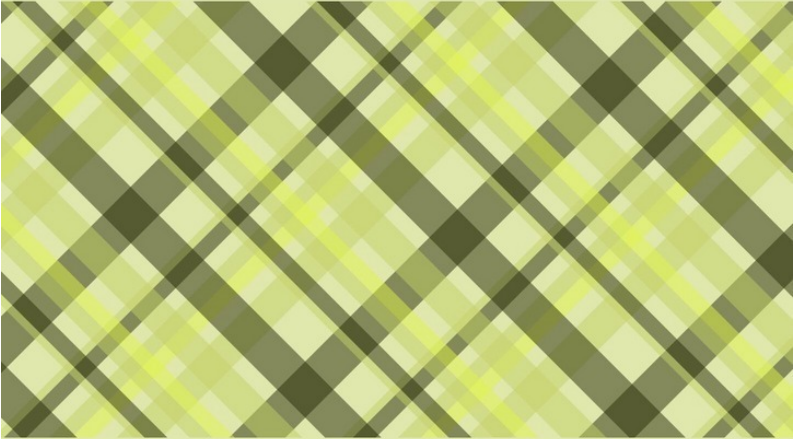


Лилия Роуз



**КОГДА ТЕБЯ
НЕ ВЫБИРАЮТ,
НО ТЫ ОСТАЁШЬСЯ**

Лилия Роуз
**Когда тебя не выбирают,
но ты остаёшься. О том,
как женщина незаметно
отказывается от себя,
надеясь быть выбранной**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73112743
ISBN 9785006891425*

Аннотация

Эта книга – о женщинах, которые остаются там, где их не выбирают, путая ожидание с любовью, а терпение – с близостью. О тонких внутренних механизмах, из-за которых собственный выбор незаметно отменяется ради надежды быть выбранной. Без утешений и обвинений, эта книга – честный разговор о самопредательстве, страхе потери и пути возвращения к себе.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Ощущение, что тебя всё время не выбирают	8
Глава 2. Почему боль притягивает сильнее стабильности	12
Глава 3. Любовь или доказательство собственной ценности	15
Глава 4. Как формируется сценарий «я жду»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Когда тебя не выбирают,
но ты остаёшься
О том, как женщина
незаметно отказывается
от себя, надеясь
быть выбранной**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2025

ISBN 978-5-0068-9142-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга родилась не из теории и не из красивых концепций, а из тихих внутренних вопросов, которые слишком многие женщины задают себе ночью, когда телефон уже лежит экраном вниз, переписка закончилась неопределённым «спокойной», а в груди снова разливается знакомое чувство – будто ты стараешься, чувствуешь, вкладываешься, но тебя как будто всё время выбирают наполовину. Не вслух, не до конца, не сейчас. Вроде бы ты рядом, вроде бы ты важна, но решение всегда где-то вне тебя. И со временем это ощущение становится не просто болью, а фоном жизни, к которому привыкают, как к постоянному шуму за окном. Многие женщины живут с убеждением, что с ними что-то не так, раз отношения снова и снова складываются одинаково. Они анализируют слова, интонации, паузы в сообщениях, вспоминают каждый диалог, каждый взгляд, ищут ошибки, стараются быть мягче, мудрее, терпеливее, глубже понимать мужчину, его страхи, его прошлое, его усталость. И почти никто не замечает, как в этом бесконечном внимании к другому постепенно исчезает внимание к себе. Эта книга не о том, как стать удобнее, желаннее или правильнее. Она о том, как незаметно для себя женщина отказывается от собственного выбора, надеясь, что однажды её выберут в ответ. В какой-то момент возникает странный внутренний пара-

докс: чем больше женщина вкладывается, тем меньше чувствует себя выбранной. Она может быть умной, красивой, эмоционально тонкой, самостоятельной, но рядом с конкретным мужчиной будто уменьшается, становится осторожной, боится задать прямой вопрос, боится обозначить границы, боится услышать правду. Не потому, что она слабая, а потому, что внутри живёт надежда – если ещё немного подождать, ещё чуть-чуть понять, ещё раз поддержать, то всё обязательно станет настоящим. И эта надежда часто оказывается сильнее реальности. Эта книга приглашает к честному разговору без утешительных фраз и обвинений. Здесь не будет идеи о том, что все мужчины одинаковые или что женщины просто «не повезло». Речь пойдёт о тонких внутренних механизмах, которые формируют выбор, о привычках сердца, о сценариях, которые когда-то помогали выжить эмоционально, но во взрослой жизни стали источником боли. О том, как женщина может искренне хотеть любви и одновременно соглашаться на её имитацию, как она может говорить, что выбирает себя, но каждый раз откладывать этот выбор ради надежды быть выбранной кем-то другим. Важно сказать сразу: эта книга не обещает мгновенных решений и простых рецептов. Она не про быстрый результат и не про внешние техники. Она про медленное, иногда болезненное, но освобождающее осознание. Про моменты, когда ты читаешь строку и вдруг понимаешь, что это не просто текст, а описание твоих мыслей, твоих сомнений, твоих ночных разгово-

