



18+

ВОРОНКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПОИСКУ ПАРТНЕРА



ВЕКТОР ВОРОНКОВА /
ПРАГМАТИКА ОТНОШЕНИЙ. КНИГА НОМЕР 2



Максим Воронков

2026

Максим Воронков

**Воронка для Золушки: системный
подход к поиску партнёра**

«Издательские решения»

Воронков М.

Воронка для Золушки: системный подход к поиску партнёра /
М. Воронков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-702167-8

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Книга-инструмент для тех, кто устал от несбывшихся
надежд в отношениях. Максим Воронков предлагает не магию, а систему:
честную инвентаризацию себя, карту реальности и воронку контактов. Вы
научитесь отсеивать неподходящих партнеров на этапе переписки, понимать
язык гормонов и строить союз на совпадении ценностей. Это не про поиск
идеала, а про управление выбором без иллюзий.

ISBN 978-5-00-702167-8

© Воронков М.
© Издательские решения

Содержание

Серия «Вектор Воронкова»	7
Введение	8
Глава 1. Почему без общей картины мира даже дружба невозможна	9
Инструмент: проверка фундамента за три шага	10
Упражнение «Сделай прямо сейчас»	11
Промт для читателя	12
Точка сборки	13
Глава 2. Когнитивные способности: почему разный уровень мышления убивает даже сильную симпатию	14
Инструмент: четыре шага для проверки когнитивной совместимости	15
Упражнение «Сделай прямо сейчас»	16
Промт для читателя	17
Точка сборки	18
Глава 3. Где именно ты застреваешь: 6 шагов, на которых мы теряем партнёра	19
Инструмент: Найди свой тупик за 5 шагов	21
Упражнение «Сделай прямо сейчас»	23
Промт для читателя	24
Точка сборки	25
Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 1)	26
Категория А. Физическое здоровье, внешность и гигиена	27
История в тему	30
Инструмент: Первый срез инвентаризации — аудит внешнего контура	31
Промт для читателя	32
Точка сборки	33
Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 2)	34
Категория Б. Привычки и вещества — твой химический фон	35
Категория В. Психоэмоциональная сфера — ядро личности	37
История из личного архива	39
Анекдот по теме — и сразу с выводом	40
Категория Г. Нехимические зависимости и потребности	41
Инструмент: Аудит привычек и психоэмоциональной сферы	43
Промт для читателя	44
Точка сборки	45
Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 3)	46
Категория Д. Хобби, увлечения и медиапотребление	47
Категория Е. Дети (свои и чужие)	48
Категория Ж. Бывшие партнёры	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

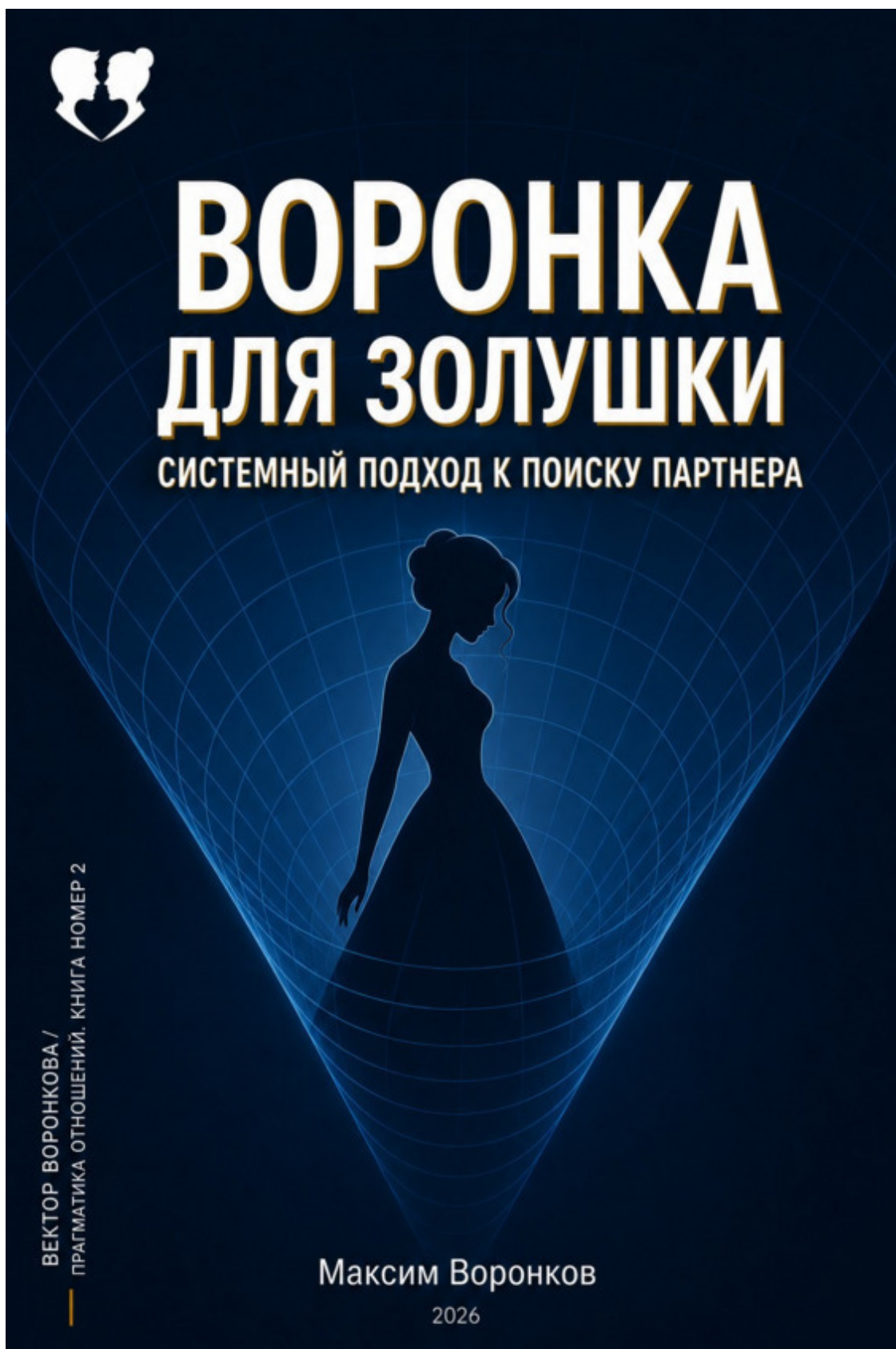
Воронка для Золушки: системный подход к поиску партнёра

Максим Воронков

© Максим Воронков, 2026

ISBN 978-5-0070-2167-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Серия «Вектор Воронкова»

Подсерия «Прагматика отношений»

Воронка для Золушки

Системный подход к поиску партнёра

Максим Воронков

Книга 2

2026

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Серия книг «Вектор Воронкова»

Подсерия «Прагматика отношений»

Книга 1. «Карта совместимости»

Честный инструмент проверки отношений.

Книга 2. «Воронка для Золушки»

Системный подход к поиску партнёра (вы её читаете).

Книга 3 (в работе — скоро появится)

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Введение

Знакомая картина: ты сидишь напротив человека, который вроде бы всё — и выглядит неплохо, и шутит к месту, и работу имеет приличную. Но где-то внутри зудит: «Опять не то». Ты не можешь объяснить, что именно не так. Просто чувствуешь — и чувство это тебя не обманывает. Через три недели, или через три месяца, или через три года ты говоришь себе: «Я снова ошиблась».

Эта книга — не про то, как найти идеального мужчину. Идеальных не существует. Эта книга про то, как перестать играть в лотерею и начать управлять процессом. Не им — процессом. Своим выбором. Своими критериями. Своей жизнью.

Ты, возможно, уже пробовала. Читала статьи «10 признаков, что он тебя не достоин». Составляла списки качеств. Давала шанс тем, кого подруги называли «хорошим вариантом». Но результат тот же: ты здесь, одна или после очередного разрыва, и вопрос «почему я снова выбрала не того?» звучит громче, чем хотелось бы.

Дело не в том, что ты плохо выбираешь. Дело в том, что ты выбираешь вслепую — без карты, без инструментов, без системы координат. Ты сравниваешь людей по ощущениям, а ощущения врут, когда ты устала, когда давление среды высоко, когда гормоны кричат громче разума. Нигде человек не принимает столько решений на нулевом ресурсе, как в отношениях.

Поэтому мы начнём не с поиска партнёра. Мы начнём с тебя. С твоей картины мира, твоих убеждений, твоих «никогда» и «обязательно». Ты разберёшь себя на шестнадцать категорий — честно, иногда неприятно, зато с результатом, который останется с тобой навсегда. Ты поймёшь, какие семь слоёв среды на тебя давят, и научишься отличать свой голос от маминого, подругиного и того парня из TikTok, который говорит, как «должна» вести себя женщина.

Потом мы построим воронку. Не ту, где ты — воронка, а туда все залетают. А ту, где ты сама решаешь, кто проходит на следующий уровень, а кто отсеивается после первого вопроса. У тебя появятся конкретные инструменты: анкета с ветвлением, сто вопросов, которые не звучат как допрос, протоколы на случай «кто платит» и «когда секс», и даже чат-бот, который сэкономит тебе десятки часов пустой переписки.

