

12+

Виктория Готцева

# **ПОЧЕМУ ОН НЕ ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ**

(даже если возвращается)



Виктория Готцева

**Почему он не выбирает тебя  
(даже если возвращается)**

«Издательские решения»

**Готцева В.**

Почему он не выбирает тебя (даже если возвращается) /  
В. Готцева — «Издательские решения»,

Это книга — про ясность, которая меняет всё. Ты увидишь, почему «почти отношения» не становятся настоящими, как работает цикл возвращений, и где именно ты теряешь себя в этом процессе. Главное — ты поймёшь, как выйти из состояния ожидания и вернуть себе выбор. Без борьбы. Без доказательств. Без зависимости от чужого решения. Это книга не о том, как добиться его. Это книга о том, как перестать зависеть от его выбора — и начать жить по-другому.

© Готцева В.

© Издательские решения

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                           | 7  |
| ЧАСТЬ 1                            | 8  |
| Глава 1                            | 9  |
| Глава 2                            | 10 |
| Облегчение — это не доказательство | 10 |
| Глава 3                            | 11 |
| Глава 4                            | 12 |
| Глава 5                            | 13 |
| Глава 6                            | 14 |
| ЧАСТЬ 2                            | 15 |
| Глава 7                            | 16 |
| Глава 8                            | 17 |
| Глава 9                            | 18 |
| Глава 10                           | 19 |
| Глава 11                           | 20 |
| Глава 12                           | 21 |
| ЧАСТЬ 3                            | 22 |
| Ошибки, которые не очевидны        | 22 |
| Глава 13                           | 23 |
| Глава 14                           | 24 |
| Глава 15                           | 25 |
| Глава 16                           | 26 |
| Глава 17                           | 27 |
| Ты уменьшаешь себя                 | 27 |
| Глава 18                           | 28 |
| Глава 19                           | 29 |
| ЧАСТЬ 4                            | 30 |
| Самая неприятная правда            | 30 |
| Глава 21                           | 31 |
| Глава 22                           | 32 |
| Возвращение — это не шанс          | 32 |
| Глава 23                           | 33 |
| ЧАСТЬ 5                            | 34 |
| Глава 24                           | 35 |
| Глава 25                           | 36 |
| Ты можешь перестать ждать          | 36 |
| Глава 26                           | 37 |
| Глава 27                           | 38 |
| Глава 28                           | 39 |
| ЧАСТЬ 6                            | 40 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ                         | 41 |
| АННОТАЦИЯ                          | 42 |
| Введение                           | 43 |
| ЧАСТЬ 1                            | 44 |
| ГЛАВА 1                            | 45 |
| ГЛАВА 2                            | 47 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Облегчение — это не доказательство | 47 |
| ГЛАВА 3                            | 49 |
| ГЛАВА 4                            | 51 |
| ГЛАВА 5                            | 54 |
| ГЛАВА 6                            | 56 |
| ЧАСТЬ 2                            | 58 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 59 |

# **Почему он не выбирает тебя (даже если возвращается)**

**Виктория Готцева**

© Виктория Готцева, 2026

ISBN 978-5-0069-9462-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Почему он не выбирает тебя  
(даже если возвращается)**

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Он возвращается. Но не выбирает. И это не меняется**

## **ЧАСТЬ 1**

**Тебе кажется, что это почти отношения**



## **Глава 1**

Он возвращается — и ты снова веришь

## **Глава 2**

### **Облегчение — это не доказательство**

## **Глава 3**

Он пишет — и ты чувствуешь близость

## **Глава 4**

Ты думаешь: «ещё немного — и всё сложится»

## **Глава 5**

Он не с тобой. Он просто иногда рядом

## **Глава 6**

Ты уверена, что он не со всеми такой

## **ЧАСТЬ 2**

### **Почему ты все еще здесь**

## **Глава 7**

Он возвращается — но не остаётся



## **Глава 8**

**Ты все понимаешь, но не выходишь**

## Глава 9

«Я не готов» — это не временно

## Глава 10

Он не теряет тебя — он пользуется доступом

## **Глава 11**

Ты для него не выбор

## **Глава 12**

Он возвращается потому, что может.

## **ЧАСТЬ 3**

### **Ошибки, которые не очевидны**

## Глава 13

Ты ждёшь, когда он решит

## **Глава 14**

Ты уже знаешь правду — но не выдерживаешь её



## **Глава 15**

Ты думаешь: «если я не испорчу — он останется»

