

12+

Виктория Готцева

# ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОТПУСТИТЬ

(даже когда все понимаешь)



**Виктория Готцева**  
**Почему ты**  
**не можешь отпустить**

*<https://litres.ru/74150134>*

*ISBN 9785007005128*

**Аннотация**

Если уже были прочитаны:

— «Почему он возвращается»

— «Почему он не выбирает тебя»

— «Как отпустить, если любишь»

и при этом все понятно —

но внутри все равно не отпускает, эта книга — про следующий шаг.

Про то, почему это продолжается и как из этого выйти.

# Содержание

ЧАСТЬ 1. ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА В ТЕБЕ	6
ЧАСТЬ 2. ЧТО ТЕБЯ ДЕРЖИТ	7
ЧАСТЬ 3. ГДЕ ТЫ ТЕРЯЕШЬ СЕБЯ	8
ЧАСТЬ 4. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОТПУСТИТЬ	9
ЧАСТЬ 5. ТЫ ВЫХОДИШЬ ИЗ ЭТОГО	10
ЧАСТЬ 6. ПРАКТИКА	11
ФИНАЛ	12
АННОТАЦИЯ	13
ЧАСТЬ 1. ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА В ТЕБЕ	14
ГЛАВА 2	19
Почему «понять» не работает	19
ГЛАВА 3	24
ГЛАВА 4	28
Ты не держишь человека	28
ГЛАВА 5	32
ЧАСТЬ 2. ЧТО ТЕБЯ ДЕРЖИТ	36
ГЛАВА 6	36
Ты держишь состояние	36
ГЛАВА 7	40
Почему тебя тянет обратно	40

ГЛАВА 8	44
Эффект «почти»	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Почему ты не можешь отпустить**

**Виктория Готцева**

© Виктория Готцева, 2026

ISBN 978-5-0070-0512-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему ты не можешь отпустить

(даже когда все понимаешь)

# **ЧАСТЬ 1. ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА В ТЕБЕ**

- Ты уже все понимаешь — но не уходишь
- Почему «понять» не работает
- Это не слабость — ты в системе
- Ты не держишь человека
- Ты не можешь «не возвращаться»

## **ЧАСТЬ 2. ЧТО ТЕБЯ ДЕРЖИТ**

- Ты держишь состояние
- Почему тебя тянет обратно
- Эффект «почти»
- Ты тратишь на это свои ресурсы
- Ты усиливаешь то, что тебя держит

# **ЧАСТЬ 3. ГДЕ ТЫ ТЕРЯЕШЬ СЕБЯ**

- Ты живешь откликом
- Ты уменьшаешь себя
- Ты ждешь
- Ты не закрываешь
- Ты продолжаешь внутри

# **ЧАСТЬ 4. ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ ОТПУСТИТЬ**

- Ты начинаешь видеть
- Почему тебя накрывает
- Почему ты возвращаешься мыслями
- Почему «еще раз» кажется шансом
- Незавершенность держит

# ЧАСТЬ 5. ТЫ ВЫХОДИШЬ ИЗ ЭТОГО

- Ты пытаешься уйти — но остаёшься внутри
- Ты возвращаешь контроль над своим состоянием
- Пустота это не откат, это освобождение
- Ты больше не возвращаешься туда автоматически
- Это заканчивается не снаружи — это заканчивается  
внутри

## ЧАСТЬ 6. ПРАКТИКА

- Когда тебя снова накрывает
- Когда хочется написать
- Когда возвращаешься мыслями
- Когда начинаешь идеализировать
- Когда кажется «а вдруг»
- Когда кажется, что без этого пусто
- Когда думаешь, что тебя заменили
- Когда кажется, что лучше не будет
- Когда хочется вернуться «просто посмотреть»
- Когда всё почти отпустило — но тянет обратно
- Когда это снова появляется в твоей жизни

# ФИНАЛ

- ты больше не внутри
- это больше не управляет тобой
- ты больше не возвращаешься автоматически

# АННОТАЦИЯ

Если уже были прочитаны:

— «Почему он возвращается»

— «Почему он не выбирает»

— «Как отпустить, если любишь»

и при этом все понятно —

но внутри все равно не отпускает,

эта книга — про следующий шаг.

Про то, почему это продолжается

и как из этого выйти.

# ЧАСТЬ 1. ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ПРОБЛЕМА В ТЕБЕ

## 1. Ты уже все понимаешь — но не уходишь

Есть момент, в котором всё становится ясно. Не через объяснения, а как внутреннее узнавание, не требующее подтверждений. Повторяющаяся структура становится очевидной: ничего не меняется, формат остается тем же, результат предсказуем. Становится понятно, что выбора нет, что это не станет другим, что финал уже известен.

В этой точке возникает вопрос, который сложно обойти: почему это продолжается.

