

ОЛИВИЯ КРОСС

Я НЕ
СРАЖАЮСЬ
ЗА БЛИЗОСТЬ

серия из 25 книг

Я НИКУДА НЕ СПЕШУ

18+

Оливия Кросс

Я не сражаюсь за близость

«Автор»

2025

Кросс О.

Я не сражаюсь за близость / О. Кросс — «Автор», 2025

Девятнадцатая книга цикла "Я никуда не спешу" , рассказывает о свободе в отношениях, которая рождается тогда, когда человек перестаёт бороться за чужое внимание и учится слышать собственные потребности. Автор показывает, что любовь и близость не могут быть завоёваны или удержаны усилием, а только рождены в доверии, уважении и принятии. Через личные истории и размышления раскрывается, как отказ от борьбы открывает пространство для подлинных встреч — без страха, зависимости и унижения. В завершении книга оставляет тихий вывод: настоящая близость не требует доказательств и борьбы, она приходит к тем, кто уже готов быть самим собой

© Кросс О., 2025

© Автор, 2025

Оливия Кросс

Я не сражаюсь за близость

Глава 1. Когда перестала стучаться

Это произошло не в один день, не в одно утро и не в одно внезапное осознание, которое, как удар молнии, разрывает тьму и оставляет тебя в полном свете понимания, – нет, это было тихое, почти неуловимое изменение, которое рождалось медленно, из множества мелочей, из крошечных трещин в надежде, из взглядов, в которых не было тепла, из дверей, которые открывались с натяжкой, из бесконечных моментов, когда я стояла перед чужим сердцем и просила впустить меня, словно ни разу не была в нём до этого, словно каждый раз нужно было проходить заново проверку на право быть рядом, и каждый раз эта проверка превращалась в маленькую, почти незаметную, но всё же рану, а потом я поняла, что всё моё тело устало жить с ощущением, что я обязана оправдывать своё присутствие, что каждое слово и каждый жест – это маленький ключ, которым я пытаюсь открыть замок, и что иногда замок меняется так часто, что ключи перестают подходить, и тогда я просто замерла, выдохнула и впервые не постучала.

Это было не похоже на обиду, потому что обида – это ещё форма связи, в которой есть ожидание, желание, чтобы другой поступил иначе, а во мне уже не было этого желания, не было сил в очередной раз объяснять, что я пришла не для того, чтобы навязываться, не для того, чтобы разрушать или требовать, а просто чтобы быть, а если это «быть» всё равно встречают настороженно, словно проверяя, не принесла ли я за спиной бурю, то, может быть, лучше не приносить вообще ничего и остаться там, где моё дыхание не воспринимается как шум, а мои шаги не звучат как вторжение.

Я помню, как раньше стучалась – в прямом и переносном смысле, как звонила, писала, придумывала поводы, чтобы заглянуть в чужую жизнь, как чувствовала волнение перед каждой встречей, в котором была и радость, и страх: радость, что дверь откроется, страх, что она останется закрытой. Я знала, что могу долго стоять под этой дверью, ждать, мерзнуть, уговаривать себя, что у него просто много дел, что он не услышал, что сегодня не тот день, но обязательно придёт другой, и я снова подойду, снова постучу, снова улыбнусь, даже если в ответ получу усталый или рассеянный взгляд, потому что вера в то, что стоит постараться ещё, была сильнее любого отказа.

И вот однажды я проснулась и поняла, что это желание стучаться исчезло. Не умерло резко, не рухнуло от одного события, а именно исчезло, растворилось, как утренний туман, когда солнце поднимается выше, и ты вдруг видишь, что перед тобой не бесконечная стена из белого, а просто дорога, которая идёт в обе стороны, и ты сама можешь выбрать направление. И если в одном направлении снова ждёт дверь, за которой могут и не открыть, то, может быть, пора повернуть и пойти туда, где дверей нет вовсе, где люди встречают тебя в поле, без преград, и там не нужно ни стучать, ни объяснять, что ты пришла с миром.

Это был странный покой, потому что в нём не было ни горечи, ни злости, ни желания что-то доказать. Я просто перестала бороться за то, что должно приходиться само. Близость, которая рождается из взаимного выбора, не требует стуков в закрытые двери, не заставляет тебя чувствовать себя вечно опоздавшей гостьей, которая пришла не вовремя. Я перестала смотреть на часы, отсчитывая, сколько прошло с последнего ответа. Перестала придумывать оправдания для молчания. Перестала ощущать свою ценность как что-то, что нужно непрерывно подтверждать действиями.