## **Глава 16**

Ты пытаешься стать той, кого выбирают

## **Глава 17**

### **Ты уменьшаешь себя**

## Глава 18

Ты зависишь от его появления

## Глава 19

Ты не с ним. Ты в ожидании

## **ЧАСТЬ 4**

### **Самая неприятная правда**

#### **\Глава 20**

Он уже не выбрал тебя

## **Глава 21**

И он не выберет, если ничего не меняется

## **Глава 22**

### **Возвращение — это не шанс**



## **Глава 23**

Ты каждый раз принимаешь то, что тебе не подходит

## **ЧАСТЬ 5**

### **Где на самом деле выход**

## **Глава 24**

Ты не можешь заставить его выбрать

## **Глава 25**

### **Ты можешь перестать ждать**

## **Глава 26**

**Ты выходишь не из него. Ты выходишь из состояния**

## **Глава 27**

Когда ты возвращаешь себе выбор

## **Глава 28**

Тебе больше не нужен тот, кто тебя не выбирает

## ЧАСТЬ 6

### **Практики. Что делать, если:**

- он написал
- он пропал
- когда ты хочешь написать
- когда ты снова надеешься
- когда тебя накрывает
- когда ты почти вышла
- когда он снова появился (проверка)
- когда ты начинаешь идеализировать
- когда появляется мысль: «А вдруг он изменился?»
- когда ты чувствуешь одиночество
- когда думаешь, что тебя заменили
- когда кажется, что лучше него не будет
- когда кажется, что ты теперь одна навсегда



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

«И это первый момент, когда всё действительно меняется»

## АННОТАЦИЯ

Эта книга — про ясность, которая меняет всё.

Ты увидишь, почему «почти отношения» не становятся настоящими, как работает цикл возвращений и где именно ты теряешь себя в этом процессе.

Главное — ты поймёшь, как выйти из состояния ожидания и вернуть себе выбор.

Без борьбы.

Без доказательств.

Без зависимости от чужого решения.

Это книга не о том, как добиться его.

Это книга о том, как перестать зависеть от его выбора — и начать жить по-другому.

## Введение

Это не книга о том, как его вернуть.  
И не о том, как стать той, кого выбирают.  
Это книга о том, почему ты остаёшься там, где тебя не выбирают —  
даже когда уже всё понимаешь.  
О том, как работает этот цикл.  
Почему он возвращается.  
И почему от этого становится только сложнее выйти.  
Здесь не будет советов «будь сильнее» или «просто отпусти».  
Только ясность.  
Та, после которой уже невозможно продолжать так же.  
«Он возвращается. Но не выбирает. И это не меняется.»

## **ЧАСТЬ 1**

**Тебе кажется, что это почти отношения**

## ГЛАВА 1

### **Он возвращается — и ты снова веришь**

Есть моменты, которые выглядят как движение, но на самом деле являются только сменной освещенности и декораций в одной и той же комнате, и ты стоишь в центре этого света, и тебе кажется, что пространство изменилось.

Хотя изменился только угол, под которым на тебя смотрит происходящее, и в этот момент появляется он, и вместе с ним — не обещание, не решение, а тонкое, почти телесное ощущение, будто история продолжилась.

Правда в том, что на самом деле она даже не была начата так, чтобы её можно было продолжать, и именно в этом несоответствии — первая трещина, которую ты не замечаешь.

Представь, что ты идёшь по длинному коридору, и в этом коридоре двери никогда не открываются полностью, они только приоткрываются. Ровно настолько, чтобы увидеть свет, но недостаточно, чтобы войти. Каждый раз, когда ты видишь этот свет, ты делаешь шаг, потому что шаг кажется логичным, потому что свет воспринимается как знак, потому что свет — это почти приглашение, и именно это «почти» начинает формировать реальность, в которой ты живёшь.

Потому что «почти» не требует решения, «почти» не требует выхода, «почти» удерживает.

Почти — это не этап.

Почти — это форма, в которой ничего не меняется.

Он возвращается не как тот, кто выбрал, а как тот, кто снова оказался в пределах досягаемости, и этого оказывается достаточно, чтобы внутри возникло ощущение восстановления, хотя восстанавливаться было нечему, потому что не было формы, не было определения, не было точки, после которой можно было бы сказать: да, это произошло.

И ты не фиксируешь это сразу, потому что фиксация требует остановки, а остановка требует столкновения, а столкновение требует признания, и именно этого ты избегала всё это время — не осознанно, не намеренно, а как будто тело само выбирает движение вместо паузы, потому что пауза — это место, где становится видно.

Представь, что в этом коридоре есть ещё одна вещь, которую ты не замечала раньше: у тебя в руках ключ, и этот ключ подходит к двери выхода, но ты используешь его не для того, чтобы выйти, а для того, чтобы открывать те же самые двери снова и снова, потому что движение внутри кажется безопаснее, чем шаг наружу.

И вот здесь происходит то, что повторяется из раза в раз, но каждый раз выглядит как новое: ты не проверяешь, что изменилось, ты проверяешь, что чувствуешь, и если внутри появляется хоть малейшее тепло, хоть слабый сдвиг, хоть едва заметное облегчение, ты принимаешь это за сигнал, хотя это не сигнал, это реакция, это память тела, это узнавание знакомого ритма.

Тебе становится легче — и ты называешь это значением.

Тебе становится теплее — и ты называешь это связью.

Но облегчение — не доказательство.

Облегчение — это просто пауза между напряжениями.

И в этот момент формируется первая мысль, настолько тихая, что её почти невозможно услышать, но достаточно сильная, чтобы управлять всем дальше: значит, еще не конец.

И эта мысль не проверяется.

Потому что она удобна.

Потому что она оставляет дверь открытой.

Потому что она не требует ничего менять.

Она просто разрешает продолжать.

А продолжение — это то, что держит тебя внутри.