Если бы дело было только в понимании, процесс уже завершился бы. Решение было бы принято, движение остановилось, возвращение исчезло. Этого не происходит, и внимание неизбежно смещается внутрь, где появляется объяснение, которое кажется логичным: проблема во мне.

Не хватает силы.

Не хватает решимости.

Не хватает контроля.

Такая мысль усиливается тем, что ясность есть, а состояние остаётся прежним. Сохраняется вовлеченность, продолжается внутреннее движение, остаётся отклик, даже когда ожидание изменений уже исчезло.

Ты не застреваешь в решении.

Ты внутри процесса.

Если бы дело было в слабости — это уже закончилось бы.

В других сферах решения принимаются. Там, где есть понимание, появляется действие. Это место начинает восприниматься как исключение, как будто здесь не работают привычные механизмы.

Логика при этом не исчезает. Она просто не участвует в том уровне, где происходит удержание.

Возникает подмена: состояние объясняется через недостаток — силы, решимости, контроля — как будто существует правильное действие, которое не совершается. Более точный взгляд показывает другое: проблема не в отсутствии понимания и не в отсутствии возможности выйти.

Внимание направлено на поведение, тогда как удержание возникает раньше.

Поведение — это следствие.

Удержание возникает до него.

Сначала появляется ощущение, затем мысль, затем действие. Внимание фиксируется на последнем, из-за чего создаётся ощущение, что именно в этом месте происходит выбор.

Кажется, что возвращение — это решение.

На деле это продолжение уже начавшегося процесса.

Становится видно: процесс продолжается не из-за жела-

ния остаться, а из-за того, что остаётся неизменным то, что запускает отклик.

Это заметно в моменты, когда внешне всё уже остановлено: нет контакта, нет общения, нет действий, но внутри сохраняется движение. Мысли продолжают, остается фоновое ожидание, как будто процесс не завершен.

Более точное наблюдение показывает: продолжается не взаимодействие.

Продолжается состояние.

Ты не выбираешь это.

Это уже происходит.

Возвращение происходит не к человеку.

Возвращение происходит в переживание, связанное с этим.

Это переживание не исчезает вместе с внешним фактором, так как уже стало внутренним процессом, который производится сам.

Попытки «прекратить» не дают результата: прекращается внешнее, но не затрагивается внутреннее. Удержание происходит не через человека.

Удержание происходит через закрепившуюся реакцию.

Пока это не становится видно, внимание направляется на последствия. Появляется контроль над мыслями, действиями, поведением — не думать, не возвращаться, не вовлекаться — но причина остается прежней.

Решения могут приниматься, можно убеждать себя, что

все уже завершено, но при неизменном состоянии возвращение остается неизбежным, так как происходит оно внутри, а не во внешнем.

Понимание есть, но оно не касается того уровня, где возникает удержание. Возникает разрыв: логика и переживание перестают совпадать. Одно ясно, другое продолжается. Это создаёт ощущение застревания и усиливает внутреннее напряжение.

Здесь важно не ускоряться, а замедлиться и посмотреть точнее.

С этим всё в порядке. Это не про слабость, не про неспособность и не про «что-то не так». Речь идёт о внутреннем процессе, который удерживает через состояние.

Это не вопрос силы.

Это вопрос того, что остаётся незамеченным.

Разворот начинается не в попытке заставить себя выйти, а в способности увидеть, где возникает удержание. Не на уровне действий, а раньше — в точке появления первого отклика. Когда это становится заметным, меняется качество внимания. Появляется наблюдение, в котором становится возможным не продолжать автоматически. Не через усилие, а через ясность.

### **Пример:**

Ты перечитываешь переписку и видишь: ничего не меняется.

Ты даже проговариваешь это другим людям, но вечером

снова открываешь этот чат.

### **Что делать:**

— удали чат на 24 часа, не можешь удалить- не открывай силой воли.

— поставь таймер и не возвращайся до сигнала

Выход начинается не с решения.

Выход начинается в момент, когда становится видно, как это происходит.

Это и меняет направление.

## ГЛАВА 2

### Почему «понять» не работает

Есть убеждение, которое кажется логичным: если ты всё понимаешь, ты сможешь уйти, потому что разум не держится за то, что не имеет смысла, и если картина ясна, решение должно быть простым.

Ты понимаешь, что партнер не выбирает, понимаешь, что формат не меняется, понимаешь, чем это заканчивается, но действие не происходит. Ты понимаешь — и остаёшься, и чем яснее становится картина, тем сильнее внутренний разрыв, потому что логика уже не даёт иллюзий, но внутри ничего не меняется, и именно это несоответствие начинает давить сильнее самой ситуации.

Ты не застреваешь в непонимании — ты застреваешь в значимости.

Почему ты остаёшься, если уже всё ясно, почему возвращаешься туда, где ничего не меняется, почему продолжаешь держаться за то, что ведет в тупик?