И с этим пришло удивительное чувство лёгкости, как будто я сбросила с плеч невидимый рюкзак, который годами таскала, сама даже не понимая, что он полон не моих вещей, а чужих ожиданий. Я вдруг поняла, что стук – это не просто просьба впустить, это всегда ещё и признание того, что у другого есть право не пустить, и, возможно, я готова перестать отдавать это право тем, кто не умеет или не хочет ценить то, что я прихожу.

Мне больше не нужно было проверять замки. Не нужно было подбирать слова так, чтобы они понравились. Не нужно было следить, чтобы мой голос звучал мягко, но не слишком, уверенно, но не навязчиво. Я перестала быть человеком, который ждёт приглашения, чтобы войти в свою же жизнь. И в этом было что-то освобождающее, почти священное.

Я перестала стучаться – и обнаружила, что в мире полно открытых пространств, в которых меня не просто ждут, а видят, слышат, принимают. И я подумала, что, возможно, всё это время я просто стояла не у тех дверей.

Глава 2. Не прошу остаться

Я помню то время, когда умела умолять не словами, а взглядом, когда каждое утро начиналось с невидимого внутреннего движения – словно я мысленно клала ладонь на плечо и тихо просила: «Останься ещё, побудь, не уходи», и в этих просьбах было не только желание сохранить человека, но и страх перед пустотой, которая возникнет, если он всё-таки уйдёт, потому что мне казалось, что вместе с ним исчезнет и моя опора, что его шаг за порог станет ударом, от которого у меня не хватит сил оправиться, и я жила с этим ожиданием потери, как с неотъемлемой частью любви, будто близость сама по себе хрупка и требует постоянных усилий, чтобы удержать её на месте, будто любовь – это птица, которая сядет на ладонь только при условии, что ты будешь держать её осторожно, но непрерывно, и стоит хоть на мгновение расслабиться, как она взлетит и исчезнет за горизонтом.

Я тратила столько сил на то, чтобы люди оставались рядом, что перестала замечать, что именно я предлагаю им в обмен на их присутствие, и этот обмен был слишком дорогим – иногда я платила собой, своими границами, своим временем, своей правдой, уступала, подстраивалась, глотала слова, которые рвались наружу, и смеялась, когда не хотелось, и молчала, когда нужно было сказать, и всё ради того, чтобы человек не сделал того шага к двери, который я боялась услышать, потому что в моём восприятии уход всегда звучал как признание: «Ты недостаточна».

Но однажды я поняла, что просьба остаться – это не про любовь, а про страх. Когда ты любишь и тебя любят, уход другого не воспринимается как предательство, он не разрывает твою целостность, потому что ты знаешь: твоё «я» не обрушится без его «ты», что вы – два самостоятельных берега, которые соединены мостом, но каждый из которых стоит на собственной земле, и мост прочен только тогда, когда никто не пытается привязать другого цепями. Любовь, в которой нужно умолять не уходить, становится клеткой, и даже если в ней тепло и мягко, она всё равно остаётся тюрьмой, и однажды тот, кого ты удерживаешь, начнёт дышать тяжело, а ты – ощущать вину за каждую попытку дать ему свободу.

Я перестала просить остаться, когда поняла, что если человек сам не хочет быть рядом, моё желание не изменит его выбора, что вся энергия, которую я вкладываю в уговоры и доказательства, уходит в пустоту, и на её месте остаётся выжженная земля, на которой невозможно вырастить доверие. И в этой пустоте я впервые услышала свой собственный голос, тихий, но

устойчивый, который сказал: «Тебе не нужно удерживать тех, кто видит твою ценность. Те, кто хочет быть рядом, останутся без просьб».

Я помню первый раз, когда я сознательно позволила кому-то уйти, не сказав ни слова, не протянув руку, не сделав ни одного жеста, который бы намекнул на то, что я хочу его остановить. Я просто стояла, чувствуя, как за спиной медленно закрывается дверь, и вместе с этим звуком уходит часть моего прошлого страха. Я не плакала, не ломала себя, я дышала, и с каждым вдохом понимала, что осталась наедине с собой, и это – не наказание, а освобождение.