Повторение становится формой правды.

То, что происходит снова, начинает восприниматься как имеющее смысл, даже если этот смысл никогда не оформляется, и ты оказываешься в пространстве, где нет ни начала, ни конца, есть только непрерывное «сейчас», в котором всё выглядит почти настоящим, но никогда не становится им.

Ты можешь говорить себе, что ты просто наблюдаешь, что ты не вовлекаешься так, как раньше, что ты держишь дистанцию, но само присутствие внутри этого контакта уже создаёт включённость, потому что включённость не начинается с действий — она начинается с согласия не выходить.

Ты не возвращаешься к нему.

Ты остаёшься в системе, где возвращение не требует выбора.

Лабиринт не держит тебя стенами.

Лабиринт держится на том, что ты продолжаешь идти.

И пока это не названо, пока это не остановлено, пока это не доведено до конца, всё будет повторяться, потому что повторение не требует объяснений, оно требует только одного — твоего согласия не останавливать движение.

Представь, что ты впервые останавливаешься.

Не резко.

Не через усилие.

А просто перестаёшь делать следующий шаг.

И в этот момент происходит то, что раньше было невозможно:  
лабиринт теряет власть.

Я могу остановиться.

Я могу увидеть.

Я могу не продолжать автоматически.

## ГЛАВА 2

### Облегчение — это не доказательство

Есть состояния, которые приходят так убедительно, что ты не задаёшь им вопросов, потому что они не выглядят как нечто, требующее проверки, они ощущаются как готовый ответ, как будто внутри что-то выровнялось, ослабло, отпустило.

Именно это телесное изменение становится для тебя аргументом, хотя на самом деле оно не связано с тем, что происходит в реальности, оно связано только с тем, что стало легче, и эта разница почти не фиксируется, потому что облегчение само по себе воспринимается как подтверждение того, что всё движется в правильную сторону.

Ты воспринимаешь это состояние как знак, как будто внутреннее облегчение означает внешнее изменение, как будто исчезновение напряжения равно появлению смысла, и в этот момент не возникает паузы, в которой можно было бы проверить. Потому что облегчение не вызывает сомнений, оно создаёт ощущение правильности.

Ощущение становится опорой, хотя опорой оно не является, потому что оно не связано с результатом.

И именно в этом месте ты начинаешь верить не тому, что происходит, а тому, что чувствуешь, и чем сильнее это ощущение, тем меньше у тебя остаётся потребности проверять, потому что тело уже «решило» за тебя, уже выдало сигнал, уже поставило точку там, где её нет.

Ты не проверяешь реальность, когда тебе легче.

Ты начинаешь проверять её только тогда, когда становится больно.

Представь, что ты долго держала тяжёлый вес, настолько долго, что перестала его замечать, потому что он стал частью фона, частью привычного напряжения. В какой-то момент этот вес на секунду исчезает, и в этой секунде возникает ощущение, которое невозможно спутать ни с чем другим, потому что тело сразу узнаёт его как облегчение, как возвращение к себе, как отсутствие давления, и именно это отсутствие воспринимается как доказательство того, что всё стало лучше.

Но вес остаётся тем же самым, он никуда не исчезает, он просто перестаёт ощущаться на мгновение.

Если в этот момент появляется человек, если его присутствие совпадает с этим состоянием, возникает соединение, которое не проходит через осмысление, потому что оно формируется быстрее мысли, быстрее анализа, быстрее любого логического вывода, и внутри закрепляется простая связка, которая не проверяется: с ним легче, значит, он причина.

Ты не видишь человека — ты фиксируешь эффект.

Ты не смотришь на поведение — ты запоминаешь облегчение.

Здесь возникает подмена, которая удерживает сильнее любых объяснений, потому что ты начинаешь опираться не на факты, а на ощущение, и это ощущение становится аргументом, который не требует подтверждения, потому что он уже пережит, уже прожит, уже закреплён в теле.

Чем сильнее ощущение, тем слабее проверка.

Чем легче внутри, тем меньше ты смотришь на правду.

Ты начинаешь ориентироваться не на то, что происходит, а на то, что чувствуешь, и в этом смещении исчезает граница между реакцией и реальностью, потому что, если становится легче, это воспринимается как изменение, хотя изменение не произошло, и именно это делает цикл устойчивым, потому что он держится не на фактах, а на переживаниях.

Облегчение не является выбором, облегчение не является движением вперёд, облегчение не является изменением, потому что оно происходит внутри той же самой структуры, в которой ничего не меняется, и пока это не отделено, любое облегчение будет восприниматься как доказательство того, что всё движется, даже если движение отсутствует.

Ты принимаешь паузу за результат.

Ты принимаешь спад за изменение.

Ты принимаешь отсутствие боли за наличие смысла. Но так ли это?

Представь лабиринт, в котором есть участки, где становится легче идти, где пространство чуть шире, где давление меньше, и именно эти участки начинают восприниматься как движение к выходу, как будто ты идёшь в правильном направлении, хотя на самом деле ты просто перемещаешься внутри той же самой конструкции, не меняя её, не выходя из неё, не приближаясь к завершению.