Ответ оказывается не в логике, а глубже — потому что это для тебя важно. Не как идея, не как «правильно/неправильно», а как внутренний вес, который влияет на твоё состояние. К примеру, сообщение меняет твоё настроение, внима-

ние именно этого человека даёт подъём, его исчезновение создаёт напряжение, и именно это делает его значимым, даже если он ничего не делает, чтобы быть с тобой.

Ты не можешь отпустить то, что внутри тебя имеет вес.

Хорошо, но что именно в этом человеке делает его таким важным для тебя — он сам или то, как ты себя чувствуешь рядом с этим?

Потому что, если смотреть честно, становится видно, что ты держишь не только человека, ты держишь состояние, которое возникает в этой динамике.

Приходит сообщение — тебе становится легче, появляется — внутри оживает надежда, контакт исчезает — возникает пустота, и в этой повторяемости постепенно происходит подмена: он становится центром не потому, что выбрал тебя, а потому что от него начинает зависеть твоё внутреннее состояние.

Значимость рождается не из любви — значимость рождается из влияния.

Понимание не работает, потому что оно не снижает значимость, не убирает этот внутренний вес, не меняет то, как ты реагируешь, оно только даёт объяснение, но не ослабляет связь. Ты можешь понимать, что тебя не выбирают, но если от этого человека сообщение всё ещё «значит много», ты остаёшься. Ты можешь понимать, что это не отношения, но если внимание всё ещё «дорого», ты возвращаешься.

Понимание не снижает значимость, а пока значимость вы-

сокая — ты внутри.

Задай себе вопрос точнее: ты хочешь этого партнера — или тебе важно то состояние, которое он в тебе запускает? Потому что именно это состояние становится якорем. Ожидание, вовлечённость, эмоциональный подъём, даже напряжение — всё это создаёт ощущение жизни, и ты начинаешь держаться не за реальность, а за интенсивность переживания.

Ты не держишь партнера — ты держишь себя в этом внутреннем эмоциональном фоне.

Поэтому всё продолжается даже без контакта: ты не общаешься, но думаешь; он не пишет, но ты проверяешь; ничего не происходит, но внутри всё равно движение, потому что значимость живёт внутри, а не снаружи.

Ты остаёшься не из-за чувств.

Ты остаёшься из-за значимости.

Возникает вопрос, который почти всегда тобой избегается: если бы человек перестал влиять на твой внутренний фон, тебе бы хотелось быть рядом?

Если бы от появления партнера ничего бы не происходило внутри, было бы у тебя внутренне ощущение ожидания?

Если бы его или ее появление не давало подъёма, было бы это таким важным?

Значимость партнера держится лишь на твоей реакции.

Это и есть ключ, потому что именно здесь становится видно, что удерживает тебя на самом деле: не партнер, а его вес

внутри тебя. Пока он «особенный», «важная», «тот самый», ты будешь возвращаться, даже понимая, что это не ведёт никуда, потому что ты возвращаешься не к человеку, а к значимости, которую самостоятельно поддерживаешь.

Ты остаёшься не потому, что не можешь уйти — ты остаёшься, потому что для тебя это слишком важно. Эту важность нужно понизить.

Пока это важно — ты внутри.

Поэтому выход не в том, чтобы понять ещё больше, а в том, чтобы изменить значимость, увидеть реальность без добавленного веса, без усиления, без внутреннего преувеличения.

Он не выбирает, не остаётся, не определяет, и когда это перестает перекрываться ощущением «это важно», внутри начинает происходить сдвиг.

Ты выходишь не тогда, когда понимаешь — ты выходишь, когда это перестает быть для тебя значимым.

### **Пример:**

Ты читаешь психологию, смотришь видео.

Всё откликается.

Но в момент, когда ты получаешь сообщение — ты снова внутри.

### **Что делать:**

— в момент триггера отложи ответ на 30 минут

— не анализируй, просто не отвечай сразу

Твое понимание начинает работать, потому что оно нако-

нец касается не только фактов, но и того места, которое он занимает внутри тебя, и это место можно изменить не через усилие, а через ясность, в которой ты больше не усиливаешь значимость партнера, не ставишь его в центр, не делаешь его источником своего состояния.

Теперь впервые становится возможно не возвращаться.

Не потому что ты заставляешь себя, а потому что это перестало иметь прежний вес.

**Ты не можешь отпустить человека не потому, что не понимаешь — а потому что это все еще слишком значим для тебя внутри.**

## ГЛАВА 3

### **Это не слабость — ты в системе**

Самое первое объяснение, которое возникает, когда не получается отпустить, звучит просто и жёстко: проблема во мне. Не хватает силы, воли, контроля.

Картина ясна, поведение другого человека понятно, повторяемость очевидна, финал уже знаком — но это продолжается. В этой точке появляется ощущение внутреннего сбоя, как будто именно здесь что-то не работает, хотя в других сферах решения принимаются, процессы завершаются, движение происходит без такого сопротивления.