Я знаю, о чём ты думаешь: «Это слишком технично для любви». Но давай честно: любовь — это не магия. Это набор решений, совпадений и совместной работы. Магия случается потом, когда всё остальное уже работает. А до того — это управление. Им можно овладеть.

Читай по порядку. Каждая глава опирается на предыдущую и добавляет новый слой. В конце книги ты не просто узнаешь «как надо». Ты будешь иметь собственную **Карту Реальности** — документ, который не даст тебе свернуть в сторону старого сценария, даже когда очень захочется.

Перед тем как начать, последнее. Эта книга — часть серии «Вектор Воронкова». В ней есть термины и понятия, которые используются и в других книгах. Если ты встретишь сноску «как мы разобрали в...» — не пугайся, просто иди дальше. В конце книги есть **Глоссарий** — краткий словарь всех основных понятий в одном месте. Если что-то забыла или хочешь уточнить смысл — загляни туда.

И ещё. К книге прилагаются **пять рабочих материалов**, которые облегчат тебе жизнь. Что именно — узнаешь, когда доберёшься. Сейчас важно одно: ты на старте, и этот старт — другой. Не «надеюсь, что повезёт», а «я знаю, что делаю».

Поехали.

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 1. Почему без общей картины мира даже дружба невозможна

— Ты серьёзно из-за пылесоса?

— А ты считаешь, это нормально — спускать всю зарплату на робота, который не умеет мыть углы?

— Дело не в деньгах. Просто ты никогда не думаешь о нашем комфорте.

— Комфорт — это когда не влезают в долги из-за игрушек.

Они познакомились в чате собачников. Оба обожали французских бульдогов, пасту с трюфелем и Квентина Тарантино. Через два месяца съехались. Ещё через неделю разругались в супермаркете из-за пылесоса. Он хотел робота последней модели — символ технологичного быта, освобождающего время. Она требовала простой вертикальный за три копейки — символ разумной экономии. Формально — спор о технике. По факту — столкновение двух картин мира, которые никто не проверил на берегу. Фасад из общих хобби рухнул, обнажив фундамент. И если вам кажется, что это частный случай, — у меня плохие новости.

Картина мира — это не про политику или веру в рептилоидов. Это ваша внутренняя операционная система. Набор убеждений о том, как устроена жизнь: что справедливо, ради чего стоит просыпаться по утрам, можно ли оставлять грязную посуду до утра и обязательно ли ехать в отпуск в Турцию, потому что все едут. Картина мира отвечает на вопрос «почему?» за каждым вашим «да» или «нет». Если у двух людей ответы на эти «почему» принципиально разные, никакая страсть не спасёт.

Вот три ситуации, в которых читатель узнает себя.

Первая. Друг просит в долг крупную сумму. Для одного «помочь — святое, и точка». Для другого «финансовые границы — основа уважения, дам только под расписку». Скандал неизбежен, и каждый обвинит другого: один — в чёрствости, второй — в инфантильности.

Вторая. Планирование отпуска. Она грезит палаткой, горами и маршрутом по бездорожью. Он — отелем «всё включено», лежаком и коктейлем. Сначала смеются: «Ты экстремалка, а я тюлень». Через год тихо ненавидят друг друга за «испорченные выходные».

Третья. Воспитание детей. Один верит в свободное развитие без рамок и оценок. Второй — в дисциплину, режим и спорт с трёх лет. Ребёнок ещё не родился, а война уже идёт.

Это и есть разница в фундаменте. Фасад — общие хобби, музыка, сексуальная химия. Он строится быстро и выглядит сногшибательно. Фундамент — ценности и убеждения. Его не видно под водой, но именно он держит дом, когда начинается шторм. Большинство людей влюбляются в фасад. А расходятся из-за фундамента.

Как проверить фундамент на раннем этапе, не превращая свидание в допрос? Мы используем инструмент, знакомый по первой книге серии: **Правило трёх резонансов**. Если в трёх разных, не связанных между собой ситуациях человек демонстрирует понимание вашей картины мира и разделяет её ключевые элементы — это не случайность. Это паттерн. А если трижды проявляется глухота к вашим ценностям — это диагноз, а не «показалось».

Инструмент: проверка фундамента за три шага

— **Создайте первый резонанс на этапе переписки или первого разговора.** Задайте один проективный вопрос, который вскроет ценностный слой. Не «как дела?», а например: «Представь, что у тебя есть год полностью свободного времени и достаточный доход. На что ты потратишь этот год?» Ответ покажет, куда направлен человек: развитие, гедонизм, семья, карьера.

— **На первом свидании обсудите фильм, книгу или новость — но не с позиции «понравилось / не понравилось», а через вопрос «почему».** «Как думаешь, почему герой поступил именно так?» Анализ мотивов раскроет его модель мира. Если он видит в поступке холодный расчёт и эгоизм, а вы — самопожертвование и долг, второй резонанс прозвучит фальшиво.

— **Дождитесь спонтанного момента** — обсуждения планов на выходные, реакции на внезапную проблему (сломалась машина, отменили рейс) — и смотрите, как человек принимает решение. Что для него приоритет: комфорт, безопасность, независимость, справедливость? Если реакции трижды совпали с вашим внутренним ощущением «мой человек», фундамент можно строить. Если нет — не уговаривайте себя, что «это мелочи». Это третий звонок.

Есть ещё **Параметр чуда** — редкое стечение обстоятельств, когда человек осознанно меняет убеждения. Мы рассматривали его в «Карте совместимости» как напоминание, что жёстких гарантий не существует. Но помните: ставка на чудо — не стратегия. Она срабатывает в одном случае из миллиона.

Упражнение «Сделай прямо сейчас»

5—7 минут. Потребуется лист бумаги или заметки.

Возьмите последнюю крупную ссору с партнёром или близким другом.

— Запишите в одном предложении, из-за чего она произошла (например, «из-за незакрытого тюбика зубной пасты»).

— Ответьте себе: какая моя ценность была задета в этот момент? (Уважение к личному пространству? Контроль? Безопасность? Экономия?)

— Сделайте то же самое для второй стороны — что, как вам кажется, защищал он или она?

— Сравните. Прямо сейчас вы увидели разницу фундаментов, которая стоит за бытовой ерундой.

Таблица 1. Мои ключевые убеждения по сферам жизни

Сфера	Моё убеждение (одной фразой)	Готов(а) ли к компромиссу? (да / нет / частично)
Деньги		
Семья и дети		
Работа и развитие		
Быт и комфорт		
Свобода и границы		

После заполнения спросите себя: если партнёр займёт противоположную позицию по пункту, где стоит «нет», — смогу ли я быть с ним долго? Это и есть ваш личный красный фильтр ещё до всяких воронок.

Промт для читателя

Готовый запрос для ИИ-помощника:

«Я читаю книгу серии „Вектор Воронкова“. Помоги мне составить три вопроса для первого свидания, которые помогут выявить картину мира потенциального партнёра в сферах [выбери 3 из таблицы: деньги, семья, свобода]. Вопросы должны звучать естественно, не как допрос, а как продолжение лёгкой беседы».

Точка сборки

Конфликт из-за пылесоса никогда не бывает про пылесос. Это всегда про незамеченный заранее раскол в фундаменте. И если вы продолжаете спорить о моделях, вы чините фасад, пока дом трещит по швам.

Но что, если ценности вроде бы общие, а чувство, что вы говорите на разных языках, не покидает? В следующей главе мы спустимся глубже — туда, где даже одинаковый IQ не гарантирует душевной близости.

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 2. Когнитивные способности: почему разный уровень мышления убивает даже сильную симпатию

— Ну как тебе идея, что любовь — это сила, пронизывающая измерения?

— Ой, мне так жалко этого актёра... Макконахи так постарел за фильм. И дочка у него страшненькая.

Денис повернулся к девушке и понял: предложения руки и сердца не будет. Не потому, что она плохая. Просто он вдруг осознал — следующие сорок лет ему придётся смотреть в потолок и молчать. Говорить о том, что по-настоящему волнует, будет не с кем.

Знакомая ситуация: вроде человек хороший, заботливый, и внешне всё отлично. Но тебе с ним скучно. Ты ловишь себя на мысли, что проще промолчать, чем в десятый раз объяснять очевидную для тебя вещь. В такие моменты и проявляется то, что называют **когнитивным разрывом**. Это не про «умный — глупый», а про разную скорость обработки информации, разную глубину, с которой вы смотрите на мир.

В первой главе мы разобрали, что фундамент — это картина мира, ценности и Правило трёх резонансов. Но одного совпадения по ценностям мало. Можно одинаково смотреть на семью, деньги и будущее, но при этом жить в параллельных ментальных вселенных. Это не вина кого-то из вас, но и не ерунда, которую можно списать на «стерпится-любится». Рано или поздно разница в способе мыслить превращает любую симпатию в экзистенциальное одиночество вдвоём.