Ты не выходишь — ты ищешь, где легче.

Ты не меняешь путь — ты меняешь ощущение внутри него.

Происходит важное смещение, потому что ты начинаешь искать не выход, а облегчение, не изменение, а снижение напряжения, и каждый раз, когда это снижение происходит, ты воспринимаешь его как доказательство, хотя это всего лишь пауза, короткая передышка, которая не меняет направление.

Ты возвращаешься не к человеку, ты возвращаешься к состоянию, в котором становится легче, и именно это состояние становится для тебя ориентиром, хотя оно не связано с реальностью, оно связано только с реакцией, и пока это не разделено, цикл остаётся замкнутым.

Ты не привязана к нему — ты привязана к тому, что чувствуешь рядом с ним.

Ты не выбираешь его — ты выбираешь отсутствие напряжения.

В какой-то момент появляется возможность увидеть это иначе, потому что ты останавливаешься не тогда, когда становится тяжело, а именно в тот момент, когда становится легче, и задаёшь себе вопрос, который почти не возникает в этой точке, потому что он разрушает ощущение и требует точности: что изменилось на самом деле.

Если смотреть на уровень фактов, на уровень действий, на уровень результата, становится видно, что структура остаётся прежней, что нет ясности, нет определения, нет выбора, и это не меняется, несмотря на то, что внутри стало легче.

**Реальность не меняется от того, что тебе стало легче.**

**Выбор не появляется от того, что исчезло напряжение.**

Именно в этот момент происходит разделение, которое невозможно отменить, потому что ты начинаешь видеть разницу между ощущением и реальностью, между реакцией и фактом, между облегчением и изменением, и как только это становится очевидным, облегчение перестаёт быть доказательством.

Оно остаётся ощущением, но перестаёт определять направление, потому что теперь ты видишь, что оно не ведёт вперёд, оно только временно убирает напряжение внутри той же самой системы, которая остаётся неизменной.

Ты можешь чувствовать и при этом не делать вывод, ты можешь замечать облегчение и при этом проверять, изменилось ли что-то в реальности, и именно в этом месте появляется новая опора, которая больше не зависит от того, стало ли тебе легче.

Ты можешь чувствовать — и не верить этому автоматически.

Ты можешь видеть — и не искажать это ощущением.

Ты можешь не путать облегчение с правдой.



## ГЛАВА 3

### **Он пишет — и ты чувствуешь близость**

Слова обладают странным, почти обманчивым свойством создавать ощущение глубины там, где на самом деле нет структуры, потому что они заполняют пространство, которое иначе осталось бы пустым.

Это заполнение воспринимается как движение, как будто между вами возникает что-то настоящее, хотя на самом деле возникает только форма, в которой пустота становится менее заметной, и именно это делает происходящее таким убедительным, потому что ты реагируешь не на то, что есть, а на то, чем это ощущается, и чем точнее это ощущение, тем меньше у тебя остаётся причин сомневаться.

Ты не фиксируешь момент подмены, потому что он происходит не на уровне мысли, а на уровне узнавания, когда его слова совпадают с тем, что уже есть внутри тебя, когда он попадает точно в те точки, которые обычно остаются невыраженными.

Когда он говорит то, что ты сама чувствовала, но не формулировала, и в этот момент возникает не просто ощущение, что тебя поняли, а ощущение совпадения, как будто кто-то оказался внутри твоего внутреннего текста и прочитал его без искажений, и именно это совпадение становится для тебя доказательством, не потому что оно проверено, а потому что оно прожито.

Ты не слышишь слова — ты слышишь себя в его словах.

Именно поэтому они кажутся такими точными, такими нужными, такими значимыми, потому что они возвращают тебе тебя, но ты приписываешь это ему, и в этом месте возникает первая подмена, которая почти не ощущается как ошибка.

Это может происходить почти незаметно, в обычный вечер, когда день уже закончился и ты устала от лишних мыслей, и он пишет тебе короткое сообщение, в котором нет ничего особенного, кроме одной фразы, которая попадает точно в тебя.

Ты перечитываешь её несколько раз, потому что в ней есть точность, которая редко встречается, создаётся ощущение, будто он видит тебя глубже, чем другие, будто он понимает то, что ты обычно не объясняешь, и в этот момент ты уже не читаешь слова, ты проживаешь себя через них, и именно это проживание становится для тебя реальностью, которая не проверяется.

В этот момент происходит то, что кажется естественным, но на самом деле является решающим: ты перестаёшь смотреть на то, что будет дальше, потому что внутри уже стало достаточно, а это «достаточно» удерживает тебя сильнее, чем любые действия.

Есть ещё одно пространство, в котором это усиливается, и оно тоже выглядит как нечто естественное. Вы переписываетесь ночью, когда всё вокруг становится тише, когда день отпускает, когда внимание становится мягче, и разговор постепенно уходит глубже, слова становятся более личными, паузы между сообщениями сокращаются.

В какой-то момент возникает ощущение, будто между вами есть что-то особенное, как будто вы вдвоём внутри отдельного пространства, где нет внешнего мира, где есть только этот диалог, и именно в этом месте появляется чувство близости, которое кажется настоящим, потому что оно переживается как настоящее.