Мне больше не нужно было жить в режиме непрерывного сторожа, который следит, чтобы никто не начал собирать вещи. Я перестала чувствовать, что моё право на чьё-то присутствие нужно непрерывно подтверждать действиями. Я стала ценить ту близость, которая существует без усилия удержать её, и поняла, что настоящая привязанность не измеряется количеством сказанных «останься», она измеряется количеством моментов, когда оба остаются по своей воле, без страха, без манипуляций, без внутренней сделки.

Это дало мне новый взгляд на отношения. Я перестала видеть их как арену, на которой нужно бороться за внимание, место в сердце, право называться «близким человеком». Я увидела, что близость – это не война, а пространство, в котором два человека могут встречаться и расходиться, не разрушая друг друга. И если кто-то выбирает уйти, значит, его путь теперь в другом направлении, и моё достоинство в том, чтобы не мешать ему идти, потому что иногда мы сохраняем любовь, отпуская, а не удерживая.

Я больше не прошу остаться – не потому, что мне всё равно, а потому, что я научилась доверять тому, что моё место рядом с теми, кто сам захочет его мне предложить, и если место рядом пустеет, значит, оно освободилось для кого-то, кто будет сидеть рядом не по просьбе, а по желанию.

Глава 3. Близость не в обмен на жертвы

Я долго не замечала, как постепенно выстраиваю внутри себя странную бухгалтерию, где строки назывались «жертвы», «уступки», «перетерпеть», а в графе «доход» я ожидала увидеть любовь, признание, тепло, благодарность, ту самую близость, ради которой я всё это и делала. Мне казалось естественным, что чем больше я отдаю, тем прочнее становятся связи между мной и другим человеком, что чем больше я соглашаюсь, смиряюсь, откладываю своё, тем ценнее я становлюсь в его глазах. Я думала, что так и должно быть, что любовь – это всегда немножко про себя забывать, про свои границы молчать, про своё «не хочу» не произносить. Я верила, что чем сильнее я «плачу» собой, тем надёжнее я закрепляю за собой право на чужое внимание.

Это начиналось незаметно – маленькие уступки, которые я оправдывала тем, что так проще, что не стоит спорить, что не страшно потерпеть. Но любая уступка, сделанная не из желания, а из страха потерять, работает как кирпич в стене, которую ты строишь вокруг себя, думая, что возводишь мост. Постепенно я обнаружила, что живу в мире, где близость стала чем-то вроде договора: я – свои силы, время, тело, молчание о том, что мне больно, а взамен – право быть рядом, слышать тёплые слова, ощущать, что меня любят. Но в этой сделке всегда было что-то кривое, потому что любовь, полученная через жертву, перестаёт быть любовью и становится милостью, а милость – это не то, чем можно согреть душу.

Я помню, как однажды проснулась с острым, почти физическим ощущением, что меня больше нет в моих собственных днях. Я выполняла чьи-то желания, планировала жизнь, отталкивая свои потребности на потом, жила в ритме, который удобен был другому, говорила то, что не задевало его ранимых мест, и всё это ради того, чтобы он не отвернулся. Я пыталась убедить себя, что это и есть зрелая любовь – умение идти на компромисс, но компромисс предполагает, что оба делают шаг навстречу, а я шагала всё время только в одну сторону, и чем дальше шла, тем меньше оставалось дороги назад к себе.

Постепенно я начала замечать, что жертвы не сближают. Они могут вызвать благодарность, могут на время дать иллюзию прочности, но они же рожают и тихое раздражение – у того, кто принимает, и у того, кто отдаёт. Ведь в каждой жертве есть скрытый счёт: «Я сделала это ради тебя, а ты...». И этот невысказанный укор, даже если мы его прячем глубоко, рано или поздно прорывается наружу. Он отравляет нежность, делает каждое «я люблю» чуть горьким.

Я поняла, что настоящая близость не может быть результатом обмена. Она или возникает сама, или не возникает вовсе. Её нельзя купить тишиной, которой ты прикрываешь свою обиду, или согласием, которое ты даёшь, зажав внутри «нет». Её нельзя вырастить на почве, где один человек постоянно отдаёт больше, чем может, а другой привыкает к этому как к норме. Там, где один постоянно жертвует собой, постепенно исчезает равновесие, а вместе с ним – уважение, и без уважения близость превращается в зависимость.