Это ощущение усиливается тем, что логика больше не поддерживает происходящее. Иллюзий нет, оправданий нет, надежды на резкое изменение тоже нет — остаётся только повторение, и чем яснее становится этот повтор, тем сильнее напряжение: понимание есть, а выхода нет.

Но это не сбой и не личная несостоятельность. Это другая механика.

Если остановиться и посмотреть внимательнее, становится видно, что за этим «живым» стоит структура — повторяющаяся, устойчивая, почти незаметная. Появляется контакт — меняется состояние, появляется внимание — становится легче, появляется ответ — возникает надежда, исчезает — возникает напряжение, нет реакции — появляется пустота.

Затем снова что-то появляется — и приходит облегчение.

Это не слабость.

Это механизм.

Цикл замыкается и начинает повторяться. Сначала это выглядит как естественная реакция, затем как привычка, затем как фон. В какой-то момент это перестаёт восприниматься как процесс и начинает восприниматься как часть реальности.

Внимание перестаёт замечать сам механизм, остаётся только ощущение, что «так есть».

Например, появляется импульс проверить телефон. Нет сообщения, нет причины, нет повода — но рука всё равно тянется. Это не решение проверить. Это уже продолжение внутреннего ожидания, которое возникло раньше.

Другой пример: день проходит спокойно, внимание занято делами, всё вроде бы стабильно. И в какой-то момент мысль возвращается сама. Без внешнего триггера, без события, просто потому что внутри уже есть маршрут, по которому внимание автоматически движется.

Ещё один пример: приходит короткое сообщение — нейтральное, без смысла, без развития. Но внутри мгновенно меняется состояние. Появляется облегчение, как будто что-то вернулось на место. Хотя по факту ничего не изменилось.

Во всех этих случаях создаётся ощущение, что действие происходит в моменте. Но если смотреть глубже, становится видно: действие — это уже финальная часть.

Процесс начался раньше.

Сначала возникло состояние — едва заметное, фоновое, почти неуловимое.

Потом появилась мысль — как попытка объяснить это состояние.

И только потом произошло действие.

Но внимание фиксируется на последнем, и из-за этого возникает ощущение, что именно здесь происходит выбор.

На деле выбор происходит раньше — там, где появляется первый отклик.

Пока этот момент не замечается, всё продолжает разворачиваться автоматически.

Именно поэтому «собраться», «остановиться», «взять себя в руки», «забыть» не работает. Контроль включается там, где процесс уже запущен. Можно принять решение не писать, но внутри уже есть движение. Можно сказать себе, что всё равно, но отклик уже произошёл.

Кроме того, это усиливает ощущение внутреннего конфликта: одна часть понимает, другая продолжает.

Но это не слабость. Это система, которая уже работает.

### **Пример:**

Он то тянется, то пропадает.

Ты вроде уже решила уйти.

Но, когда он появляется — тебя накрывает.

### **Что делать:**

— выпиши: «что происходит КАЖДЫЙ раз»

— увидь повтор как схему, не как чувства

Пока система остаётся незаметной, она будет воспроизводиться сама.

**Это не слабость.**

**Ты просто находишься в процессе, который начинается раньше, чем ты успеваешь его заметить.**

## ГЛАВА 4

### Ты не держишь человека

Есть ощущение, что все держится на человеке. Как будто сложно отпустить, как будто именно присутствие, слова, возвращения удерживают тебя внутри этого процесса. Кажется, что, если этот человек исчезнет окончательно — все закончится: не будет сообщений, не будет мыслей, не будет вовлеченности.

Чаще всего реальность оказывается другой. Человек может исчезнуть, контакт может прекратиться, общение может полностью остановиться — а внутри ничего не меняется.

Мысли продолжаются, состояние возвращается, вовлеченность не исчезает. Удержание не связано напрямую с человеком.

Если бы дело было на самом деле так, все бы заканчивалось вместе с расставанием. Но этого не происходит. Значит, точка удержания находится в другом месте. Возвращение происходит не к человеку — возвращение происходит в переживание, которое с ним связано. И именно это переживание становится центром.

Появляется сообщение — становится легче. Появляется внимание — возникает подъем. Появляется реакция — воз-

вращается движение. Исчезает — появляется напряжение, нет ответа — возникает пустота. Этот цикл повторяется и постепенно закрепляется, и в какой-то момент происходит подмена: человек перестаёт быть тем, кто важен сам по себе, и становится тем, через кого запускается состояние.

Этот человек не держит тебя.

Он запускает то, что уже есть.

Человек ничего не создаёт, только включает. Ожидание не возникает из-за кого-то — оно уже есть. Напряжение не появляется впервые — оно активируется. Отклик не формируется в моменте — он уже присутствует. Именно поэтому всё продолжается даже тогда, когда человека рядом нет, потому что механизм уже внутри.