Но утро приходит незаметно, переписка обрывается, и на следующий день всё возвращается к прежнему состоянию, в котором нет продолжения, закрепления, нет движения, и именно этот разрыв ты не фиксируешь, потому что ты запоминаешь не отсутствие, ты запоминаешь глубину. Глубина становится для тебя доказательством.

Ты запоминаешь момент — и игнорируешь всё, что происходит после, и именно поэтому иллюзия становится устойчивой, потому что она опирается не на реальность, а на память о состоянии.

И в какой-то момент происходит ещё один знакомый сценарий, он говорит что-то точное, почти личное, почти значимое, фразу, которая звучит как признание, как намёк на что-то большее, и ты чувствуешь, что это важно, что это не случайно, что это может означать движение, но после этого он исчезает.

Ты держишь не факт — ты держишь ощущение, и именно это ощущение становится центром, вокруг которого всё начинает выстраиваться, потому что оно сильнее, потому что оно уже прожито, потому что оно кажется реальным.

Ты привязываешься не к нему — ты привязываешься к ощущению себя рядом с ним, и это ощущение становится для тебя доказательством того, что связь есть, даже если её нет.

**Близость без действий — это не связь, это ощущение, которое ты не проверила.**

Слова не создают выбор, как бы точно они ни звучали, потому что выбор проявляется не в моменте, а во времени, не в совпадении, а в повторении, не в глубине, а в устойчивости, и если этого нет, слова остаются словами, даже если они звучат идеально, и именно это сложно принять, потому что интенсивность ощущается сильнее, чем отсутствие структуры.

Чем меньше действий, тем больше значения у слов, чем меньше выбора, тем сильнее ощущение близости, и в этом и заключается подмена, потому что пустота начинает заполняться словами, и это заполнение воспринимается как связь, хотя на самом деле это компенсация.

**Слова заполняют пустоту — и ты называешь это связью.**

И если остановиться прямо в моменте, не после, а внутри этого совпадения, и посмотреть не на то, что ты чувствуешь, а на то, что происходит дальше, становится видно, что слова не продолжают в реальности, они не закрепляются, не переходят в форму, не становятся чем-то, на что можно опереться, и в этот момент возникает разрыв между ощущением и фактом.

Ты чувствуешь близость, но не находишь её во времени, ты слышишь совпадение, но не видишь выбора, и как только это становится очевидным, слова перестают быть доказательством, потому что они не ведут никуда за пределами момента.

И именно здесь появляется возможность видеть иначе, не отвергая ощущения, но не превращая их в вывод, не отрицая совпадения, но не называя его связью, потому что связь — это не то, что ты чувствуешь в моменте, а то, что выдерживает время, и если этого нет, слова остаются словами, как бы точно они ни попадали.

И тогда становится видно главное.

**Если после слов ничего не происходит — значит, не произошло ничего.**

И это уже невозможно не увидеть.

## ГЛАВА 4

### **Ты думаешь: «ещё немного — и всё сложится»**

Есть идея, которая удерживает сильнее всего, потому что она не выглядит как иллюзия, она не вызывает сопротивления и не требует проверки, она звучит как почти завершённая реальность, как будто всё уже произошло, просто ещё не оформилось до конца, как будто осталось совсем немного, ещё один шаг, ещё одно усилие, ещё немного времени, и тогда всё станет на свои места.

Будто «ещё немного» делает невозможным остановку, потому что остановка в этой точке начинает восприниматься как потеря того, что уже почти есть, и ты перестаёшь видеть происходящее таким, какое оно есть, потому что начинаешь удерживать то, каким оно может стать, и в этот момент ты не думаешь, что застряла — ты думаешь, что почти дошла, почти поняла, почти получила.

И именно это «почти» делает ловушку идеальной.

Почему? Потому что оно не выглядит как тупик, оно выглядит как преддверие, как будто ты уже стоишь на границе, уже чувствуешь, уже почтиходишь, и поэтому остановка начинает выглядеть не как спасение, а как ошибка, как будто ты просто не дотерпела, не додержала, не дождала, и в этот момент ты не выходишь — ты усиливаешься, ты стараешься ещё точнее, ещё мягче, ещё правильнее, как будто именно от этого зависит финал.

Ты не думаешь, что находишься в процессе без результата. Ты думаешь, что находишься внутри процесса, который почти завершён, а ощущение близости к финалу становится для тебя опорой.

Потому что ты уже живёшь внутри картины, которую сама достраиваешь, уже ведёшь себя так, как будто это произошло, уже реагируешь так, как будто это есть, и именно поэтому ты перестаёшь видеть реальность — ты начинаешь удерживать возможность, и возможность становится для тебя реальнее, чем факт.

Ты перестаёшь смотреть на то, что есть. Уходишь в иллюзии.

Ты начинаешь жить тем, что может быть.

И это кажется безопасным. Потому что «может быть» не разрушает. Оно держит.