ров с собой. Про то состояние, когда становится ясно, что дело не в конкретном мужчине, а в том, какое место ты отводишь себе в собственной жизни. Если ты когда-либо ловила себя на мысли, что ждёшь решения другого человека больше, чем прислушиваешься к себе, если тебе знакомо чувство внутреннего напряжения рядом с тем, кого ты любишь, если ты устала доказывать свою ценность молчанием, терпением и пониманием, значит, эта книга написана для тебя. Она не будет вести за руку, но будет рядом в момент, когда ты начнёшь задавать себе другие вопросы. Не о том, почему он не выбирает, а о том, почему ты продолжаешь выбирать там, где тебя не выбирают. И с этого места начинается путь, который уже невозможно пройти поверхностно.

Глава 1. Ощущение, что тебя всё время не выбирают

Это ощущение редко приходит резко. Оно не падает на человека внезапно, как диагноз или новость, которую невозможно не заметить. Чаще всего оно накапливается медленно, почти незаметно, растворяясь в повседневных деталях, в паузах между сообщениями, в неуверенных договорённостях, в фразах, которые звучат тепло, но не превращаются в действия. Женщина может долго не осознавать, что с ней происходит именно это, потому что внешне всё выглядит вполне терпимо. Мужчина рядом, он пишет, иногда звонит, делится мыслями, может быть ласковым, может говорить правильные слова, но где-то внутри всё время присутствует тихое напряжение, словно она стоит на пороге и ждёт, пойдут ли её дальше. Многие женщины описывают это состояние одинаково, даже не зная друг друга. Они говорят, что постоянно чувствуют себя «как будто не до конца», «как будто временно», «как будто ещё не заслужила». Это ощущение проявляется в мелочах: она боится задать прямой вопрос о будущем, потому что не хочет показаться требовательной; она соглашается на встречи тогда, когда ему удобно, даже если сама устала; она перечитывает переписку, пытаясь понять, что он имел в виду на самом деле. В такие моменты она может убеждать себя, что просто слишком чувствительная

или что нужно быть терпеливее, но тело реагирует честнее, чем мысли. Напряжение в груди, тревога перед каждым разговором, ожидание, которое не приносит радости, а только выматывает. Одна женщина рассказывала, как каждый вечер ловила себя на одном и том же движении: она ставила телефон рядом, даже когда не ждала сообщения, и вздрагивала от каждого уведомления. Она понимала, что это не любовь в спокойном смысле слова, а состояние постоянной готовности, будто её ценность в этот момент решается кем-то другим. Когда он писал, внутри возникало облегчение, похожее на вдох после долгой задержки дыхания. Когда не писал, начинался внутренний диалог, в котором она объясняла его занятость, усталость, сложный характер, и одновременно тихо сомневалась в себе. Именно в таких моментах рождается ощущение, что тебя не выбирают, но ты всё ещё надеешься, что это временно. Парадокс этого состояния в том, что женщина может быть абсолютно реализованной в других сферах жизни. Она может уверенно работать, принимать решения, быть опорой для друзей, чувствовать собственную силу, но в отношениях будто теряет эту почву под ногами. Всё, что раньше казалось естественным, становится предметом сомнений. Можно ли написать первой. Можно ли сказать, что скучаешь. Можно ли хотеть большего. Постепенно её внутренний мир начинает крутиться вокруг реакции другого человека, и чем больше внимания она туда направляет, тем меньше остаётся для себя. Ощущение, что тебя не выбирают,

часто сопровождается стыдом. Стыдом за свои ожидания, за желания, за потребность в ясности. Женщина может ловить себя на мысли, что ей неловко хотеть определённости, будто это что-то лишнее или неправильное. Она может слышать внутренний голос, который говорит, что нужно быть «проще», «легче», «не давить». И тогда она начинает уменьшать себя, свои вопросы, свои чувства, надеясь, что именно так станет более желанной. Но внутри при этом нарастает пустота, потому что быть выбранной наполовину – это всё равно быть не выбранной. Это состояние опасно не потому, что рядом неподходящий мужчина, а потому что оно незаметно формирует внутреннюю норму. Женщина привыкает к тревоге, к ожиданию, к неопределённости, и со временем начинает воспринимать это как естественный фон отношений. Она может даже путать это с глубиной чувств, с «настоящей» любовью, которая якобы всегда сложная и напряжённая. Но если прислушаться честно, за этим напряжением чаще всего стоит страх – страх потерять, страх остаться одной, страх столкнуться с правдой. Когда женщина начинает замечать это ощущение и признавать его, происходит первый важный сдвиг. Не внешний, не видимый другим, а внутренний. Она вдруг понимает, что дело не в том, что её недостаточно любят, а в том, что она сама давно живёт в режиме ожидания чужого выбора. Это осознание может быть болезненным, потому что разрушает иллюзию, что нужно всего лишь ещё немного подождать или ещё чуть-чуть постарать-

ся. Но именно в этой боли появляется возможность вернуть себе себя. Не сразу, не резко, а осторожно, через честное признание того, что постоянное ощущение «меня не выбирают» – это сигнал, который нельзя больше игнорировать.