Вспомни себя в самых простых ситуациях. Приходит короткое сообщение — обычное, нейтральное — и внутри мгновенно становится легче, ты улыбаешься, как будто что-то вернулось на место, хотя по факту ничего не изменилось. Человек исчезает — и вместо тишины начинается внутреннее движение: мысли, прокручивание, ожидание, как будто контакт продолжается. Возникает решение не писать — но через время внутри нарастает напряжение, и появляется импульс написать не потому, что есть что сказать, а потому что нужно изменить состояние.

Ты не держишь человека.

Ты держишь свое состояние.

Во всех этих моментах видно одно и то же: реакция на-

правлена не на человека. Реакция происходит внутри. Человек становится поводом, но не причиной.

Если представить, что этот человек перестаёт влиять на состояние — не вызывает напряжения, не дает подъема, не меняет внутренний фон — становится очевидно, что значимость исчезает. Это значит, что центр был не в человеке. Центр был в реакции.

Попытка направлена на человека, тогда как удержание происходит внутри. Можно прекратить общение, можно удалить переписку, можно дистанцироваться, но, если состояние остаётся, процесс продолжается. Происходит возвращение — возвращение происходит в то, что с этим связано.

Так начинает меняться направление внимания. Оно больше не направлено на человека. Оно разворачивается внутрь — на то, что происходит в этом процессе. Что именно запускается, что повторяется, что удерживается. Как только ты это отслеживаешь, исчезает иллюзия, что всё держится на другом.

### **Пример:**

Ты думаешь, даже когда с другой стороны нет действий, ничего не происходит

Мысли сами возвращаются к объекту симпатии. Участия с другой стороны нет — но ты всё ещё там.

### **Что делать:**

— каждый раз при появлении мысли -переключайся на действие: встать, пройтись.

— не оставаться сидеть и думать

Становится ясно: никто не удерживает. Удержание происходит изнутри. Не потому что кто-то не отпускает, а потому что есть что удерживать.

Это меняет точку выхода. Выход больше не связан с тем, чтобы отпустить человека. Выход связан с тем, чтобы перестать удерживать состояние. Не усиливать его, не разворачивать, не продолжать автоматически.

**Ты не держишь.**

**Ты удерживаешь состояние, в котором человек для тебя что-то значит.**

## ГЛАВА 5

### **Ты не можешь «не возвращаться»**

Кажется, что выход — это просто перестать возвращаться: не писать, не отвечать, не проверять, не думать. Как будто всё сводится к одному решению — больше не делать этого, и тогда процесс закончится. Логика здесь выглядит убедительно: если прекратить действия, исчезнет вовлечённость.

Но это не работает.

Можно принять решение не писать — и всё равно возвращаться мыслями. Можно убрать контакт — и продолжать прокручивать. Можно дистанцироваться физически — и оставаться внутри этого процесса. Возникает ощущение, что контроль есть, но он не действует.

Причина в том, что возвращение не происходит на уровне действий. Оно начинается раньше.

Ты возвращаешься не тогда, когда пишешь. Ты возвращаешься тогда, когда внутри уже началось движение. Сначала возникает состояние — почти незаметное, фоновое. Затем появляется мысль — как попытка объяснить это состояние. И только уже потом происходит действие. Но внимание фиксируется на последнем, и создаётся ощущение, что именно здесь находится точка выбора.

На деле к моменту действия возвращение уже произошло. Поэтому не работает попытка «держаться». Можно сдержи-

вать действие, можно не писать, можно не отвечать, но внутри процесс продолжается. Остаётся ожидание, остаётся напряжение, остаётся внутреннее движение, которое накапливается до точки, где становится невозможно не продолжить. Возникает импульс — написать, проверить, ответить — и это воспринимается как срыв. Но это не срыв. Это завершение процесса, который начался раньше.

Ты не возвращаешься в этот момент. Ты приходишь до точки, где уже невозможно не вернуться.

Возникает мысль, чаще это происходит вечером — «а вдруг пришло сообщение» — и почти сразу происходит проверка телефона. Кажется, что действие — это решение, но всё началось раньше, в этом едва заметном ожидании.

Бывает, что день твой проходит спокойно, внимание занято, состояние ровное, и вдруг появляется мысль — без причины, без триггера. Через несколько минут ты уже внутри: вспоминаешь, прокручиваешь, возвращаешься.

Обрати внимание, возвращение началось не с мысли, а с изменения состояния, которое осталось незамеченным.

Бывает, например, ты не пишешь, держишь дистанцию, внешне все тихо, но внутри постепенно растёт напряжение, и в какой-то момент появляется импульс — просто написать, просто проверить, просто «закрыть». Это не про контакт, это про попытку изменить состояние.

Ты возвращаешься раньше, чем это замечаешь.

Во всех этих ситуациях видно одно и то же: действие —

это не начало, действие — это разрядка.