Это проявляется в мелочах, которые начинают казаться значимыми, он пишет чаще, отвечает быстрее, становится внимательнее, и ты фиксируешь это как изменение, как движение, как знак, что всё идёт в правильную сторону, и в этот момент ты начинаешь подстраиваться под это ощущение, становишься осторожнее, мягче, точнее, как будто любое лишнее движение может всё разрушить, как будто именно сейчас решается, сложится или нет, и тыходишь в это состояние полностью, потому что внутри уже есть ощущение, что всё близко.

Ты начинаешь подстраиваться не под реальность — ты подстраиваешься под шанс.

И именно здесь ты теряешь себя, потому что шанс не требует тебя настоящую, он требует тебя удобную, точную, аккуратную, не создающую рисков, и в этом процессе ты незаметно начинаешь исчезать, потому что ты удерживаешь не то, что есть, ты удерживаешь то, что может быть.

Проходит время, и ничего не закрепляется, нет выбора, нет определения, нет ясной точки, но ты не возвращаешься к этому, потому что ты держишь в голове тот момент, когда было почти, и именно это «почти» становится центром, вокруг которого всё продолжает вращаться.

Ты держишь не реальность.

Ты держишь воспоминание о состоянии.

И именно это состояние становится для тебя доказательством, хотя оно ничего не доказывает.

Это повторяется, когда вы встречаетесь, когда всё проходит легко, естественно, с ощущением совпадения, с ощущением, что вы на одной волне, и в какой-то момент тебе кажется, что сейчас всё станет очевидным, что сейчас он скажет то, что закрепит происходящее, что сейчас появится ясность, но встреча заканчивается, и после неё ничего не происходит.

Если смотреть на факты, это пустота, но ты не держишь пустоту, ты держишь ощущение, и именно это удерживает тебя внутри.

Ты не продолжаешь, потому что это работает — ты продолжаешь, потому что уже вложилась, и вложенное начинает удерживать сильнее, чем реальность, потому что признать, что это не сложится, значит признать, что всё это было без результата, и именно этого ты избегала всё это время.

Ты не идёшь вперёд.

Ты удерживаешь уже прожитое.

Ты не двигаешься. Ты оправдываешь движение.

И чем дольше ты в этом, тем сильнее становится давление, потому что ты уже не просто ждёшь, ты уже защищаешь то, что было, ты уже не просто надеешься, ты уже не можешь остановиться без ощущения потери.

И именно здесь происходит самый точный, самый болезненный сдвиг.

Ты сохраняешь «почти» — ценой себя.

Ты становишься мягче, тише, осторожнее, терпеливее, ты начинаешь избегать всего, что может разрушить эту иллюзию близости, ты начинаешь контролировать себя, свои реакции, свои слова, свои ожидания, и в этом процессе ты перестаёшь быть собой, потому что ты удерживаешь не реальность, ты удерживаешь возможность.

И именно в этот момент становится видно то, что раньше было скрыто за надеждой.

Если что-то не складывается после времени, попыток и повторений — оно не складывается.

Не позже. Не при других условиях. Не если ты станешь лучше.

Оно не складывается. И это не про недостаток усилия. Это про отсутствие структуры.

И именно поэтому становится ясно: ты не находишься в шаге от результата, ты находишься внутри устойчивого отсутствия результата, просто это отсутствие оформлено так, что выглядит как почти, и чем дольше ты в этом остаёшься, тем убедительнее становится иллюзия близости, потому что ты уже вложилась, уже привыкла, уже перестроилась, уже научилась верить не в факт, а в возможность.

Ты не приближаешься.

Ты повторяешь.

Ты не идёшь вперёд.

И это становится невозможно не увидеть, потому что сколько бы раз ни возникало это ощущение, сколько бы раз ни казалось, что сейчас всё сложится, результат остаётся тем же, и именно поэтому «почти» не является этапом движения, оно является формой, в которой движение имитируется.

«Почти» не приближает.

«Почти» удерживает.

«Почти» — это не шаг.

Это круг.

И в этом месте исчезает главная опора, потому что становится ясно, что ты не стоишь перед финалом, ты стоишь внутри повторения, которое каждый раз выглядит как шанс, но каждый раз заканчивается одинаково, и как только это становится очевидным, продолжать уже невозможно так же, как раньше, потому что ты больше не можешь верить в то, что это сложится, не потому что потеряла надежду, а потому что увидела, что не складывается.

Ты не близко. Ты внутри повторения.

И именно это делает остановку возможной, потому что она больше не выглядит как потеря, она становится единственным точным действием, которое соответствует реальности, потому что ты перестаёшь удерживать то, что не происходит, и впервые смотришь на то, что есть.

Не на «почти». На факт. И этот факт не требует усилия.

Он требует только честности: ничего не складывается.

И в этой точке исчезает необходимость продолжать, потому что продолжение больше не имеет смысла, оно не ведёт никуда, кроме следующего «почти», которое снова будет ощущаться как близость, но снова не станет результатом.

И тогда остаётся только одно. Остановиться не тогда, когда всё закончится. А тогда, когда становится ясно, что оно не началось.

И выбрать не возможность.

А реальность.

