меня тянет именно к таким людям?

\* Почему я не могу просто выбрать «нормальные» отношения?

Эта книга — не про то, как найти «правильного мужчину».

И не про то, как стать «удобной», «лёгкой» или «идеальной».

Она про другое. Про то, чтобы понять: почему ты выбираешь именно так...

Потому что дело не в случайности, и не в «не везёт». И даже не в том, что с тобой что-то не так. Дело в том, что внутри тебя есть определённый сценарий. Он сформировался когда-то давно, закрепился через опыт.

И теперь влияет на:

\* притяжение

\* выбор

\* реакции

\* решения.

И пока этот сценарий остаётся незаметным,

он будет повторяться... С разными людьми, в разных обстоятельствах, но с одним и тем же ощущением внутри.

Хорошая новость в том, что это можно изменить.

Не через силу, не через контроль, и не через «надо просто думать позитивно».

А через понимание, осознание, и постепенное возвращение себе выбора.

Эта книга — путь, от повторения к осознанности. От зависимости к внутренней опоре. От боли к другой любви.

Возможно, в каких-то моментах тебе будет некомфортно. Потому что узнавание — это не всегда приятно, но именно оно даёт свободу.

Читай не спеша, останавливайся... Чувствуй, замечай...

И, возможно, самое важное — не ищи в этой книге идеальных ответов, ищи в ней себя.

Потому что именно с этого начинается всё, о чём ты на самом деле думаешь, мечтаешь — любовь, в которой тебе не нужно терять себя.

# Глава 1. Ты не одна... но почему история повторяется

Ты сейчас читаешь это, и возможно уже чувствуешь лёгкое напряжение внутри. Не потому что тебе что-то не нравится, а потому что где-то глубоко ты узнаёшь себя. Слишком узнаёшь...

Ты, наверное, уже задавала себе этот вопрос. Может быть, ночью, когда никто не видит. Может быть, сквозь слёзы...

Может быть, с усталостью, в которой больше нет злости — только пустота.

Может быть, после очередного сообщения, которое так и не пришло...

Может быть, в момент, когда ты снова осталась одна и попыталась убедить себя, что «всё нормально».

Почему это снова происходит со мной?

Почему сначала всё кажется таким настоящим?

Почему, есть искра, близость, надежда...

Он внимательный. Есть ощущение, что «вот оно». А потом что-то меняется... А потом — тот же финал? Он становится холоднее, дальше, недоступнее...

Становится тревожно, больно, запутанно... И ты начинаешь делать то, что уже знаешь наизусть:

думать, анализировать, ждать, объяснять...

И в какой-то момент ловишь себя на страшной мысли:

«Я это уже проходила...»

Только с другим человеком, с другим лицом, с другим именем. С другой историей, но с тем же ощущением внутри.

Это не случайность. Самое важное, что ты можешь понять прямо сейчас: это не случайная цепочка неудачных отношений. Это может звучать жёстко, но на самом деле это освобождает.

Потому, что если это не случайность, значит, это можно понять. А если это можно понять — это можно изменить.

И да, это может сначала вызвать сопротивление.

Потому что гораздо легче думать: «мне просто не везёт». Но если бы это было просто невезение — у тебя были бы: разные истории, разные чувства, разные сценарии, и разные финалы. А не это странное, узнаваемое ощущение: «я снова здесь»...

Самый честный момент. Давай будем честными...

Есть тип отношений, который не просто «не складывается», он затягивает. Ты не сразу понимаешь, что происходит.

Потому что в начале всё выглядит почти идеально — есть внимание, есть эмоция, есть химия, которую сложно игно-

рировать.

Но потом начинается другое. Ты начинаешь чувствовать:

- \* больше тревоги, чем спокойствия
- \* больше ожидания, чем реальности
- \* больше вопросов, чем ответов.

И самое странное —

чем меньше тебе дают — тем сильнее ты вовлекаешься.

Почему это так цепляет?

Ты не просто выбираешь человека. Ты выбираешь состояние.

Состояние:

- \* ожидания
- \* надежды
- \* эмоциональной вовлечённости
- \* внутреннего напряжения.

И именно это становится привычным. Не любовь, а динамика.

Иллюзия «просто не повезло»...

Очень легко объяснить всё внешне:

- \* «мне попадаются не те»
- \* «все нормальные уже заняты»
- \* «сейчас такие мужчины»,

это удобно.

Потому что тогда не нужно задавать более сложный вопрос. Но внутри ты уже чувствуешь: это не просто разные

люди. Это что-то повторяющееся.