Представь: вы выбираете пылесос. Ты изучил двадцать три обзора, сравнил мощность, шум, фильтры и выбрал идеальную модель на десять лет. Партнёр отвечает: «Зачем так дорого? Вон у соседей синенький за три тысячи, и нормально сосёт. Бери такой же». Ты чувствуешь, как твой труд обесценили в секунду. Дело не в жадности — дело в разной когнитивной модели. Для тебя важны долгосрочная экономия и качество жизни; для партнёра — «работает и дёшево». Это столкновение двух способов мыслить, а не просто спор о деньгах.

Или планирование отпуска. Ты рисуешь маршрут автопутешествия по побережью Португалии, находишь аутентичные гестхаусы, предвкушаешь дегустации и океанские закаты. А партнёр смотрит с недоумением: «Зачем эти сложности? В отеле лёжишь, тебе всё приносят, бассейн, анимация. Это не отдых, а каторга». В итоге один из вас страдает: либо ты в скуке у бассейна, либо партнёр в стрессе от неизвестности. Оба варианта имеют право на жизнь, но в рамках одной пары они несовместимы.

Анекдот для иллюстрации. Встречаются два профессора. Один жалуется:

— Моя жена считает, что Эразм Роттердамский — это новый сорт сыра!

Второй вздыхает:

— А моя думает, что Босх — марка стирального порошка.

Первый оживает:

— Ну, Босх — это недалеко от истины... Отмывает он знатно!

Даже в среде интеллектуалов разница в фокусе внимания создаёт неловкость. Что уж говорить о парах, где разрыв ощутимее.

Главный индикатор когнитивного несовпадения — отсутствие **глубинного общения**. Секс может быть великолепным, совместный просмотр комедий — весёлым, походы в ресторан — вкусным. Но если после фильма ты хочешь обсудить мотивацию главного злодея и философскую подоплёку, а в ответ слышишь: «Да ладно, тупой фильм, пошли спать» — ты начинаешь испытывать одиночество вдвоём. Физически человек рядом, ментально он на другой планете. Именно это случилось с Денисом после «Интерстеллара».

Инструмент: четыре шага для проверки когнитивной совместимости

— **Проверь свой собственный ресурс.** Если ты вымотан, не выспался или раздражён — любой, даже самый глубокий собеседник покажется тебе скучным. Сначала восстанови себя: короткий сон, еда, тишина. Только потом оценивай другого. Это прямое применение приоритета исполнителя: сломанный инструмент не чинит — он ломает.

— **Начни с тренировки собственного «процессора».** Самый простой и мощный метод — потреблять аудио- и видеоконтент на ускоренной скорости. Поставь 1.25x на любую лекцию или подкаст. Через неделю переходи на 1.5x, затем на 2x. Мозг адаптируется и учится обрабатывать информацию быстрее, выделять суть и не отвлекаться на воду. Через пару недель ты заметишь, что в обычных диалогах стал быстрее схватывать мысль собеседника и чётче формулировать аргументы. Это не просто экономия времени — это незаметная перенастройка восприятия, которая потом работает автоматически.

— **Задай проективные вопросы на раннем этапе.** Они работают как рентген. Вместо «Как дела?» спроси:

— «Если бы ты мог прожить один и тот же день бесконечно, какой день выбрал бы и почему?»

— Поверхностный ответ: «День зарплаты, чтобы тратить и тратить». Глубокий: «День с дедом на рыбалке перед его смертью, чтобы успеть задать все вопросы». Второй ответ показывает рефлексию, эмоциональный интеллект и ценности — это маркер того, что с человеком будет о чём говорить не только о покупках.

— **Сравни реакцию на одно и то же событие.** Сразу после совместно просмотренного фильма, прочитанной статьи или посещённого мероприятия спроси: «Что тебя зацепило больше всего?» и «Какой момент показался спорным?» Если ты услышишь только оценку «понравилось / не понравилось» без попытки разбора — перед тобой сигнал потенциального когнитивного разрыва. Один раз — случайность, несколько раз — закономерность.

Упражнение «Сделай прямо сейчас»

Возьми любое видео на YouTube или лекцию из твоего плейлиста. Включи скорость 1.25x и смотри ровно пять минут. Затем письменно ответь тремя предложениями: в чём была главная мысль? После этого спроси себя: сложно ли было удержать внимание? Если да — это точка роста. Завтра повтори снова. Через неделю подними скорость до 1.5x.

Промт для читателя

Готовый запрос для ИИ-помощника:

«Я общаюсь с человеком, который мне нравится, но мне кажется, что мы по-разному думаем. Опиши пять нешаблонных вопросов, которые помогут мягко проверить когнитивную совместимость в моей ситуации: [опиши контекст знакомства, возраст, интересы]. Вопросы должны провоцировать размышление, но не выглядеть как допрос».

Точка сборки

Одиночество вдвоём страшнее одиночества одного: оно обесценивает саму идею быть вместе. Но когнитивный разрыв — не всегда приговор. Иногда это просто разная настройка оптики, которую можно заметить и обсудить до того, как вы начнёте делить общий пылесос. А что, если дело не только в мышлении, но и в том, как ты сам подходишь к поиску — без системы, на автопилоте? Представь инструмент, который превратит хаос знакомств в прозрачную последовательность шагов. Именно о нём и пойдёт речь дальше.

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 3. Где именно ты застреваешь: 6 шагов, на которых мы теряем партнёра

— Знаешь, у меня такое чувство, что я хожу по кругу.

— В каком смысле?

— Ну, знакомлюсь, всё вроде нормально начинается. А потом — раз, и тупик. И так каждый раз. Я всё делаю правильно, а результата нет.

Знакомая картина: ты действуешь, стараешься, а итог — ноль. На свидания ходишь, анкеты заполняешь, правила не нарушаешь. В ответ — вежливое «давай останемся друзьями» или просто тишина. В чём подвох? Может, ты недостаточно красив, богат, успешен?

Стоп. Дело почти никогда не в этом. Дело в том, что ты систематически проваливаешь один и тот же шаг из шести. И пока ты его не найдёшь, ты будешь снова и снова упираться в одну и ту же стену.

Мы называем это **управленческим тупиком**. Ты не просто «не нашла своего человека». Ты с десятой попытки сбоишь на одном и том же этапе цикла управления — того самого **ПФУ**, о котором мы говорили в книге «Карта совместимости». Ирония в том, что ты можешь быть гениальна на пяти шагах из шести. Но один проваленный — обнуляет всё.

Идеальные первые шаги и провал в конце: история Дениса

Денис — умный, собранный парень. Он подошёл к вопросу основательно. Потратил месяц на самоанализ, чётко сформулировал, какого партнёра ищет (Шаг 1 — выявление потребности сделан на отлично). Не «кого-нибудь», а конкретно: «Девушку с аналитическим складом ума, ценящую личное пространство, для построения семьи в горизонте 2—3 лет». У него даже был список из трёх приложений, подходящих под эту задачу (Шаг 2 — оценка среды и сбор информации выполнен блестяще).

Денис начал действовать. Купил премиум, написал честный, структурированный текст анкеты, загрузил адекватные фото. Начал писать первым, без шаблонных «привет, как дела», а по делу (Шаг 5 — действие, и оно дало результат). Поток кандидаток пошёл. За две недели — 15 мэтчей, переписка с восемью, три свидания. И все три закончились одинаково: девушки после встречи либо пропадали, либо писали «мы слишком разные».

В чём проблема Дениса? Он гениально реализовал Шаг 5 (действие), но с треском провалил Шаг 4 — принятие концептуального решения. Он действовал по скрипту, который подходил для деловых переговоров, а не для свиданий. На встречах Денис превращался в HR-менеджера. Он задавал вопросы, как на собеседовании: «Каковы ваши карьерные цели на ближайшую пятилетку?», «Как вы обычно решаете конфликты?», «Ваше отношение к ипотечному кредитованию?». Он искренне считал, что так эффективнее. Девушки чувствовали себя как на допросе. Он не учёл эмоциональную среду. Шаг 4 был провален — и это убило все предыдущие усилия.

Точка вечного возврата: история Ксении

Ксения — полная противоположность. Её проблема не в излишней структурированности. У неё прекрасная, живая анкета, она легко заводит разговор и нравится людям. От свиданий у неё нет отбоя (Шаг 5 в порядке). Но дальше трёх-четырёх свиданий дело не идёт.

Она жалуется подруге: «Они все такие... никакие. Сначала вроде интересно, а потом страсть гаснет, и я понимаю, что нам не о чем говорить. И я снова чувствую себя одиноко». Подруга советует: «Ты просто ещё не встретила „своего“».

Но проблема Ксении глубже. Она систематически пропускает Шаг 3 — формулировку вектора цели. Вернее, подменяет его. Её истинная цель — не найти партнёра для долгосрочных отношений. Её подсознательный вектор — получать подтверждение собственной привле-

кательности через дофаминовую иглу новых знакомств. Это одна из **целей-ловушек**, которую мы разбирали в «Воронке для Золушки». Как только новизна уходит и дофаминовый всплеск заканчивается, ей становится «скучно». Она не ищет человека. Она ищет эмоцию. И пока она честно не сформулирует свой истинный вектор цели, она обречена ходить по кругу «идеальное начало — скучный конец».