Поэтому вопрос не в том, чтобы не возвращаться. Вопрос в том, чтобы видеть, когда начинается движение. Потому что возвращение начинается не с действия, а с состояния — с того момента, который почти не фиксируется: лёгкое ожидание, едва заметное притяжение, слабое внутреннее напряжение. Это тихое начало, поэтому оно остаётся незамеченным, и именно поэтому дальше всё разворачивается автоматически.

Ты не можешь не возвращаться, если уже внутри.

Но ты можешь не входить.

Мысль появляется уже после того, как состояние возникло, импульс следует за мыслью, действие становится завершением, и цикл повторяется. Попытка контролировать себя в моменте действия всегда будет запаздывать, потому что в этот момент уже нечего контролировать — процесс уже идёт.

Единственная точка, в которой возможно изменение, находится не в конце, а в начале. В том месте, где ещё нет действия, но уже есть движение. Где возникает первое, почти незаметное состояние. Если этот момент становится видимым, процесс не продолжается автоматически. Если он остаётся незамеченным, всё разворачивается полностью, без паузы и без реального выбора.

Поэтому «не возвращаться» — это не задача, а следствие.

Следствие того, что ты неходишь туда, откуда начинается возврат. Не усиливаешь, не продолжаешь, не разворачи-

ваешь это состояние.

**Пример:**

Ты решила «всё».

Проходит день.

И ты снова проверяешь, онлайн ли партнер или время последнего посещения.

**Что делать:**

— убери триггер: архивируй чат / отпишись

— убери визуальный доступ, данного мессенджера

Процесс не доходит до действия не потому, что его удалось остановить, а потому что он не был продолжен. С этого момента появляется реальный контроль — не над поведением, а над началом.

Впервые становится возможно не возвращаться — не через усилие, не через запрет, а потому что возвращение просто не начинается.

**Ты не можешь не возвращаться, если уже внутри.**

**Но ты можешь не входить.**

# ЧАСТЬ 2. ЧТО ТЕБЯ ДЕРЖИТ

## ГЛАВА 6

### Ты держишь состояние

После всего, что уже стало понятно, остаётся ощущение, что держит человек. Что именно он или она в центре, именно с ним связано притяжение, именно к нему происходит возврат. Это выглядит очевидно, потому что внимание автоматически направляется наружу.

А если смотреть глубже: держит не человек, держит состояние, которое с ним связано.

Это состояние не обязательно приятное. В нём может быть напряжение, ожидание, нестабильность, неопределённость, внутренние качели. В нём есть то, что удерживает сильнее всего — вовлеченность. Пока внутри есть движение, пока есть отклик, пока есть ощущение, что «это важно», процесс продолжается.

Постепенно происходит подмена: человек перестаёт быть центром, центром становится состояние. Это видно не только в реакции на контакт, но и в том, как ты продолжаешь жить внутри этого процесса. Ты возвращаешься мысленно к

одним и тем же сценариям, прокручиваешь разговоры, которых не было, достраиваешь реакции, представляешь, как могло бы быть. Это уже не про человека — это про состояние, в котором ты остаёшься.

Появляется сравнение: другие люди не вызывают такого отклика, не дают той же интенсивности, кажутся «не теми». Это создаёт ощущение, что тот человек особенный. Откровенно говоря: сравнение идёт не по человеку, а по состоянию. Ты сравниваешь не людей — ты сравниваешь ощущения.

У тебя есть мысли что «не хочется никого другого». Но на деле не хочется не другого человека — не хочется другого состояния. Потому что текущее уже знакомо, уже прожито, уже встроено. Даже если оно нестабильное, даже если оно даёт напряжение, оно всё равно воспринимается как «своё».

Центр не в другом человеке.

Центр в твоём состоянии.

Именно поэтому логика здесь не работает. Можно понимать, что это не даёт результата, не даёт стабильности, не даёт отношений. Но если состояние остаётся значимым, процесс будет продолжаться. Удержание происходит не через смысл, а через отклик. И именно отклик создаёт иллюзию, что «это особенное».

На деле особенным становится не человек. Особенным становится переживание.

Это особенно заметно в тишине. Когда ничего не проис-

ходит, когда нет контакта, когда внешне всё остановлено — внутри остаётся движение. Это означает, что процесс уже не зависит от внешнего. Он стал внутренним.

Вот почему его невозможно остановить, воздействуя на человека. Можно прекратить общение, можно убрать контакт, можно дистанцироваться — но если состояние остаётся, удержание продолжается. Не потому что кто-то возвращается, а потому что внутри есть куда возвращаться.

Сложно отпустить не человека.

Сложно отпустить состояние.

### **Пример:**

Ты вспоминаешь не партнера.

А то чувство, когда было хорошо.

И хочешь снова туда.

### **Что делать:**

— запиши 3 реальных плохих момента.

— перечитай, когда тянет назад.

