

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

The image is a dark, atmospheric photograph. In the foreground, a woman with long dark hair is shown from the chest up, her face partially obscured by her hand as if she is crying or in deep distress. In the background, a man is walking away from the viewer, his figure silhouetted against a hazy, smoke-filled air. The ground is covered in a layer of fire and glowing embers, suggesting a scene of destruction or a metaphorical journey through pain. The overall mood is one of heartbreak and disillusionment.

Почему тебе говорят о любви,
но в итоге не выбирают?

Руслан Султанов

**БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ. Почему
тебе говорят о любви,
но в итоге не выбирают?**

«Автор»

2026

Султанов Р. В.

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ. Почему тебе говорят о любви, но в итоге не выбирают? / Р. В. Султанов — «Автор», 2026

Эта книга не о том, как строить отношения. Она о том, почему они на самом деле заканчиваются. Не из-за серьёзных причин, а из-за мелочей, которые становятся лишь поводом. Здесь нет советов, как понравиться или удержать. Здесь — разбор того, как люди говорят одно, чувствуют другое, а выбирают третье. Почему сильное начало не гарантирует продолжение. Почему обещания ничего не значат без поведения. Почему всё ломается не в моменте, а задолго до него. Эта книга убирает иллюзии и возвращает ясность. После неё невозможно смотреть на отношения по-прежнему.

© Султанов Р. В., 2026

© Автор, 2026

Руслан Султанов

БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ. Почему тебе говорят о любви, но в итоге не выбирают?

Глава 1 Мелочи, которые ничего не значат

В какой-то момент я понял простую вещь люди не расстаются из-за серьёзных причин. Это звучит странно, потому что кажется, что у любого разрыва должна быть логика объяснение конкретная ошибка. Хочется верить, что, если найти эту ошибку можно было бы всё исправить. Но в реальности всё происходит иначе. Сначала внутри человека исчезает решение быть рядом, а уже потом появляется причина. И чаще всего эта причина выглядит как мелочь. Сапоги фраза взгляд пауза интонация. Что-то незначительное что само по себе ничего не решает. Но в определённый момент именно это становится точкой, на которую всё списывается. Не потому, что это важно, а потому что это удобно. Мозгу нужна причина. Человеку сложно принять что он просто перестал выбирать другого без явного повода. Это создаёт ощущение неопределённости и внутреннего дискомфорта. Проще зацепиться за деталь и назвать её объяснением. Тогда всё выглядит логично и завершённой. Возникает ощущение что ситуация понятна и даже в каком-то смысле оправдана. Но это иллюзия. Мелочь не является причиной она становится поводом. Это важно различать, потому что пока ты веришь в повод ты будешь пытаться его исправить. Будешь думать, что нужно было одеться по-другому сказать иначе повести себя лучше. Будешь возвращаться в этот момент и прокручивать варианты как можно было сделать всё правильно. Но этой точки не существует. Всё уже было решено раньше просто это не было видно. Настоящая причина всегда глубже, и она редко озвучивается. Иногда человек сам её не понимает, а иногда не хочет признавать. Потому что признать, что внутри нет выбора сложнее чем указать на внешнюю деталь. Поэтому появляется простое объяснение, которое снимает ответственность и закрывает вопрос. И чем оно проще, тем легче в него поверить. Но если смотреть честно становится очевидно если бы выбор был никакие мелочи ничего бы не изменили. Они могли бы не понравиться могли бы вызвать реакцию, но не стали бы причиной разрыва. Потому что там, где есть решение быть рядом несовпадения не разрушают, а проживаются. А там, где решения нет любая деталь становится достаточной чтобы всё закончить. В этом и заключается главный сдвиг. Когда ты перестаёшь искать идеальное поведение и начинаешь смотреть на сам факт выбора. Есть он или нет. Всё остальное перестаёт иметь решающее значение. Это не значит, что поведение не важно. Оно важно, но не в том смысле, в котором кажется. Оно не удерживает человека, который уже не выбрал и не разрушает то, где выбор есть. Оно лишь проявляет то, что уже происходит внутри. И когда ты начинаешь это видеть многое становится проще. Ты перестаёшь цепляться за детали перестаёшь анализировать каждое слово и каждое действие. Ты смотришь шире. Смотришь на динамику на устойчивость на то, как человек ведёт себя со временем. И если в этой динамике нет продолжения значит его и не было. Это может быть неприятно, потому что рушит ожидания, но это честно. И именно эта честность освобождает от попыток исправить то, что не зависит от тебя. Потому что невозможно удержать то, что уже не выбрано. Можно только принять это и не создавать иллюзий вокруг того, что уже закончилось. И в какой-то момент это становится очевидным. Не через объяснения, а через внутреннее понимание. Ты перестаёшь задавать вопрос что я сделал не так и начинаешь видеть, что дело было не в этом. Не в сапогах не в словах не в деталях. А в том, что выбор исчез раньше, чем появилась причина. И тогда всё встаёт на свои места. Без лишних объяснений. Без попытки что-то вернуть. Просто как факт, который не требует доказательств. Без иллюзий.