Я перестала платить собой за чужое тепло в тот момент, когда поняла, что каждая жертва, не рождённая искренним желанием, крадёт кусочек моей свободы. Я перестала объяснять себе, что это мелочи, перестала утешаться тем, что «зато он рядом». Потому что какой смысл в чьём-то присутствии, если ты исчезаешь в нём? Какое значение имеет слово «мы», если оно полностью поглотило слово «я»?

Близость – это когда ты можешь оставаться собой, не опасаясь, что тебя перестанут любить за твоё «нет», за твою усталость, за твоё желание провести вечер в тишине, за твоё несогласие, за то, что ты не готова жертвовать тем, что для тебя важно. Это пространство, где тебя выбирают не потому, что ты удобна или потому, что ты всё время идёшь навстречу, а потому, что ты – это ты, со всеми своими границами, особенностями, привычками, со своей правдой.

Теперь, когда я чувствую, что меня начинают подталкивать к жертве ради подтверждения чьей-то любви, я останавливаюсь и задаю себе один вопрос: «Если я этого не сделаю, останется ли он рядом?» И если ответ – «нет», значит, это не близость, а сделка, и никакая сделка не стоит того, чтобы платить за неё собой.

Я больше не строю отношения на основе невидимых долгов. Я выбираю только ту близость, которая держится не на моей готовности всё отдать, а на взаимности, где и я, и другой человек бережём не только друг друга, но и самих себя. И в этом есть настоящая свобода – возможность любить, не разрушая себя, и быть любимой, не платя за это собственной жизнью.

Глава 4. Тепло, которое выбирают, а не требуют

Есть разница между теплом, которое приходит само, и теплом, которое приходится вытягивать из человека, напоминая, требуя, обижаясь, расставляя ловушки из холодных пауз и уклончивых фраз, намекая на то, что тебе чего-то не хватает, словно любовь – это ресурс,

который нужно вырабатывать под давлением. Я слишком хорошо помню, каково это – жить в ожидании жеста, слова, взгляда, которые будто бы положены по умолчанию, но почему-то всегда оказываются добычей, а не подарком. Ждать, когда другой человек наконец вспомнит, что тебе тоже нужны прикосновения, что ты устаёшь быть сильной, что ты не машина, которой достаточно подбросить горсть топлива в виде формального «люблю», чтобы она снова заработала. Это ожидание постепенно выжигает всё лёгкое в чувствах, делает их вязкими, осторожными, с привкусом вины за то, что тебе нужно больше, чем дают.

Я долго жила так, будто близость – это то, что можно выпросить, если подобрать правильные слова, или выторговать уступками, или спровоцировать обидой, чтобы в ответ пришло извинение, обманное долгожданным теплом. Но каждый раз, когда я получала это, в нём была примесь неискренности, словно человек отдавал мне что-то, что на самом деле не хотел давать, словно платил налог, от которого не уйти. И это тепло было хрупким, оно быстро гасло, потому что не рождалось из внутреннего желания, а выросло из внешнего давления.

Я помню, как впервые испытала настоящий контраст. Это был момент, когда человек просто подошёл и обнял меня, без повода, без предварительного разговора, без намёка на то, что я чем-то это заслужила. Он сделал это так просто, будто это естественно, будто тепло – не редкая валюта, а что-то, что всегда есть под рукой, если ты рядом. И тогда я поняла, что настоящая ценность не в тех жестах, которые мы вымаливаем, а в тех, которые нам дают потому, что хотят, потому что это радость для них самих.

Тепло, которое выбирают, всегда ощущается иначе. Оно не несёт в себе скрытого долга, оно не требует ответных доказательств, оно не сопровождается чувством, что теперь нужно срочно оправдать оказанную тебе нежность. Это как солнечный свет – он не спрашивает, достаточно ли ты хороша, чтобы согреться, он просто падает на тебя, потому что так устроен мир.