Важный вопрос! И вот здесь начинается настоящая работа.

Не «почему он так себя ведёт?»

А: почему именно такие отношения становятся для тебя значимыми?

Почему «спокойные» кажутся скучными?

Почему спокойствие кажется пустотой?

Почему стабильность не вызывает эмоции?

Почему «доступность» не цепляет?

Ты не какая-то там... Очень важно, чтобы ты это услышала. С тобой не происходит ничего «неправильного».

Ты не:

\* слишком чувствительная

\* слишком сложная

\* слишком эмоциональная

Ты просто живёшь внутри сценария, который когда-то сформировался. И он повторяется не потому, что ты выбираешь мужчин плохо. А потому, что твой внутренний ориентир любви настроен определённым образом. То, что с тобой происходит — это не «невезение в любви». Это не «мне попадаются не те мужчины». И это точно не потому, что «с

нормальными мужчинами просто сложно».

Это повторяющийся сценарий. Как выглядит этот сценарий? У него могут быть разные формы, но суть одна.

Ты встречаешь человека — и сначала всё кажется правильным.

Есть притяжение, интерес. Иногда даже ощущение:

«Вот он. Наконец-то.»

Он может быть:

\* харизматичным

\* закрытым

\* сложным

\* недоступным

\* или наоборот — сначала очень вовлечённым...

Но почти всегда есть одно:

он задевает тебя глубже, чем другие.

И дальше начинается то, что ты уже знаешь.

Ты начинаешь:

\* больше думать о нём

\* ждать сообщений

\* анализировать

\* подстраиваться.

Ты как будто постепенно теряешь устойчивость, а он — наоборот.

Он может:

- \* становиться холоднее
- \* отдаляться
- \* путать тебя
- \* давать внимание «дозами».

И ты оказываешься в состоянии, где: ты уже не просто любишь — ты зависишь.

Есть момент, который почти всегда повторяется... Когда ты понимаешь:

«Мне плохо... но я не могу уйти.» И это самый болезненный момент...

Ты видишь:

- \* что тебе не хватает внимания
  - \* что тебя не выбирают полностью
  - \* что ты не чувствуешь себя спокойно,
- но что-то внутри держит...

Надежда, привязанность, страх, и мысль:

«А вдруг он изменится?»

Очень легко объяснить всё просто так:

— «Мне не везёт с мужчинами»

— «Просто попадаются не те»

— «Наверное, сейчас все такие».

Это кажется логичным, и даже немного защищает эта ил-

люзия невезения. Потому, что тогда ответственность — не на тебе. Но правда глубже.

Если бы это было случайностью, у тебя были бы разные истории. Разные чувства, разные сценарии, разные финалы...

Но если ты читаешь это — скорее всего, внутри ты уже чувствуешь: что-то повторяется.

А сейчас маленькая пауза...

**Прочитай это и ответь себе честно:**

**\* Есть ли у тебя ощущение повторения в отношениях?**

**\* Похож ли эмоциональный сценарий, даже если мужчины разные?**

**\* Есть ли знакомое чувство «я снова в этом»?**

**И самый главный вопрос:**

**где в этом сценарии ты?**

Это только начало... Эта книга не про вину, и не про обвинения. Она про то, чтобы увидеть то, что раньше было невидимым.

**Потому что, как только ты начинаешь видеть сценарий — он перестаёт управлять тобой автоматически, а значит, впервые появляется выбор.**

В следующей главе мы разберём: почему тебе всегда кажется, что это «разные люди», хотя на самом деле повторяется один и тот же эмоциональный сценарий.

## Глава 2. Один и тот же мужчина в разных телах

Есть момент, который почти каждая женщина однажды ловит в себе. Не сразу, не с первого раза, иногда спустя годы...

Ты смотришь назад — на свои отношения — и вдруг понимаешь странную вещь: они были разными... но ощущались одинаково. Разные лица. Разные имена. Разные истории знакомства, но внутри — одно и то же чувство. Как будто ты уже это проживала...

Сначала всё кажется уникальным. Этот мужчина — не похож на предыдущего. Он говорит другие вещи. У него другой характер, другой стиль, другие привычки.

И ты думаешь:

«Вот сейчас всё будет по-другому.»

Но проходит время. И ты снова оказываешься в знакомом состоянии:

\* ожидание

\* тревога

\* неопределённость

\* попытка понять, «что происходит».

И вдруг появляется странное ощущение: как будто ты уже была в этом фильме.