Глава 2 Иллюзия выбора

Кажется что люди выбирают друг друга осознанно. Что за словами о будущем стоит решение и ответственность. Но чаще всего это не выбор, а состояние. В начале есть эмоция интерес притяжение новизна. На этом фоне легко говорить громкие вещи и самому в них верить. В моменте это искренне. Человек действительно хочет. Но хотеть и выбирать – разные вещи. Желание зависит от состояния и может исчезнуть так же быстро как появилось. Выбор устроен иначе. Он проявляется в том, что остаётся, когда эмоция становится спокойнее. Именно здесь проходит граница, которую редко замечают. Пока всё ярко кажется, что всё серьёзно. Как только становится обычнее оказывается, что за словами не было устойчивого решения. Возникает ощущение что человек передумал. Но он не передумал. Он просто вышел из состояния в котором хотел. И вместе с этим исчезла иллюзия выбора. Это не предательство и не ошибка. Это несовпадение между тем что, казалось, и тем, что есть. Проблема возникает тогда, когда слова из начала принимаются за факт. На них начинают опираться строить ожидания ускорять процесс. Кажется, что всё уже определено и осталось только двигаться дальше. Но без времени это не проверяется. Время – единственный фильтр, который показывает есть ли за словами основа. Если есть она проявляется в поведении. Человек остаётся на связи не исчезает при первой паузе не обесценивает происходящее, когда проходит новизна. Если основы нет всё заканчивается при первом переходе к реальности. И здесь важно не спорить с объяснениями. Объяснения появляются после. Они лишь оформляют то, что уже произошло. Спорить с ними бессмысленно, потому что решение принимается не на уровне логики. Поэтому значение имеет не то, что было сказано, а то, что происходит сейчас. Есть ли продолжение есть ли устойчивость есть ли действия, которые подтверждают слова. Если этого нет значит выбора нет независимо от того, что было в начале. Это может быть неприятно, потому что хочется верить в уже сказанное. Но реальность всегда проявляется через поведение, а не через обещания. Когда ты начинаешь это видеть исчезает необходимость угадывать. Ты не ищешь скрытых смыслов не анализируешь каждую деталь. Ты смотришь на простую линию либо есть движение, либо его нет. И этого достаточно чтобы сделать вывод. Без драматизации без попытки удержать. Потому что удерживать можно только то, что уже выбрано. Всё остальное – временное состояние, которое не превращается в основу. И в этом месте становится ясно почему так важно не спешить. Не потому, что нужно проверять или играть. А потому что без времени невозможно отличить желание от выбора. Если не дать этому времени появиться иллюзия будет восприниматься как реальность. А потом разрушаться при первой же проверке. Когда же ты позволяешь процессу идти своим ходом всё становится проще. Реальность проявляется сама и не требует дополнительных доказательств. И тогда остаётся только принять её такой какая она есть. Без иллюзий.

Глава 3 Быстрые обещания

В начале всё звучит слишком правильно. Слова появляются легко и будто сами находят нужную форму. Хочется говорить о будущем строить планы закреплять ощущение что всё уже определено. Кажется, что раз сейчас есть такая ясность значит дальше будет только сильнее. Но именно здесь и скрыта проблема. Ранние обещания почти всегда рождаются не из решения, а из эмоции. Человек говорит о будущем не потому, что он его выбрал, а потому что он его чувствует в данный момент. И это звучит искренне. Он не обманывает. Он просто говорит из состояния, которое ещё не проверено временем. В этом состоянии легко быть уверенным легко не замечать несовпадения легко видеть картину вперёд. Но это уверенность без основания. Она держится на ощущении, а не на опыте совместной реальности. Поэтому она не выдерживает нагрузку. Как только проходит новизна и появляется обычная жизнь слова начинают терять вес. Не потому, что человек передумал, а потому что у них изначально не было опоры. Они не были подтверждены действиями не были прожиты не были проверены. Это важно понимать,