Здесь, в этом месте появляется ключевой сдвиг. Становится видно, что именно удерживается. Не связь. Не человек. Состояние. То самое, в котором есть вовлеченность, движение, интенсивность, ощущение, что «что-то происходит».

Это состояние становится якорем. Даже если оно нестабильное, даже если оно изматывает, даже если не даёт результата — оно удерживает, потому что в нём есть жизнь.

Начинается сдвиг. Не через усилие и не через запрет, а

потому что процесс перестаёт подпитываться.

Как только это перестаёт поддерживаться, оно начинает ослабевать, а затем исчезать.

**Ты держишь не человека.**

**Ты держишь состояние, в котором тебе не хочется выходить.**

**Ты возвращаешься не к человеку.**

**Ты возвращаешься туда, где чувствуешь больше.**

# ГЛАВА 7

## Почему тебя тянет обратно

Ощущение «тянет обратно» почти всегда связывается с человеком. Кажется, что есть он или она — и именно к нему или к ней возникает это притяжение, как будто именно этот человек «не отпускает». Но если смотреть точнее, становится видно: тянет не к человеку, тянет в состояние, которое с ним связано.

Это притяжение не связано с логикой. Оно не опирается на факты, не зависит от того, «подходит» или «имеет смысл». Чаще всего всё уже ясно: формат не меняется, результата нет, стабильности нет. Но внутри остаётся движение, и именно это движение ощущается как тяга.

В зарубежной психологии это объясняется через механизм закрепления: фиксируется не человек, фиксируется отклик. Особенно сильно закрепляется то, что происходит непредсказуемо. Когда внимание появляется не постоянно, а эпизодически, когда есть контраст между «есть» и «нет», возникает более сильная фиксация. Не стабильность удерживает, удерживает нестабильность.

Когда он или она появляется редко, но ярко, это воспринимается сильнее, чем постоянное присутствие. Когда от-

клик приходит неожиданно, он фиксируется глубже. Когда между паузами возникает всплеск — именно этот перепад закрепляется как значимый. В результате создаётся ощущение, что человек «особенный», хотя на деле закрепляется не он или она, а состояние, которое возникает при его или её появлении.

Это видно в простых вещах: человек может не проявляться, не быть в контакте, но достаточно воспоминания или ассоциации — и внутри снова включается прежнее состояние; короткий отклик мгновенно меняет внутренний фон, создавая ощущение облегчения, как будто что-то вернулось; длительное отсутствие не гасит вовлечённость, а, наоборот, усиливает её через ожидание. Во всех этих случаях становится очевидно: реакция возникает внутри, а человек остаётся лишь триггером.

Но это только первый слой.

Второй — незавершённость. Тяга усиливается не там, где всё было хорошо, а там, где нет финала. Нет точки, нет ясности, нет завершения. Психика стремится закрывать процессы, и всё, что остается незавершённым, продолжает удерживать внимание. Это воспринимается как тяга к человеку, но на деле это тяга к завершению. Если разговор оборвался без ответа, если контакт не был четко закрыт, если остались вопросы без финала, внутри сохраняется движение. Возвращение происходит не к нему или к ней — возвращение происходит туда, где нет точки.

Третий слой — потенциал. Удерживает не только то, что было, но и то, что могло бы быть. Не реальность создаёт притяжение, а возможность. Не факт, а «почти». Короткие моменты близости, редкие совпадения, всплески создают ощущение, что «это могло бы стать чем-то большим». И именно это «могло бы» удерживает сильнее, чем реальный опыт. Внимание цепляется не за факты, а за нереализованную версию.

Тебя держит не стабильность.

Тебя держит перепад.

В итоге складывается структура: нестабильность создает отклик, незавершенность удерживает внимание, потенциал усиливает значимость. Всё это переживается как тяга к человеку, хотя на деле тянет в состояние, в котором есть движение, ожидание и незакрытость.

Пока это состояние остаётся значимым, тяга будет возвращаться. Не потому, что человек сильнее, а потому что процесс внутри остаётся активным. Именно поэтому не работают попытки «переключиться» или «отвлечься»: они могут снизить интенсивность, но не убирают механизм. Как только появляется пауза, всё возвращается, потому что причина остаётся.

Тянет не к человеку.

Тянет туда, где нет завершения.

**Пример:**

Проходит несколько дней и тебе становится легче.

И вдруг резко хочется написать.

Как будто «надо срочно».

### **Что делать:**

— пережди пик 20 минут, выпей чашку чая или кофе, дойди до ближайшего магазина.

— не действуй в импульсе

Это и есть эффект «почти».

Тебя держит не он.

А ощущение, что «ещё чуть-чуть — и получилось бы».

Сдвиг начинается в момент, когда становится видно, из чего состоит это притяжение. Где есть незавершённая, где удерживается потенциал, где усиливается состояние. Когда это становится ясным, исчезает иллюзия, что тяга направлена на человека. Становится видно: тянет не к нему или к ней, тянет туда, где внутри ещё не закрыто и не отпущено.