**Самое опасное — не «никогда», потому что с ним всё ясно, а «почти», потому что именно оно удерживает тебя там, где на самом деле уже ничего нет.**

## ГЛАВА 5

### **Он не с тобой. Он просто иногда рядом**

Есть разница между присутствием и выбором, но она почти исчезает, когда присутствие становится регулярным, потому что повторение создаёт ощущение устойчивости, и чем чаще он появляется, тем сильнее возникает иллюзия, что это что-то стабильное, даже если за этим не стоит ничего, что делает эту стабильность реальной.

Ты не замечаешь момент, в котором количество начинает подменять качество, потому что если человек появляется достаточно часто, если он не исчезает полностью, если он возвращается, пишет, поддерживает контакт, внутри формируется ощущение, что связь есть, и это ощущение начинает восприниматься как факт.

Но в этом и происходит подмена, потому что присутствие не требует выбора, оно может происходить само по себе, без решения, без определения, без ответственности, и именно поэтому его так легко спутать с чем-то большим.

Он может быть рядом достаточно часто, чтобы ты не чувствовала разрыва, чтобы внутри сохранялось ощущение, что ты не одна, чтобы не возникало необходимости задавать вопросы, на которые страшно получить прямой ответ, но при этом он не делает ничего, что переводит это в отношения, не закрепляет, не остаётся, не выбирает, и это создаёт странное состояние, которое трудно назвать.

Ты не одна.

Но ты и не с ним.

И именно это «между» становится самым устойчивым пространством, потому что оно не требует решений, не требует выхода, не требует ясности, в нём можно находиться долго, почти незаметно для себя, потому что оно даёт достаточно, чтобы не уходить, но недостаточно, чтобы быть внутри по-настоящему.

Самое удерживающее — это не отсутствие.

Самое удерживающее — это неполнота, которая выглядит как почти достаточность.

И именно поэтому ты остаёшься, потому что нет резкой боли, нет точки, в которой всё заканчивается, есть только размытая линия, в которой что-то продолжается, и это «что-то» кажется значимым, потому что оно не исчезает полностью.

Он появляется в твоей жизни волнами, создаёт моменты, в которых есть внимание, близость, тепло, и этих моментов хватает, чтобы внутри сохранялось ощущение связи, даже если между ними ничего не закреплено, ничего не определено, ничего не продолжается устойчиво.

И ты начинаешь опираться именно на эти моменты, на вспышки, на эпизоды, на отдельные точки, в которых кажется, что «всё есть», и именно они перекрывают реальность, в которой нет целостности.

Ты держишь не то, что есть.

Ты держишь то, что иногда происходит.

Это самая тонкая иллюзия, потому что эпизоды создают ощущение жизни, а отсутствие структуры не ощущается так же явно, оно не кричит, оно не требует решения, оно просто остаётся фоном, который легко игнорировать.

Ты можешь проводить с ним время, можешь чувствовать близость, можешь получать внимание, и в эти моменты всё кажется настоящим, но как только момент заканчивается, ничего не остаётся, кроме следующего ожидания, и именно это ожидание связывает все эпизоды в одну линию, создавая иллюзию непрерывности.

Это не связь.

Это последовательность эпизодов, между которыми ты ждёшь.

И именно ожидание делает это похожим на отношения, потому что оно заполняет промежутки, оно создаёт ощущение, что всё продолжается, даже когда на самом деле ничего не происходит.

Но если убрать ощущения, убрать моменты, убрать отдельные эпизоды и посмотреть только на структуру, картина становится простой и почти неприятной в своей ясности.

Если человек не выбирает быть с тобой — он не с тобой.

Не частично.

Не «иногда».

Не «пока».

Не с тобой.

И никакое количество встреч, разговоров, сообщений или возвращений не меняет этого, потому что выбор проявляется не в том, что человек появляется, а в том, что он остаётся, определяет, закрепляет, делает тебя частью своей жизни, а не эпизодом внутри неё.

Рядом — это доступ.

Вместе — это выбор.

И пока есть только доступ, всё остальное остаётся иллюзией, которая держится на том, что ты продолжаешь воспринимать присутствие как признак чего-то большего.

И именно в этот момент появляется возможность увидеть разницу, потому что ты начинаешь смотреть не на то, как это ощущается, а на то, чем это является на самом деле, и в этом месте исчезает путаница, потому что реальность не требует объяснений.

Присутствие не равно выбор.

Контакт не равно отношения.

Повторение не равно стабильность.

И когда это становится очевидным, меняется не он и не ситуация, меняется твой взгляд, в котором больше нет необходимости додумывать, дополнять, оправдывать или удерживать то, что не закреплено.

Ты можешь видеть это без смягчения.

Можешь называть вещи своими именами.

Можешь перестать путать «рядом» и «вместе».

И именно в этом появляется первая точка выхода, потому что ясность не оставляет пространства для иллюзии.

## ГЛАВА 6

### **Ты уверена, что он не со всеми такой**

Ощущение уникальности удерживает сильнее всего именно потому, что оно не выглядит как иллюзия, оно ощущается как факт.

Будто если это не как у всех, значит, это имеет особое значение, значит, это нельзя просто так отпустить, значит, это требует продолжения.

В этот момент ты перестаёшь проверять, что происходит на самом деле, потому что тебе уже кажется, что ты имеешь дело не с поведением, а с чем-то исключительным, и именно это ощущение исключительности становится для тебя опорой, даже если у него нет основания.