Повторяется не человек — повторяется динамика.

Самая важная вещь, которую нужно увидеть:

ты не повторяешь один и тот же выбор мужчины.

Ты повторяешь одну и ту же эмоциональную историю.

Например:

\* сначала сильное притяжение

\* потом дистанция

\* потом твоё усиление усилий

\* потом его отдаление ещё больше.

И ты оказываешься в знакомом цикле, где:

\* ты стараешься больше

\* он включается меньше

\* ты чувствуешь больше

\* он даёт меньше.

Почему мозг этого не замечает?

Проблема в том, что твой разум всё время ищет различия:

\* «этот был более закрытый»

\* «этот был более эмоциональный»

\* «этот был более заботливый в начале».

И кажется, что истории разные. **Но эмоционально — это один и тот же сценарий:**

## **любовь, которую нужно заслужить.**

Самый опасный момент в начале. Есть этап, который особенно сбивает с толку. Это старт отношений.

Потому что в начале почти всегда есть:

- \* внимание
- \* интерес
- \* ощущение «особенности»
- \* эмоциональный подъём.

И именно это создаёт ловушку. Ты начинаешь думать: «вот с этим человеком будет иначе». Но позже оказывается, что это был не фундамент, а только вспышка.

Почему «другие» мужчины не цепляют?

Иногда ты можешь замечать ещё одну вещь.

Спокойные мужчины:

- \* не вызывают сильной эмоции
- \* кажутся скучными
- \* не «цепляют».

И ты можешь думать, что с тобой что-то не так. Но на самом деле происходит другое. Твоя психика привыкла к определённом уровню интенсивности. И всё, что не похоже на этот уровень — кажется пустым.

Со временем ты можешь перестать замечать,

что отношения стали не про любовь, а про состояние.

Про:

- \* ожидание сообщения
- \* анализ поведения
- \* попытку понять, где ты стоишь
- \* внутренние качели.

Эмоциональная зависимость — как привычный фон. И это состояние становится знакомым. А знакомое мозг воспринимает как «нормальное», даже если оно болезненное.

И вот здесь стоит остановиться. Не чтобы обвинить себя, и не чтобы что-то исправить прямо сейчас. А чтобы увидеть: что именно повторяется в твоих отношениях?  
Не кто. А как? Важный вопрос, который меняет всё.

## Маленькое упражнение

Вспомни 2—3 своих значимых отношений.

И честно ответь себе:

- \* Как начиналась каждая из этих историй?
- \* Когда появлялось первое напряжение?
- \* Как ты начинала себя чувствовать внутри отношений?
- \* Был ли общий «сценарий развития»?

И самый важный вопрос:

что в этих историях было одинаковым — несмотря на раз-

ных людей?

Это не про случайность...

**Если ты начинаешь это видеть — это уже изменение. Потому что пока сценарий невидим, он кажется судьбой.**

**Но когда ты начинаешь замечать повтор: он становится просто механизмом. А значит — перестаёт быть неизбежным. И это ключевой переход.**

До этого момента ты могла думать, что проблема — в выборе людей. **Теперь появляется другой уровень понимания: возможно, проблема не в том, кого ты выбираешь... а в том, как внутри тебя формируется выбор. И именно туда мы пойдём дальше.**

В следующей главе мы разберём: почему тебя тянет именно к таким мужчинам, и почему «искра» часто оказывается не любовью, а сигналом привычного сценария.

## **Глава 3. Почему тебя тянет именно к таким мужчинам**

Есть момент, который почти невозможно перепутать. Ты встречаешь человека — и внутри сразу что-то происходит... Не мысль, не логика, а ощущение.

Как будто щёлкнуло.

Как будто тебя «зацепило».

Как будто между вами есть что-то особенное.

Именно это обычно называют «искра».

Но давай честно. Если посмотреть на твой опыт, именно с этой «искры» чаще всего всё и начиналось. Сильное притяжение, быстрое вовлечение. Ощущение: «это что-то важное». И почти никогда — спокойствие.

### **Парадокс, который меняет всё.**

Вот правда, которую сначала сложно принять: тебя тянет не к человеку, тебя тянет к знакомому состоянию. К состоянию, которое ты уже когда-то переживала, даже если оно было болезненным.

Откуда берётся это «знакомо»?

Внутри каждого из нас есть эмоциональная память. Не ло-

гическая, а телесная, глубокая. Она формируется очень рано — в отношениях, где ты впервые почувствовала любовь. И вместе с любовью там почти всегда было что-то ещё:

# 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.