Инструмент: Найди свой тупик за 5 шагов

Вот как найти тот самый шаг, на котором ты систематически спотыкаешься. Возьми свои последние 2—3 неудачные попытки построить отношения.

Шаг 1. Вспомни и запиши исходные данные.

Возьми лист бумаги или заметки в телефоне. Для каждого неудачного случая кратко, в двух-трёх предложениях, опиши ситуацию. Не анализ, просто факты: где познакомились, как долго общались, когда всё пошло не так и чем закончилось.

Шаг 2. Пройди по чек-листу шести шагов для каждого случая.

Задай себе эти вопросы, глядя на свой опыт. Отвечай честно, это только для тебя.

1.Выявление фактора среды. Понимал (а) ли я в момент знакомства реальные обстоятельства: кто этот человек, свободен ли он, в каком эмоциональном состоянии, что происходит в его жизни? Типичный симптом сбоя: «Я узнала, что он женат, только через месяц», «Он только что развёлся и сам говорил, что не готов, но я решила, что это мелочь».

2.Вектор цели. Чего я на самом деле хотел (а) получить от этого контакта? Честно: партнёра, эмоцию, подтверждение своей ценности, просто секс? Симптом сбоя: «Было весело, но когда веселье кончилось, стало ясно, что нам не по пути», «Я идеализировал (а) его с первого взгляда».

3.Сбор информации. Достаточно ли я узнал (а) о человеке, прежде чем делать выводы? Не придумал (а) ли я его образ? Задавал (а) ли важные вопросы или просто болтал (а)? Симптом сбоя: «Он оказался совсем не тем, кем казался в переписке», «Я стеснялся (ась) спросить о важном».

4.Принятие решения. Была ли у меня осознанная стратегия поведения на этом этапе? Или я действовал (а) по наитию и просто «плыл (а) по течению»? Симптом сбоя: «Всё произошло слишком быстро», «Я не знал (а), как на это реагировать», «Я думал (а), это к чему-то приведёт само».

5.Действие. Делал (а) ли я конкретные шаги для развития или удержания ситуации? Или ждал (а) у моря погоды и боялся (лась) спугнуть? Симптом сбоя: «Я думал (а), если мы так хорошо общаемся, то всё как-то само сложится», «Я боялся (лась) проявить инициативу и заговорить о серьёзном».

6.Контроль и коррекция. После провала я сделал (а) выводы и изменил (а) поведение? Или пошёл (ла) делать то же самое с новым человеком? Симптом сбоя: «Это уже третьи отношения, которые заканчиваются одинаково», «Я не понимаю, что я делаю не так».

Шаг 3. Найди повторяющийся симптом.

Посмотри на свои ответы для каждого случая. Какой симптом повторяется из раза в раз? Где у тебя галочка «сбой» стоит чаще всего? Шаг 3? Шаг 4? Цепочка Шаг 3 → Шаг 4? Вот он, твой управленческий тупик.

Шаг 4. Сформулируй проблему одним предложением.

Не «я неудачник», а конкретно, в логике шага.

Плохо: «Мне просто не везёт».

Хорошо: «Я проваливаю Шаг 1: я не выясняю реальную ситуацию человека и начинаю строить иллюзии». Или: «Я проваливаю Шаг 4: я отказываюсь от осознанной стратегии, полагаясь на „химию“, и всё скатывается в хаос».

Шаг 5. Создай протокол для проблемного шага.

Протокол — это простое правило «Если..., то...», которое не даст тебе снова наступить на те же грабли. Действуй по приоритету: сначала исправляем только этот шаг.

Если проблема на Шаге 1 (Среда): «Перед первым свиданием я ОБЯЗАТЕЛЬНО задаю 2 вопроса о его текущей жизненной ситуации, а не о погоде. И не строю гипотез, пока не получу ответы».

Если проблема на Шаге 3 (Сбор информации): «Я больше не соглашаюсь на второе свидание, пока не услышу ответы на 3 ключевых вопроса о его ценностях. Никаких исключений».

Если проблема на Шаге 4 (Решение): «Перед третьим свиданием я беру принудительную паузу на 48 часов. За это время я письменно отвечаю себе на вопрос: что я сейчас на самом деле решаю?»

Упражнение «Сделай прямо сейчас»

Сделай прямо сейчас. Прямо сейчас, не откладывая, открой заметки. Запиши последние две ситуации, которые закончились ничем. Задай к ним вопросы из таблицы второго шага. Это займёт 7 минут. Твоя задача — найти одну повторяющуюся цифру от 1 до 6. Именно там, а не в абстрактном «не везёт», кроется причина.

Промт для читателя

Готовый запрос для ИИ-помощника:

«У меня есть три повторяющиеся ситуации в отношениях, которые закончились одинаково [кратко опиши]. Проанализируй их с точки зрения цикла ПФУ из 6 шагов: 1) выявление фактора среды, 2) формулировка вектора цели, 3) сбор информации, 4) принятие решения, 5) реализация, 6) контроль и коррекция. На каком шаге, вероятнее всего, происходит системный сбой? Дай рекомендацию в виде простого правила „Если..., то...“ для исправления именно этого шага».

Точка сборки

Ошибка — это не приговор. Это точка приложения усилий. Пока ты не знаешь, на каком шаге спотыкаешься, — ты неудачник. Как только ты назвал его вслух и записал правило его обхода — ты уже управленец.

Один и тот же тупик говорит об одном: ты честно заслужил (а) другой маршрут. В следующей главе мы начнём его прокладывать — с нуля и без прикрас.

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 1)

— Ты знаешь, я тут подумала... Может, дело во мне?

— В смысле?

— Ну, пятый кандидат за месяц. И все «какие-то не такие». Может, это со мной что-то не так?

— А ты сама-то знаешь, какая ты?

Знакомая ситуация: листаешь анкеты, ходишь на свидания, и каждый раз одно и то же. Люди попадаются «не те». Скучные. Странные. Поверхностные. А если посмотреть на это иначе: что они видят, глядя на тебя?

Это — точка, с которой начинается настоящий поиск. Не с вопросов к другим. С вопросов к себе.

В первой части книги мы разобрали фундамент: без совпадения по картине мира и когнитивным способностям можно даже не заводить мотор. Теперь, когда есть инструменты — ДОТУ и система из шести шагов, которую мы ввели в главе 3, — пора посмотреть на самый важный элемент. На себя.

Большинство людей на вопрос «Расскажи о себе» описывают не личность, а набор хобби из буклета турфирмы: «люблю путешествия, вкусную еду и смотреть сериалы». Это не портрет. Это описание среднестатистического кота. Чтобы найти партнёра, с которым не придётся тратить энергию на иллюзии, нужно спуститься в шахту самоанализа — это и есть **инвентаризация**. Честный учёт того, что есть: сильные стороны, слабые места и то, что вы сами о себе не хотите знать. Мы пройдем по шестнадцати категориям — от внешности до ценностей, от привычек до финансов. Местами будет неприятно. Местами — смешно. Но без этого этапа ваша Воронка контактов будет забита случайными людьми, а время — потрачено впустую.

Текущая ситуация — результат принятых вами решений. Не «мама виновата». Не «мужики — козлы». Не «бабы — меркантильные». Ваши решения. Это не обвинение. Это возврат ответственности: если вы создали эту реальность, вы же можете создать другую. В этом и есть суть мета-пользы процесса: пока вы проходите инвентаризацию, вы уже меняете свою среду. Вы начинаете задавать себе другие вопросы. Вы смотрите на себя иначе. Это не подготовка к изменениям — это сами изменения.

Давайте знакомиться с собой заново. Начнём с того, что первым бросается в глаза — с внешности и здоровья. Это первые четыре категории из шестнадцати: от А до Г.

Категория А. Физическое здоровье, внешность и гигиена

Внешность — не главное. Но это первое, что видит другой человек. Если ваша одежда пахнет так, что у собеседника слезятся глаза, до обсуждения вашей богатой души дело не дойдёт. Внешность и здоровье — визитная карточка. Не этикетка на товаре. Скорее обложка книги, которую берут в руки.

Многие недостатки внешности — не приговор, а техническая задача с понятным бюджетом решения. Человека иногда оценивают как на ярмарке, а проблема решается визитом к стоматологу или покупкой нормального шампуня. Не спешите ставить крест на себе или отбрасывать кандидата. Сначала определите: это навсегда или лечится за месяц.

A1. Здоровье и медицинские аспекты

Здоровье — базовый слой. Он определяет вашу энергию, темп жизни и потенциальные расходы семейного бюджета на аптеку. В приложениях знакомств это не пишут. Для себя — нужно знать чётко.

Честная шкала для себя по общему состоянию здоровья:

Первый уровень — абсолютное здоровье. Подтверждённое обследованиями. Вы — редкий вид. Просыпаетесь бодрым, забыли, как выглядит больничный.

Второй уровень — мелкие неполадки в процессе устранения. Гастрит, но вы на диете. Кариес, но записаны к стоматологу. Вы в процессе, и это норма.