Я поняла, что хочу быть рядом только с теми, для кого моё существование само по себе вызывает желание согреть, поддержать, сделать что-то хорошее, и при этом не ставить это на весы, не считать, сколько раз я ответила тем же. В таких отношениях исчезает необходимость контролировать баланс – он держится сам, потому что оба понимают: тепло нельзя выдавать по расписанию или дозированно, оно теряет смысл, если в нём есть расчёт.

Мне пришлось перестать вкладывать силы в тех, от кого тепло приходилось вытягивать. Не потому, что эти люди были плохими, а потому что я наконец признала: чужое нежелание делиться теплом – это не вызов, который нужно принять, и не задача, которую нужно решить, а простая данность, которую можно принять и пойти дальше. Мы не обязаны выжигать себя, чтобы согреть того, кто не хочет чувствовать.

И ещё я поняла одну важную вещь: тепло, которое выбирают, не всегда громкое и заметное. Иногда это не объятия на людях и не признания в любви, иногда это чашка чая, поставленная рядом в тот момент, когда ты даже не сказала, что замёрзла. Иногда это взгляд, в котором нет ни капли спешки, или короткое «я рядом», которое не обрывается при первой же трудности. Такое тепло может быть тихим, но оно всегда плотное, настоящее, оно остаётся с тобой, даже когда человек уходит в другую комнату или в другой город.

Теперь я знаю: если кто-то выбирает согреть тебя, это происходит не из чувства долга, не из страха потерять, а из внутренней полноты. И это тот вид близости, который не нужно

охранять, контролировать, за который не нужно сражаться. Его можно только беречь и отвечать тем же, потому что оно растёт именно так – от свободы давать, а не от обязанности.

Я больше не жду тепла от тех, кто держит его впрок, как будто это стратегический запас на чёрный день. Я хочу, чтобы рядом был тот, для кого тепло – это естественный способ быть, кто не считает, сколько дал и сколько получил. И в этом я нахожу тишину, в которой исчезает тревога – тишину, где можно просто жить, зная, что тебя выбрали согреть, а не согласились сделать это под давлением твоей просьбы.

Глава 5. Я не обязана быть удобной

Долгое время я жила так, будто моё существование в чужой жизни должно соответствовать какому-то негласному стандарту удобства, будто я – предмет мебели, который нужно поставить в правильное место, чтобы он гармонировал с интерьером, не загораживал проход, не царапал пол, не создавал лишнего шума. Я старалась быть такой, чтобы не вызывать раздражения, не требовать слишком много, не предъявлять острых углов, а если они проступали – сглаживать их, прятать, подстраиваться, перестраиваться, замалчивать своё недовольство, отказываться от того, что важно для меня, лишь бы никому не стало неудобно рядом со мной. И ведь эта привычка рождалась не за один день, она формировалась годами – из детства, где за выраженные чувства можно было получить наказание, из юности, где ценили тех, кто "не устраивает сцен", из отношений, где твоё спокойствие воспринимали как данность, а любое проявление самостоятельной воли – как угрозу.

Я пыталась быть лёгкой, подстраиваемой, такой, что её можно включить в любой сценарий чужой жизни без лишних усилий, и казалось, что это и есть путь к любви, что чем меньше я доставляю хлопот, тем крепче меня будут держать. Но со временем пришло осознание, что удобство – это не синоним близости, что быть комфортной для другого часто значит предавать себя, что в попытке сгладить свои острые края я стираю не только острое, но и живое, то, что делает меня мной.

Я поняла, что любовь, которую нужно заслужить бесконечным удобством, не имеет в себе места для настоящей меня. Потому что под маской удобной женщины всегда растёт тихое, но упорное чувство усталости и одиночества – от того, что никто не видит настоящих эмоций, настоящих потребностей, настоящего тела, которое может хотеть, может злиться, может отказываться, может быть не в настроении. И что даже в самых мягких и заботливых отношениях рано или поздно наступает момент, когда неудобная правда прорывается наружу, потому что невозможно бесконечно держать внутри то, что требует выхода.

Я начала пробовать по-другому – позволять себе быть той, кем я являюсь, даже если это не всегда приятно для другого. Говорить, что я устала, и отказываться от встречи, если мне нужно побыть одной. Отстаивать границы, когда их пытаются размыть. Не соглашаться на то, что не откликается внутри, даже если это вызывает недовольство или непонимание. И да, это было страшно – потому что удобная я привыкла думать, что любовь держится на моей способности сгибаться и молчать. Но оказалось, что настоящая близость держится на честности, даже если она не всегда гладкая, даже если она иногда ранит.