потому что иначе возникает ощущение что тебя обманули. Кажется, что человек обещал одно, а сделал другое. Но чаще всего он не обещал в том смысле, в котором ты это воспринял. Он делился своим состоянием, а не фиксировал решение. И если ты принимаешь это как факт ты начинаешь строить ожидания, которые не имеют основы. Ты ускоряешь процесс начинаешь вкладываться сильнее чем это поддерживается с другой стороны начинаешь воспринимать отношения как уже сложившиеся хотя они ещё только формируются. В этот момент создаётся разрыв между реальностью и ожиданием. Потому что реальность требует времени, а ожидание уже живёт в будущем. Когда это будущее не совпадает с тем, что происходит появляется разочарование. Кажется, что что-то пошло не так хотя на самом деле всё идёт естественно без искусственного ускорения. Именно поэтому важно не придавать ранним словам больше значения чем у них есть. Они могут вдохновлять могут создавать ощущение близости, но они не являются показателем устойчивости. Показателем становится только поведение во времени. Не то что человек говорит в начале, а то, как он ведёт себя, когда становится обычнее. Остаётся ли он на связи сохраняет ли внимание проявляется ли без необходимости стимулировать это извне. Если да значит под словами начинает формироваться основа. Если нет значит это были только слова. И тогда нет смысла пытаться вернуть их значение. Потому что значение появляется не в момент произнесения, а в процессе подтверждения. И если подтверждения нет слова остаются частью прошлого состояния, которое уже прошло. В этом месте важно не спорить не доказывать не напоминать, что было сказано. Это не изменит реальность. Потому что реальность определяется не памятью о словах а текущим поведением. И если поведение не совпадает с тем, что было сказано значит выбор не сформировался. Это может быть неприятно, но это честно. И эта честность защищает от иллюзии что достаточно услышать правильные слова чтобы быть уверенным в будущем. Будущее формируется не словами а действиями, которые повторяются и не исчезают при смене состояния. И когда ты начинаешь ориентироваться на это быстрые обещания перестают иметь решающее значение. Они остаются частью начала, но больше не воспринимаются как основа. И это даёт спокойствие. Потому что ты больше не строишь ожидания на том, что ещё не стало реальностью. Ты позволяешь реальности сформироваться и только потом делаешь вывод. И в этом исчезает спешка. Потому что, если это действительно имеет продолжение оно проявится без необходимости закреплять его словами в самом начале. А если не проявится значит его и не было. Без иллюзий.

Глава 4 Качели

Сначала всё ровно и понятно. Есть внимание есть интерес есть ощущение движения. Потом что-то меняется. Не резко и не всегда объяснимо просто становится холоднее. Ответы короче паузы длиннее вовлечённость падает. Через время всё может вернуться. Снова тепло снова интерес снова ощущение что всё наладилось. И этот цикл повторяется. Именно это и есть качели. Они создают иллюзию глубины, потому что в них есть контраст. После холода тепло ощущается сильнее. Возникает чувство что это что-то значимое что это не просто связь, а что-то большее. Но на самом деле это признак нестабильности. Когда есть выбор поведение не скачет от состояния к состоянию. Оно может меняться по настроению, но не меняет направления. Человек остаётся в контакте даже когда у него нет яркой эмоции. При качелях этого нет. Там нет линии есть только смена состояний. Сегодня тепло завтра холод потом снова тепло. И чем сильнее разница, тем сильнее это затягивает. Потому что в момент тепла, кажется, что всё вернулось и стало даже лучше. Возникает надежда что теперь всё будет стабильно. Но это иллюзия. За этим теплом нет решения. Это просто очередное состояние, которое сменится следующим. В этом и ловушка. Ты начинаешь ждать следующего подъёма оправдывать спад искать причины пытаться вернуть прежнее ощущение. И пока ты находишься внутри этого цикла ты не видишь главного отсутствия устойчивого выбора. Качели держатся не на отношениях, а на реакции. Чем сильнее ты реагируешь, тем дольше они продолжаются. Потому что в

них всегда есть ожидание и надежда. Кажется, что нужно просто переждать спад и всё снова станет хорошо. Но хорошо становится только на время. И это время воспринимается как подтверждение того, что всё возможно. Хотя на самом деле это лишь часть цикла. Важно увидеть, что проблема не в том, что человек иногда отдаляется. Это бывает у всех. Проблема в том, что нет устойчивого возвращения. Нет линии, которая сохраняется независимо от состояния. Есть только колебание. И если смотреть честно становится понятно, что это не развитие, а повторение. Каждый новый круг не приближает к стабильности, а закрепляет саму модель. В какой-то момент появляется усталость. Не от человека, а от неопределённости. От того что нет опоры нет понимания чего ждать нет возможности расслабиться. И это главный сигнал. Там, где есть выбор не нужно постоянно проверять не нужно угадывать не нужно ждать улучшения. Там есть спокойствие даже если не всё идеально. При качелях спокойствия нет. Есть только чередование напряжения и облегчения. И именно это часто путают с глубиной. Потому что сильные эмоции создают ощущение значимости. Но значимость не равна устойчивости. Настоящая глубина проявляется в другом. В ровном присутствии. Когда человек не исчезает и не возвращается только тогда, когда ему удобно. Когда есть постоянство, которое не требует усилий. И если этого нет, нет смысла пытаться выровнять ситуацию. Потому что выравнивание возможно только там, где есть основа. Если её нет любые попытки лишь продлевают цикл. Тогда единственное решение выйти из него. Не потому, что кто-то плохой, а потому что сам формат не даёт результата. Это может быть непросто, потому что качели создают зависимость от контраста. Но как только ты выходишь становится видно сколько энергии это забирало. И насколько проще там, где поведение не скачет и не требует контроля. В этот момент появляется новый ориентир. Не интенсивность, а стабильность. И это меняет всё. Потому что убирает иллюзию что сильные эмоции означают наличие выбора. И показывает, что выбор проявляется в другом в способности оставаться без колебаний. И когда ты это понимаешь качели перестают казаться ценными. Они становятся тем, чем являются нестабильным процессом без продолжения. И тогда ты выбираешь не его. Без иллюзий.

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.