Третий уровень — обычные проблемы, не влияющие на качество жизни. Побаливает спина после офиса, иногда скачет давление на погоду. Вы как большинство.

Четвёртый уровень — проблемы, ограничивающие активность в лёгкой форме. Диабет 2 типа под контролем, лёгкая хромота после травмы. Партнёром вы быть не перестали. Но честный разговор обязателен: в тридцатикилометровый поход вы не пойдёте.

Пятый уровень — серьёзные нарушения. Инвалидность 1—2 группы. Это не минус в графе «человек». Это другой фильтр поиска. Нужен партнёр с ясным пониманием, к чему он готов, а к чему — нет.

Отношение к вакцинации. В 2026 году этот вопрос раскалывает компании быстрее политики. За, против, выборочно, не думал об этом. Это маркер картины мира — мы разобрали её в главе 1. Врач-инфекционист и убеждённый антипрививочник не уживутся под одной крышей.

Венерические заболевания. Наличие, статус проверки. В приличном обществе эту тему обходят. В этой книге — нет. Если у вас диагностирован ВИЧ, гепатит или другая инфекция, и вы молчите об этом до момента, когда партнёр уже привязан, — вы подводите человека сознательно. Честность здесь не «желательна». Она обязательна.

Храп. Кажется мелочью. Но если вы спите как реактивный двигатель, а ваш партнёр просыпается от шёпота, — семейная спальня превратится в зону боевых действий. Дело не в самом храпе. А в готовности его лечить: капли, операции, прищепки в нос. Игнорирование проблемы — это выбор, о котором партнёр имеет право знать заранее.

Аллергии. Особенно на животных и пыльцу. Представьте: вы знакомитесь с человеком. У него два мейн-куна. У вас — отёк Квинке от кошачьей шерсти. Любовь разбилась о быт. Аллергия — не просто чихание. Это перестройка жизни одного из вас.

A2. Гигиена и опрятность

Аккуратист или неряха — это вскрывается быстро. К третьему свиданию уже не скрыть.

Вы моете голову раз в неделю, потому что «волосы не жирные», или каждый день, потому что иначе чувствуете себя неуютно? Чистите уши при партнёре или за закрытой дверью? Носки живут в корзине для белья или своей жизнью под диваном?

Мелочи формируют ежедневный комфорт. Неряхе комфортно с неряхой. Аккуратист сойдёт с ума от грязной кружки в раковине и разбросанной одежды. Совместимость в быту — один из трёх резонансов (мы касались этого в главе 1, и ещё вернёмся в главе 7). Несовпадение здесь — гарантированная точка трения.

А3. Внешность: врождённое и изменяемое

Перестанем лукавить. Внешность важна. Но одно дело — то, что дано природой. Другое — то, что вы сами с собой сделали или не сделали.

Субъективная шкала для самооценки, не для ярлыков:

Первый тип — безусловная красота и гармония. Вам повезло с генами. Но и спрос с вас выше: разницей между внешней картинкой и внутренним содержанием замечают быстрее.

Второй тип — объективная красота, правильные пропорции. Вы симпатичны большинству без особых усилий.

Третий тип — «запущенный» второй вариант. Моя любимая категория. У человека симметричное лицо, хорошая фигура, но он ходит в растянутых трениках, не ухаживает за собой и выглядит как «до» в программе преображения. Это потенциал. Партнёр, который приведёт себя в порядок, расцветёт на глазах — и это ценно.

Четвёртый тип — уверенная середина и чуть ниже. Обычная внешность. Спортзал, стоматолог и нормальная одежда поднимают на пару пунктов вверх. Не приговор, а задача.

Пятый тип — серьёзные врождённые или приобретённые изменения. Деформации, последствия травм, не поддающиеся коррекции. С этим живут. С этим любят. Правила игры другие — и это нужно честно учитывать при поиске.

Физические параметры. Рост, вес — вопрос не эстетики, а здоровья и образа жизни. Индекс массы тела выше 35 — не «я просто пухляш», а медицинский фактор, влияющий на активность и долголетие. Болезненная худоба — тоже. И то и другое корректируется. Но только если человек этого хочет. Оправдания про «широкую кость» — сигнал не брать ответственность.

Цвет волос. Естественный, розовый, синий, дреды, лысина. Не каждый готов встречаться с Мальвиной. Если вы краситесь в зелёный — вы сознательно сужаете воронку до тех, кому нравится зелёный. Это нормально. Если лысеете — выбор: пересадка, бритьё налысо, шляпа. Единственный проигрышный вариант — «зачёс на три волосины», который не обманывает никого, кроме зеркала.

Зубы. Отдельная история. Кривые, жёлтые зубы с кариесом — не «особенность». Это информация: человек забил на здоровье и эстетику. Брекеты, виниры, гигиеническая чистка творят чудеса. Если у вас всё плохо, но вы записались к врачу и идёте по плану лечения — вы в порядке. Если считаете, что «и так сойдёт» — ваша воронка сужается до людей с таким же отношением. И это тоже выбор.

А4. Модификации тела и отношение к старению

Татуировки. Наличие, количество, смысл. Отдельного внимания заслуживают проблемные: имена бывших, свастика, тюремные звёзды. Если на груди набито «СВЕТА», а вы ищете Наташу — ждите неудобных вопросов. Татуировки влияют на социальное восприятие. С некоторыми не берут на работу, не понимают в консервативной семье. Это факт, не хорошо и не плохо. Просто часть вашего портрета.

Пирсинг и пластические операции. Всё, что выходит за рамки традиционных проколов в ушах, — заявка на принадлежность к субкультуре. Это **фильтр первичного допуска** — список ваших «нет» ещё до первого разговора. Пластика груди, носа, губ — ваше личное дело. Не все это принимают. Имеют право. Вы имеете право не хотеть быть с теми, кто не принимает.

Отношение к старению и уходу за собой. Принимаете естественные изменения или активно работаете с ними? Спортзал для вас — регулярная необходимость (как чистить зубы)

или развлечение? Это вопрос распределения ресурсов в будущем. Если один партнёр тратит на уход 20 часов в неделю и ощутимый бюджет, а второй считает это блажью — конфликт заложен с самого начала. Не из-за внешности. Из-за разного отношения к тому, на что тратить время и деньги.

История в тему

Встречаются две подруги:

— Ну, как твой новый ухажёр?

— Ой, внимательный такой. На второе свидание подарил абонемент в спортзал, сертификат к косметологу и купон в стоматологию!

— Ничего себе. И что ты?

— Послала его, конечно... Но адреса этих мест записала. Мужик явно с деньгами и вкусом. Просто ума не хватило дожидаться годовщины для таких подарков.

Вывод простой: внешность можно и нужно улучшать. Вопрос в том, делаете ли вы это для себя или ждёте, что кто-то придёт и примет вас «таким, какой вы есть», не тратя ни усилий, ни денег.

Инструмент: Первый срез инвентаризации — аудит внешнего контура

Это упражнение — не анкета для сайта знакомств. Это документ, который вы пишете для себя. Никто, кроме вас, его не увидит. Время выполнения — 15—20 минут.

Шаг 1. Заполните шкалу здоровья (письменно)

Возьмите блокнот или откройте заметки. Напишите пять пунктов и проставьте рядом с каждым свою позицию — честно. Не приукрашивайте. Этот лист никто не увидит.

- Общее здоровье: 1 / 2 / 3 / 4 / 5.
- Прививки: за / против / выборочно / не думал (а).
- Венерологический статус: проверен (а) / нет / есть диагноз (какой).
- Храп: нет / есть, лечу / есть, не лечу.
- Аллергии: нет / есть (перечислить).

Шаг 2. Оцените гигиенические привычки

Ответьте на три вопроса коротко — для себя:

- Частота душа / мытья головы: ____
- Состояние одежды: глажу / стираю регулярно / ношу пока не пахнет.
- Порядок в личном пространстве: убираю ежедневно / раз в неделю / живу в творческом беспорядке.

Шаг 3. Проведите аудит внешности

- Определите свою категорию внешности (1—5).
- Запишите три параметра, которые вы можете изменить за три месяца (зубы, вес, цвет волос, кожа, осанка).
- Напротив каждого — одно конкретное действие: «записаться к стоматологу», «купить абонемент в зал», «обновить гардероб».
- Если есть татуировка с именем бывшего или бывшей — запишите дату консультации у лазерного специалиста. Шутка. Или нет.

Шаг 4. Зафиксируйте ваши стоп-критерии

Определите минимум два личных «никогда» — характеристики партнёра, с которыми вы не готовы мириться ни при каких условиях. Это те условия, при которых вы выходите без торгов с собой. Например: «не лечит храп», «не проверялся на ИППП», «считает спортзал блажью». Запишите их. Это и есть ваши **стоп-критерии** — они станут частью вашего фильтра первичного допуска, о котором мы подробно поговорим в главе 8.

Шаг 5. Сделайте паузу и оцените состояние

Задайте себе вопрос: «Есть ли у меня сейчас силы на это?»

