

## Эффект карусели: почему мы снова и снова выбираем неподходящих партнеров



Дата публикации: 14.06.2026

Кажется, что каждый новый роман начинается как новая история. Новый человек, новые обстоятельства, новые надежды. Однако спустя месяцы или годы многие с удивлением обнаруживают, что снова оказались в знакомой ситуации. Один партнер был эмоционально холодным, следующий оказался таким же. Один избегал близости, другой делал то же самое. Один нуждался в постоянном спасении, другой тоже требовал бесконечной помощи. Меняются лица, профессии, характеры и жизненные обстоятельства, но итог оказывается удивительно похожим.

Психологи называют это эффектом карусели. Человек словно садится в новую лодку, проходит по тем же бурным порогам и снова оказывается на том же берегу. Снаружи все выглядит иначе, но внутренний сценарий остается прежним. Возникает ощущение невезения, хотя на самом деле речь часто идет о повторении устойчивого психологического паттерна.

Современная нейробиология предлагает объяснение этого феномена.

Важную роль играет система дофаминового подкрепления. Долгое время считалось, что дофамин связан исключительно с удовольствием и положительными эмоциями. Сегодня известно, что его функция значительно сложнее. Дофамин активно участвует в обучении мозга и помогает закреплять предсказуемые модели поведения.

Парадокс заключается в том, что мозг далеко не всегда стремится к счастью. Намного чаще он стремится к предсказуемости. Если определенный сценарий отношений знаком человеку с детства, мозг воспринимает его как понятный и безопасный, даже если объективно этот сценарий приносит боль.

Особенно сильное подкрепление возникает в ситуациях неопределенности. Именно поэтому многие люди оказываются эмоционально привязаны к партнерам, которые периодически отдаляются, исчезают, становятся холодными, а затем неожиданно возвращаются с проявлениями внимания. Такие эмоциональные качели создают мощный цикл ожидания награды. Мозг начинает активно вырабатывать дофамин не в момент счастья, а в ожидании очередного подтверждения близости.

В результате знакомый болезненный сценарий становится психологически привлекательнее стабильных и спокойных отношений. Мозгу кажется, что он знает правила игры и способен предсказать дальнейшее развитие событий.

Корни этого механизма часто уходят в ранние отношения с родителями или другими значимыми взрослыми. Теория привязанности рассматривает детство как период формирования базовой модели любви и близости. Именно тогда создаются первые объекты привязанности, на основе которых ребенок начинает понимать, как выглядят отношения между людьми.

Если родитель был эмоционально доступным, последовательным и поддерживающим, ребенок усваивает представление о близости как о чем-то надежном и безопасном. Но если значимый взрослый был холодным, непредсказуемым, зависимым, тревожным или отстраненным, подобная модель может закрепиться как норма.

Во взрослом возрасте человек редко осознает этот процесс. Ему кажется, что он выбирает партнера свободно и рационально. На практике бессознательная часть психики часто ищет людей, которые напоминают ранние объекты привязанности. Возникает стремление не просто повторить старую историю, а наконец завершить ее иначе и получить ту любовь, которой когда-то не хватило.

Так формируются устойчивые деструктивные паттерны. Спасатель выбирает зависимого человека, который нуждается в постоянной помощи. Зависимый ищет спасателя, готового брать ответственность за его жизнь. Избегающий

партнер тянется к тревожному, потому что такая динамика подтверждает его убеждение, что близость связана с риском потери свободы. Тревожный человек выбирает избегающего, потому что постоянный голод по любви оказывается удивительно знакомым переживанием, уходящим корнями в детство.

Проблема подобных сценариев состоит в том, что они воспроизводятся автоматически. Человек может искренне считать, что выбирает совершенно разных людей, хотя на глубинном уровне выбирает один и тот же эмоциональный опыт.

Для выявления таких закономерностей полезно провести простой анализ. Нужно вспомнить три последних значимых отношения и записать ответы на несколько вопросов. Какими тремя прилагательными можно описать каждого партнера. Какие чувства чаще всего возникали рядом с ним. Как он вел себя в моменты вашей слабости. Как реагировал на ваши успехи и достижения. Какие общие черты повторяются во всех трех историях.

Не менее важны дополнительные вопросы. На какие боли этих людей вы особенно откликались. Какую роль вам чаще всего отводили — удобного партнера, спасателя, жертвы, вечного помощника. Какая неудовлетворенная потребность детства заставляла снова и снова тянуться именно к таким людям.

Подобный анализ нередко приводит к неожиданным открытиям. Человек начинает замечать, что его привлекали не конкретные личности, а определенный психологический сценарий. Более того, после осознания паттерна часто возникает сильное отвращение к людям привычного типа. Это может пугать, но психологи считают такую реакцию вполне естественной.

По сути, речь идет о своеобразной ломке старой дофаминовой колеи. Мозг теряет привычный источник эмоциональной стимуляции и начинает сопротивляться изменениям. Спокойные, надежные и эмоционально доступные люди могут казаться скучными именно потому, что не запускают знакомую цепочку тревоги, ожидания и редких наград.

Со временем это восприятие меняется. Когда человек начинает строить отношения вне привычного сценария, нервная система постепенно адаптируется к новой модели близости. Предсказуемость перестает ассоциироваться с драмой, а стабильность перестает восприниматься как отсутствие чувств.

Эффект карусели не является приговором. Это закономерность, которую можно заметить, проанализировать и изменить. Первый шаг заключается в признании того, что проблема не всегда связана с невезением, а часто обусловлена собственными бессознательными настройками. Второй шаг — составление четкого профиля своего деструктивного типа партнера. Третий шаг

— сознательное избегание этого профиля при выборе новых отношений, даже если отсутствие привычного хаоса поначалу кажется непривычным и скучным. Настоящая близость не обязана сопровождаться постоянной тревогой, а спокойствие в отношениях не означает отсутствие любви.