Ты начинаешь видеть не систему, а отличие, и именно отличие становится доказательством, потому что оно ярче, оно цепляет, оно оставляет след, и ты незаметно смещаешь внимание с того, что повторяется, на то, что выделяется, потому что выделяющееся ощущается сильнее, и именно поэтому оно кажется значимее, даже если не создаёт ничего.

Это проявляется в простых, знакомых моментах, когда он говорит тебе что-то личное, то, что не говорит другим, открывается, делится, впускает тебя в своё внутреннее пространство. Разумеется, ты воспринимаешь это как уровень, как знак, как подтверждение того, что между вами есть что-то особенное, как будто ты оказалась там, куда не попадают остальные. Так формируется ощущение, что ты выбрана, даже если выбора не было, потому что ты принимаешь доступ за выбор, и именно здесь начинается подмена, которую ты не фиксируешь.

Потом это усиливается, когда он попадает точно в тебя, в твои мысли, в твои состояния, говорит так, как будто знает тебя глубже, чем другие, и это создаёт ощущение совпадения, как будто между вами есть уровень, который не возникает с другими людьми, и ты начинаешь воспринимать это как доказательство, потому что совпадение ощущается как близость, а близость — как связь, и в этот момент ты уже не смотришь, как он ведёт себя в целом, ты фиксируешь, как он бывает, и именно это становится для тебя опорой.

И это повторяется дальше, когда он с тобой мягче, внимательнее, теплее, чем с другими, когда его тон отличается, когда его включённость кажется более глубокой, и ты начинаешь собирать эти различия, как будто складываешь из них систему, в которой всё подтверждает одну мысль: с тобой он другой, и именно это «другой» становится тем, за что ты держишься, потому что оно создаёт ощущение значимости.

Но именно здесь становится видно, как формируется подмена, потому что быть другим — не значит выбирать, быть внимательным — не значит оставаться, быть близким в моменте — не значит быть рядом в целом, и чем сильнее ощущение уникальности, тем слабее становится проверка, потому что тебе уже кажется, что ты внутри чего-то особенного, а особенное не требует доказательств, оно требует сохранения.

Ты не смотришь, остаётся ли он.

Ты смотришь, каким он бывает.

И именно здесь ты начинаешь держать не повторение, а вспышки, не систему, а моменты, не то, что стабильно, а то, что запомнилось, и именно это делает иллюзию устойчивой, потому что вспышки ярче, но они не создают структуры, а без структуры нет выбора.

Ты выбираешь не того, кто остаётся.

Ты выбираешь того, кто отличается.

И это кажется значимым, потому что отличие создаёт ощущение уникальности, но не создаёт реальности, потому что различие не равно выбор, различие не равно отношение, различие не равно результат, и именно поэтому становится видно, что ты держишься не за то, что есть, а за то, что выделилось.



И в этом месте появляется более жёсткое понимание, потому что ты не привязана к нему, ты привязана к ощущению себя рядом с ним, к той версии себя, которая возникает в этом контакте, к ощущению, что ты особенная, и именно это удерживает тебя сильнее, чем любые факты, потому что выйти — значит потерять не его, а это ощущение.

Ты держишь не человека.

Ты держишь состояние.

И пока это не разделено, ты продолжаешь, потому что это состояние кажется доказательством, хотя оно ничего не доказывает.

Но если остановиться и посмотреть не на то, как он отличается, а на то, что остаётся, становится видно, что единственное, что имеет значение — это повторение, потому что повторение создаёт структуру, структура создаёт выбор, и если этого нет, всё остальное — только вариации, которые не ведут никуда.

И в этот момент становится ясно, что ты не внутри уникальности, ты внутри закономерности, просто она оформлена так, что кажется исключением, и как только это становится очевидным, удерживать это становится невозможно так же, как раньше, потому что ты больше не можешь называть это особенным.

Ты можешь видеть, что остаётся.

Ты можешь видеть, что не меняется.

Ты можешь видеть, что не выбирается.

И в этом месте появляется ясность, которая не зависит от того, насколько это ощущалось глубоким.

**Самое сильное удержание — это не любовь, а ощущение, что ты особенная, даже если он не выбрал тебя ни разу.**

## ЧАСТЬ 2

**Почему ты все еще здесь**

**ГЛАВА 7**

**Он возвращается — но не остаётся**

Есть движения, которые выглядят как приближение, но на самом деле не сокращают расстояние, и возвращение — одно из самых обманчивых из них, потому что оно создаёт ощущение, будто линия снова направлена к тебе, будто вектор изменился, будто сейчас всё действительно пойдёт иначе.

Ты чувствуешь это раньше, чем успеваешь подумать, потому что тело узнаёт знакомый рисунок, напряжение на секунду ослабевает, дыхание становится глубже, и именно в этой короткой паузе возникает ощущение, которое почти невозможно не принять за знак, будто всё снова возможно, будто это не конец, будто история продолжается, данное ощущение удерживает сильнее любого факта, потому что ты реагируешь не на реальность, а на изменение состояния.

## **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.