Если после первых четырёх шагов вы чувствуете опустошение — остановитесь. Вернитесь к упражнению через день. Работать на нулевом ресурсе бессмысленно: сначала восстановление, потом управление. Это и есть **приоритет исполнителя** — вы сами первый ресурс.

Промт для читателя

Скопируйте в чат с любой нейросетью:

«Я прохожу честную инвентаризацию личности по книге „Воронка для Золушки“. Я оценил своё общее состояние здоровья как [вставьте свой уровень от 1 до 5]. Мои главные точки роста во внешности, которые я могу изменить за три месяца: [вставьте три параметра]. Дай мне простой пошаговый план на три месяца с конкретными действиями на каждую неделю, чтобы улучшить эти параметры. Пиши без мотивационных лозунгов, только конкретные шаги».

После заполнения не перечитывайте сразу. Отложите на сутки. Через день откройте и спросите себя: «Этот человек — тот, кого я предлагаю потенциальному партнёру?»

Сам процесс ответов на эти вопросы уже меняет вас. Вы начинаете замечать детали, на которые раньше не обращали внимания. Завтра, проходя мимо зеркала, вы посмотрите на себя иначе. Среда меняется не тогда, когда вы нашли партнёра, а когда вы начали задавать себе другие вопросы. Это и есть первая мета-польза процесса поиска.

Точка сборки

В следующей части мы пойдём глубже — в привычки и химический фон. Но прежде чем двигаться дальше, задержитесь здесь. Что оказалось самым неудобным в этой инвентаризации — и почему именно это?

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 2)

— Ты серьёзно?

— А что такого? Я просто спросила, сколько ты выпил.

— Бокал вина. Один. Ты считаешь?

— Я не считаю. Просто ты вчера не помнил, как дошёл до кровати. И это третий раз за месяц.

— Ну началось...

Знакомая картина: вроде не пьёшь, не куришь, характер нордический — а отношения разваливаются. И непонятно почему. Ты же хороший человек. У тебя нет зависимости. Ты просто любишь бокальчик после работы и имеешь право расслабиться. Но партнёр почему-то напряжён. Друзья зовут в бар реже обычного. Родные как-то странно замолкают, когда ты наливаешь третий.

Дело не в моральных оценках. Никто не ставит тебе диагноз «плохой». Но твои привычки — это ландшафт, в котором предстоит жить другому человеку. И если на этом ландшафте минные поля — партнёр имеет право знать о них до того, как сделает шаг.

Эта часть инвентаризации — про химию и поведение. Про то, что мы обычно смягчаем, оправдываем или замалчиваем при знакомстве. А зря. Потому что именно здесь зарыта половина причин, по которым «всё было хорошо, а потом резко стало невыносимо». Мы продолжаем движение по категориям — от привычек к психоэмоциональной сфере и далее к тому, что выглядит как достоинство, пока не разрушило отношения.

Категория Б. Привычки и вещества — твой химический фон

Привычки, связанные с веществами, — это не галочка в анкете. Это экосистема. Она определяет ритм дня, круг общения, бюджет, запах в доме и уровень тревоги партнёра. Недостаточно сказать «иногда выпиваю». Важно понять, как именно это «иногда» выглядит для того, кто рядом.

Б1. Никотин

К 2026 году курить уже не модно, но никотиновая зависимость никуда не делась. Проблема не в самом факте курения. Некурящему партнёру жить с курильщиком — испытание. Запах от волос и одежды, ожидание с ресторана, пока ты «подышишь», жёлтые пальцы, траты, которые могли бы пойти на отпуск.

Выбери свой вариант честно:

— Никогда не курил и не планирую.

— Бросил и точно не вернусь.

— Бросил, но могу начать. Самый опасный тип. В стрессе схватишься за сигарету, и партнёр будет в шоке: «Ты же говорил, что бросил». Это подрывает доверие быстрее, чем факт курения.

— Курю иногда, «могу бросить». Классическая мантра зависимого. Не можешь. Иначе бы уже бросил.

— Курю, не планирую бросать. Тогда ищи такого же курильщика. Или человека с отсутствующим обонянием.

Детализация. Что именно: сигареты, вейп, стики, сигары, трубка, жевательный табак. Как часто: пачка в день или одна сигарета раз в месяц на корпоративе. Это две разные вселенные. В каком контексте: ритуал с кофе, способ снять стресс, социальный акт «за компанию».

Б2. Алкоголь

Алкоголь — социально приемлемый наркотик, поэтому его опасность часто недооценивают. Раздели крепость и модель поведения.

По крепости:

— Лёгкий: пиво, сидр, коктейли.

— Средний: вино, шампанское, вермуты.

— Крепкий: водка, виски, коньяк, самогон.

Варианты отношения — найди себя:

— Не приемлю. Ты редкость. Партнёру с тобой комфортно, если он не алкоголик. Но на семейных застольях тебе будет скучно.

— Только лёгкий, редко, в границах контроля. Бокал вина раз в неделю. Рабочий вариант для большинства.

— «Как все»: разные виды, под настроение, иногда потеря памяти или контроля. Вот здесь — стоп-кран. Если просыпаешься утром и не помнишь, как добрался до кровати, — это не норма, а звоночек. Партнёр живёт как на вулкане, не зная, в каком состоянии ты вернёшься.

— Ежедневно «для аппетита», без бутылки пива не уснуть, трясёт без «лекарства». Это диагноз. Он несовместим со здоровыми отношениями, пока ты не решишь проблему.

Детализация: стаж употребления, частота, объём. «В дрова» — полная отключка. «Кураж» — громкий и весёлый. «Лёгкое веселье» — контролируемое состояние. Партнёр имеет право знать, какой из трёх вариантов ждать вечером.

Б3. Наркотические вещества

Тема табуированная, но в 2026 году игнорировать её нельзя. Употребление любых наркотических веществ — прямой путь к разрушению личности и отношений, и автор настоятельно советует избегать любого опыта с ними.

Трава:

— Категорическое нет. Для тебя это стоп-критерий.

— Опыт был, сейчас нет, но допускаю повторение. Ты в зоне риска. Партнёр будет переживать, не сорвёшься ли ты в трудной ситуации.

— Курю, не планирую бросать. Осознай юридические риски (в большинстве стран СНГ это статья), риски для будущих детей и специфический запах в квартире.

Лёгкие наркотики: грибы, психodelики, попперсы, снюсы, отдельные лекарственные препараты при злоупотреблении. Опыт употребления таких веществ часто показывает склонность к поиску острых ощущений или эскапизм. Для партнёра, нацеленного на стабильную семью, это сигнал тревоги.

Тяжёлые наркотики: героин, метамфетамин, кокаин, соли. Если был или есть опыт — шанс найти адекватного партнёра стремится к нулю. Это не привычка, это разрушение личности. Сначала реабилитация, потом отношения. Иначе потянешь партнёра на дно.

Отношение семьи и окружения. Даже если ты сам «завязал», но родственники или друзья активно употребляют, это влияет на твою жизнь. Партнёр вряд ли захочет, чтобы ваши дети видели дядю Борю «под кайфом».

Категория В. Психоэмоциональная сфера — ядро личности

Внешность привлекает. Привычки могут оттолкнуть. Но именно психоэмоциональная сфера определяет, проживёте ли вы вместе больше трёх месяцев. Здесь важны не декларации «я добрый и честный», а наблюдаемые проявления в разных ситуациях.

В1. Базовые черты

Эмпатия. Способность сопереживать, понимать чувства другого. Без неё ты не партнёр, а функциональный модуль. Проверка простая: расскажи о неудаче на работе. Если в ответ слышишь «Сама виновата, надо было лучше работать» вместо «Представляю, как тебе обидно» — эмпатия на нуле.

Доброта и склонность к злым поступкам. Проявляется в мелочах. Уступить место, накормить бездомного кота, не нахамить официанту. Шкала — от «злой демон» до «всегда добрый». Большинство посередине, но важно, чтобы вектор был направлен в сторону добра. Партнёр замечает это не по словам, а по тому, как ты разговариваешь с таксистом.

Агрессивность и конфликтность. Как ты реагируешь на стресс, критику, несогласие? Кричишь, бьёшь посуду, уходишь в глухую оборону или спокойно обсуждаешь? Если на любое замечание взрываешься, жить с тобой — ходить по минному полю.

Активность и пассивность. Жизненная позиция. Ты инициатор или ведомый? Тебе нужно, чтобы тебя постоянно пинали, или ты сам генерируешь идеи? Пара из двух пассивных людей рискует умереть от голода, так и не решив, что заказать на ужин.

В2. Надёжность и честность

Держишь ли слово. Выполняешь обещанное в срок. Это фундамент доверия. Если систематически опаздываешь, забываешь о договорённостях, кормишь «завтраками» — ты ненадёжен. С тобой нельзя строить долгосрочные планы.

Врёшь ли. Различай контекст. Можно врать начальнику и быть честным с партнёром. Или наоборот. Системная ложь в мелочах и по-крупному — приговор для отношений. Не бывает «немножко вруна» в паре.