Быть неудобной – значит признать, что моё время, мои чувства, моё тело и мой ритм важны. Что я могу сказать «нет» и не чувствовать вины. Что я не обязана улыбаться, когда мне грустно, и соглашаться, когда не хочу. Это значит перестать быть бесшумной мебелью в

чужой комнате и позволить себе занимать пространство, дышать в полную силу, быть заметной и реальной.

Я перестала мерить свою ценность степенью удобства для других. Я больше не думаю, что моя способность подстраиваться – это главное, что во мне есть. Я хочу быть рядом с теми, кто видит во мне человека, а не функцию. С теми, кто не пугается, когда я говорю, что мне что-то не подходит, и кто не считает мой отказ угрозой нашим отношениям.

И я заметила: когда перестаёшь быть удобной, остаются только те, кто по-настоящему выбирает тебя. Остаются люди, которым не нужна твоя вечная мягкость в ущерб тебе самой. Остаются те, кто ценит твою правду больше, чем твоё умение быть удобной декорацией в их истории.

Я знаю, что для кого-то моя честность будет тяжёлой, что кому-то моя способность говорить «нет» покажется холодной, что кто-то захочет вернуть ту прежнюю, удобную меня. Но я не вернусь, потому что теперь я понимаю: удобство – это не любовь, это не уважение, это просто форма контроля, в которую я сама согласилась себя упаковать.

И я выбираю больше не помещать себя в эту коробку. Я выбираю быть такой, какой я есть, даже если это неудобно. Потому что только так можно встретить тех, для кого моя полнота, моя правда и моя острота – не помеха, а ценность. И только так можно построить близость, в которой мне не придётся исчезать, чтобы остаться.

Глава 6. Без гонки за вниманием

Когда-то мне казалось, что внимание – это мерило любви, что чем больше его мне достаётся, тем крепче ко мне привязаны, тем важнее я в чужой жизни, и я бежала за ним, как за редкой добычей, боялась упустить, не успеть, не оказаться рядом в нужный момент, чтобы оно не ушло к кому-то другому. Я жила в постоянной тревоге, что моё место можно занять, что стоит чуть расслабиться, как тёплый взгляд и мягкие слова будут адресованы уже не мне, и потому я подстраивалась под ритмы, которые мне не принадлежали, училась угадывать, что сказать, как выглядеть, что сделать, чтобы снова повернули голову в мою сторону. Это была гонка без финишной черты, где каждый день приходилось подтверждать право оставаться на дистанции, и от этого становилось всё тяжелее дышать.

Я не замечала, как постепенно теряла себя, ведь в погоне за вниманием перестаёшь чувствовать, чего хочешь на самом деле, начинаешь жить реакциями на чужие сигналы, подстраиваться под колебания настроений другого человека, ловить каждую мелочь и воспринимать её как знак, как результат своих усилий или как провал, за который нужно срочно компенсировать вдвое. Я путала близость с одобрением, забывала, что любовь – это не награда, а естественное течение между двумя, и что она не требует бесконечного доказательства ценности.

Постепенно пришло утомление – от вечного напряжения, от внутренней готовности сорваться в любой момент, чтобы снова оказаться в поле чужого внимания, от ощущения, что без этой гонки я будто перестану существовать. И именно в этой усталости, в тишине, которая наступила, когда я перестала бежать, я вдруг почувствовала, что мир не рухнул. Что моё дыхание стало глубже, что мои дни наполнились другими звуками, кроме стука собственного сердца от ожидания чьей-то реакции.

Я увидела, что внимание, добытое усилиями и погоней, всегда временное, оно ускользает, стоит тебе хоть на миг перестать подбрасывать топливо в этот костёр. А то, что приходит само, что направлено к тебе не потому, что ты сейчас удобна, весела или соответствуешь чьим-то ожиданиям, а просто потому, что ты есть, – оно остаётся, даже если ты молчишь, даже если ты сегодня не в силах быть интересной, даже если ты выбираешь побыть в стороне.