Как только это перестаёт подпитываться, процесс начинает ослабевать. Не через борьбу, а потому что теряет основу.

**Тебя тянет не к нему или к ней.**

**Тебя тянет туда, где внутри осталось незавершённое.**

**Сильнее всего удерживает не то, что было.**

**А то, что так и не стало реальностью.**

# ГЛАВА 8

## Эффект «почти»

Есть состояние, которое удерживает сильнее, чем «да» и сильнее, чем «нет». Это «почти» — не получилось, но могло, не сложилось, но было близко, не произошло, но казалось возможным.

Когда есть четкое «нет», процесс завершается. Когда есть стабильное «да», появляется ясность. Но «почти» не дает ни того, ни другого. Оно оставляет пространство, в котором все продолжает существовать, и именно это пространство становится точкой удержания.

«Почти» — это не отсутствие результата. Это отсутствие завершения и именно поэтому к нему возвращаются. Не потому что было хорошо, а потому что не закончилось.

Это состояние формируется через короткие совпадения, редкие моменты близости, всплески, которые создают ощущение, что «это могло бы быть чем-то большим». Эти моменты не становятся системой, не переходят в стабильность, но оставляют след. И именно этот след начинает удерживать, потому что психика фиксирует не факт, а возможность.

**Почти — это не шанс.**

**Это причина, по которой ты застряваешь.**

Был разговор, в котором появилась близость, был интерес, включенность, ощущение связи, но это не продолжилось — и именно этот момент остается как «важный», хотя он не стал реальностью. Было ощущение, что «ещё немного — и всё сложится», но это «ещё немного» не произошло, и именно это удерживает сильнее всего. Были всплески, когда казалось, что «сейчас станет по-другому», но каждый раз это не закреплялось, и именно эти моменты начинают восприниматься как доказательство, что «там что-то есть».

Но это не реальность. Это эффект «почти».

Психика удерживает не то, что произошло, а то, что не завершилось. Чем ближе было к «да», тем сильнее удержание, потому что возникает ощущение, что ещё немного — и все станет реальным. Это «ещё немного» превращается в ловушку.

Ты возвращаешься не к тому, что было. Ты возвращаешься к тому, что не случилось. И это состояние невозможно завершить через другого человека, потому что другой человек не давал «да», он или она давали «почти».

Твое «почти» воспринимается как этап перед результатом, но на деле это самостоятельная форма, в которой ничего не завершается. Она не ведёт к «да», она просто поддерживает процесс.

### **Что делать с «эффектом почти»:**

— допиши честно: «чего НЕ произошло»

— замени «почти было» на «не было»

или:

— каждый раз, когда думаешь «а вдруг»,  
скажи себе: «это снова почти»

В восточной психологии это описывается через привязанность ума к образу. Страдание возникает не из-за реальности, а из-за того, за что цепляется внимание. А внимание цепляется не за то, что есть, а за то, что могло бы быть.

Ты держишь не человека. Ты держишь образ, в котором всё сложилось. Этот образ не проверяется реальностью, не разрушается фактами, не зависит от действий другого. Он существует сам по себе и продолжает удерживать, потому что в нём есть завершённость, которой нет в реальности.

Почти — это не начало.

Это уже форма.

Это видно в том, как работает память и воображение. Ты возвращаешься не ко всей картине, а к отдельным моментам, усиливаешь их, достраиваешь, и в итоге внутри остаётся не реальность, а версия, в которой «это могло бы быть настоящим». Даже когда всё очевидно не складывается, сохраняется ощущение, что «если чуть иначе, всё бы получилось», и это «чуть иначе» становится сильнее фактов. Ты продолжаешь мысленно «доживать» сценарий, который не случился, не потому что он реален, а потому что он не завершён внутри.

Это создаёт удержание.

Не связь.

Не человек.

Незавершённый образ.

Пока есть ощущение, что это может реализоваться, процесс продолжается. «Нет» завершает, «почти» оставляет надежду, а надежда удерживает сильнее, чем любая реальность, потому что она не проверяется.

Ты держишь не реальность.

Ты держишь возможность.

Удерживается не человек, удерживается ощущение, что это могло стать чем-то. И пока это ощущение остаётся значимым, процесс будет продолжаться, потому что он питается не фактами, а возможностью.

Ты думаешь, все было «почти отношениями». Почти близость. Почти выбор.

**Что делать, если узнаешь себя в эту минуту:**

— открой прямо сейчас заметки телефона и запиши: «чего НЕ было». Три, пять фраз будет достаточно.

— зафиксируй реальность, не «почти».

Точка разворота возникает в момент, когда становится ясно, что «почти» — это не этап, а уже результат. Не переход, не движение вперёд, а форма, в которой ничего не происходит, кроме поддержания ожидания.

# 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.