В3. Мышление и принятие решений

Способ принятия решений. Чем руководствуешься? Эмоциями («Я так чувствую!»), идеями («Так правильно!»), уверенностью в своей правоте («Я сказал!»), здравым смыслом или логикой? Идеально — баланс логики и эмпатии. Если решения принимаются исключительно на эмоциях, вы будете жить на качелях.

Динамика личного развития. Интересуешься новым, стремишься к развитию или живёшь по накатанной? С годами разрыв между развивающимся и стагнирующим партнёрами становится пропастью. Сегодня вам интересно, а через пять лет один читает Ницше, второй смотрит «Дом-2».

Кругозор и эрудиция. Широта интересов, любознательность. Это не про высшее образование. Это про желание узнавать мир. С эрудированным человеком всегда есть о чём говорить.

Таланты и навыки. Что ты умеешь делать хорошо? Играешь на гитаре, чинишь розетки, варишь борщ, знаешь Бродского наизусть. Это изюминки, которые делают личность уникальной.

В4. Коммуникация и чувство юмора

Стиль ссоры. Главный пункт раздела. Как ты ругаешься? Кричишь, уходишь в себя, манипулируешь, конструктивно обсуждаешь проблему? Если твой стиль — орать до посинения, а партнёр предпочитает молча уйти в другую комнату, вы никогда не разрешите конфликт. Вы просто загоните проблему вглубь, и однажды она рванёт.

Чувство юмора. Совпадают ли объекты шуток? Над чем ты смеёшься, что считаешь оскорбительным? Если ты любишь чёрный юмор, а партнёр — каламбуры про котиков, вам не будет смешно вместе. А смех — это клей для отношений.

Общительность. Лёгкость в установлении контактов. Экстраверт и интроверт могут ужиться, если экстраверт не таскает интроверта по тусовкам каждый день, а интроверт не запирает экстраверта дома.

История из личного архива

Одна пара распалась из-за чувства юмора. Он любил шутить над ней в компании друзей, принижая её достоинства. Ему казалось это остроумным, она плакала ночами. Он не понимал: «Я же любя!». Для неё это было публичное унижение. Их векторы разошлись навсегда. Юмор — мощное оружие. Важно, чтобы оно било по мишеням, а не по партнёру.

Анекдот по теме — и сразу с выводом

Психолог на тренинге просит пары рассказать, что их раздражает, используя «Я-сообщения». Муж говорит: «Я чувствую себя одиноким, когда ты 45 минут объясняешь, как загрузить посудомоечную машину — хотя я просто хотел положить кружку». Жена, мило улыбаясь: «А я чувствую вселенскую грусть, когда ты кладёшь кружку так, что блокируешь разбрызгиватель, и вся посуда остаётся грязной». Психолог: «Отлично! А теперь главное: кто ставит кружку вверх дном?».

Часто за смешным скрывается реальная боль. Умение говорить о ней прямо, но без войны — навык, ради которого стоит заполнять эту инвентаризацию.

Категория Г. Нехимические зависимости и потребности

В XXI веке изобрели изощрённый способ убегать от реальности, не притрагиваясь к бутылке или шприцу. Эти зависимости отнимают у нас время, эмоции и внимание партнёра не хуже любой химии. Но поскольку они социально одобряемы, мы их не замечаем.

Г1. Цифровые зависимости

Зависимость от соцсетей. Вы просыпаетесь и первым делом хватаетесь за телефон. Скроллите ленту в туалете, за едой, во время разговора с партнёром. Меряете жизнь лайками. Если приложения упали на час — начинается ломка. Жить с таким человеком — значит делить его с миллионами виртуальных друзей. Вы всегда будете на втором месте после аватарок. Другая крайность — человек использует соцсети как инструмент: аккаунт для работы или общения по делу. Не пропадает там часами. Это норма. Третий вариант — не пользуется и не планирует. В 2026 году такой человек выглядит как динозавр. Счастливый, но редкий.

Потребность в признании. Насколько ваше настроение зависит от внешнего одобрения? Если после поста с фотографией вы обновляете страницу каждые тридцать секунд, чтобы проверить набежавшие лайки, — вы эмоционально зависимы от чужого мнения. Такой человек будет требовать постоянного восхищения от партнёра. А когда партнёр устанет и не похвалит новую стрижку — случится трагедия.

Г2. Публичность и медийность

Человек — блогер, актёр, модель, политик, журналист. Это не просто работа, это образ жизни. Ваша личная жизнь станет достоянием общественности. Каждый поход в магазин будут обсуждать в комментариях. Ваши дети окажутся под прицелом камер. Вы к этому готовы? Степень вовлечённости бывает разной. Для одного это способ заработка. Для другого — «это моя жизнь, и я без этого не могу». Если вы мечтаете о тихих вечерах у камина, а партнёр ведёт прямой эфир из спальни в три часа ночи — вы не уживётесь.

Г3. Зависимости, связанные с деятельностью

Трудоголизм. Работа ради процесса, бегство от реальности, невозможность отключиться. Трудоголик может быть финансово успешен, но эмоционально отсутствовать. Его истинная страсть — работа, а семья воспринимается как ещё один проект. Он будет на совещании мыслями, даже когда физически рядом с вами. Совместимость возможна только с партнёром, который либо разделяет эту страсть, либо самодостаточен и не нуждается в постоянном внимании.

Игромания. Компьютерные игры, поглощающие по восемь-десять часов в день. Если ваш человек живёт в мире рейдов и фрагов, вы всегда будете на втором месте после монитора. Это не плохо, если вы тоже геймер. Но если вы хотите гулять, ходить в кино и разговаривать — это не ваш вариант.

Шопоголизм. Покупки ради дофаминового эффекта, а не по необходимости. Человек покупает пятую пару кроссовок, потому что «было грустно». Это бьёт по семейному бюджету и захламляет дом. Партнёр будет в ужасе от гор ненужных вещей и кредиток.

Азартность. Казино, ставки, лотереи. Если человек играет по-маленькому раз в месяц — ладно. Но если он верит, что «вот-вот сорвёт куш», и несёт туда зарплату — это прямая дорога в долговую яму.

Г4. Эмоциональная зависимость от еды

Заедание стресса. Каждая ссора заканчивается тортиком или ведром мороженого. Сначала это мило, потом — лишние килограммы и проблемы со здоровьем. Культ еды. Постоянные мысли о приготовлении, ресторанах, новых рецептах. Это может стать прекрасным общим хобби. Но если один партнёр ест, чтобы жить, а второй живёт, чтобы есть, — они друг друга не поймут. Жёсткие диеты как способ контроля. Вечный подсчёт калорий, отказ от «вредного»,

осуждение тех, кто ест булки. Жить с таким человеком — значит находиться под постоянным прессингом.

Г5. Потребность в благотворительности и волонтерстве

Вроде бы святое дело. Но заглянем глубже. Какова мотивация? Искреннее желание помочь, бегство от реальности, заглушение вины или самоутверждение? Сколько времени и ресурсов это отнимает? Автор в процессе поиска через популярное приложение наткнулся на объявление: симпатичная девушка, 30+ лет, без детей, но с восемью кошками и десятью собаками. Волонтер. Живёт ради животных. Честно указала, что хобби бросать не планирует. Ищет человека для создания семьи. Девушка молодец — она сэкономила время и себе, и кандидатам. Человек хороший, дело делает прекрасное. Но смогли бы вы жить с таким человеком? И при каких условиях? Этот пример показывает, как даже прекрасное качество может стать сигналом тревоги для конкретного партнёра. Если вы не готовы жить в мини-зоопарке и делить человека с восемнадцатью питомцами, вам не по пути. Это нормально. Честность на старте экономит годы жизни.

Инструмент: Аудит привычек и психоэмоциональной сферы

Это упражнение займёт около десяти минут. Откройте заметки в телефоне или возьмите блокнот.

Шаг 1. Выпишите свои триггеры

Запишите три ситуации за последний месяц, где алкоголь, никотин или другое вещество повлияло на ваше поведение. Не «я выпил», а «я выпил, после чего накричал на партнёра / отменил встречу / не вышел на работу / потратил сумму, о которой жалею». Конкретный факт.

Шаг 2. Определите свой стиль ссоры

Вспомните последний конфликт. Запишите свою модель поведения одним предложением: «Я кричу / замолкаю / ухожу / включаю сарказм / начинаю торговаться / спокойно раскладываю по пунктам». Подчеркните глагол — это ваш текущий стиль. Если не можете определить — спросите у того, с кем ссорились. Держу пари, он скажет сразу.

Шаг 3. Проверьте на совместимость с гипотетическим партнёром

Представьте человека, с которым вы хотите быть. Возьмите свой ответ из пункта 2 и примените его к нему. Вам комфортно жить с человеком, который в конфликте делает то же самое, что и вы? Если да — отлично. Если нет — запишите, какой стиль ссоры у партнёра для вас приемлем. Это будет один из ваших будущих критериев.