Я перестала строить свою ценность на количестве обращённых ко мне взглядов, на частоте сообщений, на внешних знаках присутствия. Я перестала отмерять свою значимость чужими проявлениями, потому что поняла – если внимание нужно вырывать, то в нём нет тепла, оно холодно от изначальной сделки, в которой ты всё время что-то отдаёшь, чтобы получить каплю в ответ. И я не хочу больше жить в этом обмене.

Теперь я выбираю тех, кто видит меня даже тогда, когда я не машу руками, не кричу о себе, не стараюсь изо всех сил. Тех, кому не нужно, чтобы я бежала за их интересом, потому что они и так знают, что я здесь. Я выбираю оставаться там, где моё отсутствие замечают без напоминаний, и где моё присутствие не становится чем-то, за что я должна бороться.

Это не значит, что я перестала ценить внимание – наоборот, я стала воспринимать его глубже, когда оно искренне. Я перестала глотать его жадно, опасаясь, что оно исчезнет, и научилась согреваться им спокойно, как мягким светом, который есть, даже если я не оборачиваюсь. И в этой новой тишине, без гонки, я вдруг почувствовала, что настоящая близость – это когда можно не соревноваться за место в чужом сердце, а просто знать, что оно открыто для тебя.

Я больше не бегу. И теперь моё дыхание совпадает с моими шагами, а не с чужим темпом. И от этого мне наконец спокойно.

Глава 7. Не заполняю пустоты

Когда-то любое молчание казалось мне тревожным, любое расстояние – угрозой, и я спешила наполнить их хоть чем-то, лишь бы не оставалось этих зияющих пауз, в которых я начинала слышать собственные страхи. Я засыпала пространство словами, даже если в них не было смысла, предлагала встречи, даже если не было желания, инициировала разговоры, чтобы убедить себя – мы всё ещё близки, всё ещё на связи, всё ещё дышим в одном ритме. Но в глубине я знала: то, что нужно постоянно подпирать, чтобы оно не развалилось, уже не является цельным.

Я не умела выдерживать пустоту между событиями, между сообщениями, между дыханиями другого. Казалось, что если я отпущу, если позволю этим промежуткам быть, они заполнятся чем-то чужим, а значит, я потеряю своё место. И я всё время держала пространство напряжённым, как струну, боясь, что если она ослабнет, всё оборвётся. Это выматывало – бесконечная борьба с естественными паузами, с тишиной, с тем, что на самом деле тоже является частью ритма любой близости.

Постепенно я начала замечать, что именно в эти паузы и в эти расстояния приходит настоящее понимание, что в них рождается то, что невозможно вытянуть из потока непрерывных слов и действий. Что, когда не спешишь заполнять тишину, она сама начинает звучать – глубоким, спокойным тоном, в котором есть место и для меня, и для другого, без насильственного слияния. Я увидела, что пустота – не враг, а пространство, в котором дыхание выравнивается, а сердце перестаёт биться в такт чужой тревоге.

Теперь я позволяю паузам быть. Я не бегу искать, чем их залить, не хватаюсь за первое попавшееся, чтобы только заполнить этот внутренний зазор. Я смотрю, как они меняются в зависимости от того, кто рядом, как иногда они становятся мягкими и теплыми, а иногда прохладными, но всегда – честными. И я больше не воспринимаю их как разрыв. Это скорее дыхание близости, когда вдох и выдох принадлежат разным людям, но вместе создают общий ритм.

Я научилась ждать, не торопясь, не считая минуты, не наполняя их искусственным содержанием. Я увидела, что всё, что важно, возвращается само, и что те, кто хочет быть рядом, возвращаются без напоминаний, а те, кто не возвращается, лишь освобождают место для настоящего. И в этом освобождённом месте нет необходимости срочно что-то ставить, как пустую вазу на полку – оно может постоять пустым, и в этой пустоте тоже есть своя красота, свой порядок, своя правдивость.

Пустоты учат меня ценить наполненность. После долгой паузы одно слово может согреть сильнее, чем сотни фраз, сказанных из необходимости. После дня без встреч прикосновение становится глубже, чем десятки привычных жестов. И я перестала бояться, что в этих промежутках что-то теряется. Я поняла, что именно там, в этих незаполненных промежутках, и есть возможность для настоящего выбора – остаться или уйти, приблизиться или сохранить дистанцию, открыть дверь или оставить её приоткрытой.

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.