Шаг 4. Зафиксируйте стоп-критерии по привычкам

Определите минимум два личных «никогда» в этой сфере. Например: «никогда не буду жить с человеком, который употребляет тяжёлые наркотики», «никогда не буду жить с тем, кто не признаёт свою алкогольную зависимость». Запишите их. Это ваши стоп-критерии — условия, при которых вы выходите без переговоров с собой. Они пополнят ваш список из первой части.

Промт для читателя

Скопируйте в чат с любой нейросетью:

«Я заполняю инвентаризацию личности для поиска партнёра. Мой стиль ссоры: [вставьте свой ответ из шага 2]. Моё отношение к алкоголю: [вставьте честно, по шкале из главы]. Мои цифровые привычки: [опишите, сколько часов в день вы проводите в соцсетях]. На основе этих трёх параметров предположи, какие три типа людей мне заведомо не подходят по совместимости. Ответ — списком с краткими пояснениями».

Точка сборки

Ты можешь годами искать «своего человека», не замечая, что проблема не в поиске, а в том, что ты сам пока не стал понятным для себя. Инвентаризация — это не покаяние и не приговор. Это перевод себя с языка «я такой человек» на язык конкретных параметров. Параметры можно менять. Параметры можно предъявлять. Параметры — это то, с чем другой человек может работать. А с туманом работать нельзя.

В следующей части мы доберёмся до самого неудобного: хобби, которые съедают бюджет, бывшие, которые никуда не делись, и дети — свои и чужие. Готов к этому разговору?

© Вектор Воронкова · системный поиск партнёра

Глава 4. Кто ты? Честная инвентаризация личности (Часть 3)

— Ты говорил, у тебя никого нет.

— Нет. В смысле — сейчас нет.

— А кто тогда звонит тебе в три часа ночи?

— Это... сложно. Мы просто друзья.

— Друзья не пишут «я всё ещё люблю тебя» голосовыми на две минуты.

Знакомая ситуация: вы начинаете новые отношения, и вдруг выясняется, что в жизни партнёра есть третья сила. Не любовница. Не бывшая жена. А что-то менее очевидное, но такое же всепоглощающее. Компьютерная игра, лента соцсетей, работа до полуночи, восемнадцать спасённых животных или кредит за шубу, которую носит другой человек. Мы редко осознаём это как фактор, влияющий на совместимость. А зря. Сегодня разбираем именно такие вещи: увлечения, которые съедают бюджет, бывших, которые никуда не делись, и детей — своих и чужих. После этого раздела иллюзий о себе и партнёре обычно становится меньше. Это хороший признак.

Категория Д. Хобби, увлечения и медиапотребление

Увлечения формируют круг общения, график и бюджет. Важно оценить не только факт наличия хобби, но и его ресурсоёмкость. Альпинист и домосед, геймер и тусовщица, коллекционер и минималист — их миры редко пересекаются.

Д1. Общие параметры

Наличие настоящего интереса. Если у человека нет хобби, это тревожный звоночек. Чем он заполняет свободное время? Скорее всего, соцсетями или телевизором.

Степень зависимости. Вариантов три: «никогда не брошу, дело жизни» (например, горные лыжи — каждые выходные в горах, отпуск только туда, партнёр либо разделяет, либо смиряется с одиночеством на Новый год); «бросать не планировал, но всё может быть» (компромисс возможен); «новая семья — новые хобби» (идеальный пластилин).

Затраты времени: каждый день, пара дней в неделю, пара дней в месяц.

Финансовые затраты: процент дохода, уходящий на обслуживание интереса. Есть ли прибыль или капитализация — станки, коллекции, снаряжение.

Связь с семьёй, друзьями, работой. Если хобби — это ещё и бизнес или туда вовлечены все родственники, это может быть плюсом (общая тема) или минусом (нет личного пространства).

Д2. Примеры ресурсозатратных хобби

Подводная охота. Регулярные выезды на один-три дня, дорогое снаряжение, холодная вода и много адреналина. Партнёр либо едет с вами и сидит на берегу с комарами, либо остаётся дома.

Обычная охота и рыбалка. Аналогично по затратам времени. Плюс запах рыбы и необходимость её чистить.

Путешествия. Частота, стиль (пятизвёздочный отель или палатка), бюджет.

Коллекционирование. Марки, монеты, винил, кроссовки. Занимает место и деньги.

Альпинизм и горные лыжи. Экстрим, риск, дорого.

Д3. Медиапотребление и культурный багаж

Чтение. Читает ли книги? Считает ли прослушивание аудиокниг чтением? Не будьте снобами: аудиокнига — это тоже чтение, только ушами. Сколько книг в месяц или год? Топ-три книги — развлекательная, профессиональная, случайная. По этому списку можно многое понять о человеке.

Фильмы, сериалы, видео. Что смотрит, сколько времени уделяет. Если человек смотрит только тупые комедии или только артхаус — это маркер. Какова цель просмотра: развлечение, обучение, фон? Топ-три.

Музыка и концерты. Предпочитаемые жанры. Металлист и любитель шансона вряд ли найдут общий плейлист для романтического ужина.

Знание языков. Какие и на каком уровне. В 2026 году знание английского — уже не бонус, а базовая гигиена. Если человек не знает ни одного иностранного языка и не планирует учить, его картина мира может быть ограничена его регионом.

Категория Е. Дети (свои и чужие)

Это один из самых критичных фильтров. Сам факт наличия детей — лишь точка входа в тему, требующую детального анализа. Нельзя спросить просто: «Дети есть?». Нужно выяснить много нюансов.

Е1. Свои будущие дети

Желание и количество. Один-два — стандарт. Три-пять — многодетность, другой бюджет и образ жизни. Шесть и более — вы либо очень религиозны, либо глубоко убеждены в своём выборе.

Предпочтения по полу. «Только мальчика», «только девочку», «допускаю любого».

Допустимая разница в возрасте между детьми. Погодки или разница в десять лет — это разные истории.

Е2. Дети от предыдущих отношений

Если у вас или у кандидата есть дети от прошлого брака, вы должны понимать: это не довесок, это часть личности партнёра и его образа жизни.

Количество, возраст, пол — это очевидно и требует простого перечисления.

Оценка личности ребёнка после пяти лет. Выясните заранее, что вас ждёт. Параметры: умственные способности (высокие, средние, низкие), уровень активности (гиперактивный, активный, средний или низкий), склонность к добрым или злым поступкам.

Доступ к воспитанию. Это критически важно. Кем вы будете: «дядей» или «тётей», который возит на кружки и покупает мороженое, или полноценным родителем? Варианты спектра: обслуживание без участия в воспитании («не лезь, это мой ребёнок, я сама разберусь»); обслуживание с доступом под присмотром; семья как один механизм — равноправный подход; ваше воспитание, её обслуживание с рекомендациями; все карты в руки (редко, но бывает, если биологический родитель самоустранился).

Отношение к телесным наказаниям. Ваши взгляды должны совпадать. Если вы считаете, что ребёнка нельзя бить ни при каких обстоятельствах, а партнёрша спокойно говорит: «Меня в детстве ремнём порол, и ничего, человеком выросла», — конфликт неизбежен.

Фамилия общих детей. Если вы женитесь на женщине с ребёнком от первого брака, и у этого ребёнка фамилия бывшего мужа, а ваши общие дети будут носить вашу фамилию — в семье возникнет разделение. Кого-то это парит, кого-то нет. Лучше обсудить до того, как оно станет проблемой.

Время и ресурсы на детей. Дети требуют внимания, денег, нервов. Если вы не готовы делить эти ресурсы с чужим ребёнком — не входите в такие отношения.

Категория Ж. Бывшие партнёры

«А давай не будем говорить о бывших?» — одна из самых больших ошибок. Говорить надо. И не просто «был» или «была», а выяснять степень присутствия бывшего в текущей жизни. Иногда этот призрак прошлого вполне материален и может испортить вам жизнь.

Ж1. Степень присутствия

Градация от лучшего к худшему.

Первый, идеальный вариант: его нет и точно не будет — смерть или очень долгий срок. Второй: его нет, но он может появиться — общие друзья или внезапный переезд в ваш город. Тревожно, но терпимо. Третий: есть, но в полном игноре. Ситуация может измениться, мина замедленного действия. Четвёртый: есть и участвует по принуждению, например через судебные решения по детям. Придётся терпеть. Пятый: есть, и это простые ровные отношения — «привет-пока, как дела в школе у ребёнка». Норма. Шестой: есть и максимально присутствует без намёка на отношения — через ребёнка, дружбу, бизнес. Это постоянный раздражитель. Седьмой: планирует вернуть отношения — намёки, подтексты, «случайные» встречи. Это сигнал тревоги. Восьмой: действует в рамках возврата — подарки, приезды, слёзные сообщения. Если партнёр не пресекает это жёстко — бегите. Девятый: есть агрессия. Бывший муж угрожает, бьёт стёкла, преследует. Это вопрос вашей физической безопасности. Готовы ли вы жить с охраной? Десятый: маньяк-психопат. Если партнёр честно предупреждает, что бывший — псих, и есть вероятность, что вас кто-то поджидает вечером с желанием наказать, — спасибо за честность, но, возможно, вам не сюда.

Ж2. Финансовая зависимость от бывшего

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.