Глава 2. Почему боль притягивает сильнее стабильности

Иногда женщина с удивлением замечает, что рядом с человеком, который ведёт себя спокойно, последовательно и предсказуемо, внутри неё не возникает того напряжённого чувства притяжения, которое она привыкла называть любовью. Всё вроде бы правильно, он интересуется, не исчезает, не играет в молчание, не заставляет гадать о своём отношении, но сердце молчит, а мысли блуждают где-то в стороне. И наоборот, рядом с мужчиной, который то приближается, то отдаляется, который может быть тёплым сегодня и холодным завтра, внутри вспыхивает сильная эмоциональная вовлечённость, словно именно здесь происходит что-то важное и настоящее. Это притяжение часто воспринимается как доказательство глубины чувств, хотя на самом деле оно гораздо ближе к привычке нервной системы, чем к любви. Боль притягивает не потому, что женщина хочет страдать, а потому что для многих она становится знакомым состоянием. Если в прошлом близость всегда была связана с напряжением, ожиданием и тревогой, то спокойствие может ощущаться как пустота. Одна женщина рассказывала, что, когда мужчина писал ей каждый день и заранее планировал встречи, она чувствовала странное беспокойство, будто что-то идёт не так. Ей казалось, что его интерес слишком очеви-

ден, что в этом нет интриги, что она теряет ощущение ценности. В то же время мужчина, который отвечал нерегулярно и держал дистанцию, вызывал в ней бурю эмоций, желание доказать, заслужить, удержать. Это не было осознанным выбором, скорее автоматической реакцией, сформированной задолго до этих отношений. Часто за этим притяжением стоит глубокий внутренний опыт, в котором любовь ассоциировалась с усилием. Если когда-то внимание приходилось заслуживать, если близкие люди были эмоционально непредсказуемы, если тепло сменялось холодом без объяснений, то психика учится воспринимать нестабильность как норму. В таком случае стабильность кажется скучной не потому, что в ней нет жизни, а потому, что она непривычна. Женщина может говорить, что ей нужна надёжность, но на уровне ощущений тянуться к тем, рядом с кем она постоянно в напряжении. Внутри таких отношений боль становится своеобразным доказательством значимости. Если переживаешь сильно, значит, это важно. Если трудно отпустить, значит, это любовь. Если тревожно, значит, есть глубина. Эта логика редко осознаётся, но она влияет на выбор снова и снова. Женщина может замечать, что думает о мужчине именно тогда, когда он исчезает, а не тогда, когда он рядом. Его отсутствие заполняет всё пространство, а его присутствие не приносит облегчения, потому что ожидание следующего исчезновения уже начинается. В одной истории женщина вспоминала, как после расставания с эмоционально недоступным

партнёром она долго не могла привыкнуть к тишине внутри. Не было постоянного анализа, не было резких перепадов эмоций, не было ночных размышлений о том, что она сделала не так. И именно эта тишина пугала больше всего. Ей казалось, что она потеряла что-то важное, хотя на самом деле потеряла лишь привычное напряжение. Постепенно она начала замечать, что раньше путала возбуждение нервной системы с чувством близости, а боль – с доказательством значимости отношений. Когда боль становится притягательной, женщина незаметно начинает искать ситуации, которые её вызывают. Она может выбирать сложных партнёров, оправдывать их холодность, игнорировать собственный дискомфорт, потому что внутри есть страх: если будет спокойно, значит, не по-настоящему. Но настоящая близость не требует постоянного напряжения. Она не держит в состоянии тревоги и не заставляет гадать о своей ценности. Осознание этого приходит не сразу, потому что требует отказаться от привычного сценария и признать, что стабильность – это не отсутствие чувств, а пространство, в котором чувства могут быть живыми без боли.

Глава 3. Любовь или доказательство собственной ценности

Иногда женщина искренне верит, что любит мужчину, хотя если остановиться и прислушаться к себе, становится ясно: большую часть времени она занята не ощущением близости, а внутренним экзаменом, который сама себе устроила. Она будто живёт в состоянии постоянной проверки, где каждая его реакция, каждое слово, каждая пауза либо подтверждают её ценность, либо заставляют сомневаться в себе. В такие моменты любовь незаметно превращается в попытку доказать, что она достойна быть выбранной, что с ней можно остаться, что её нельзя игнорировать или заменить. И чем меньше подтверждений она получает, тем сильнее становится желание доказать. Это состояние особенно коварно тем, что внешне оно может выглядеть как глубокая вовлечённость. Женщина много думает о партнёре, анализирует отношения, ищет причины его поведения, старается быть внимательной и чуткой. Но внутри этого внимания часто скрыта тревога: если он не ответит, если отдалится, если не сделает шаг, значит, со мной что-то не так. Одна женщина рассказывала, как ловила себя на мысли, что её настроение напрямую зависит от того, как он с ней разговаривает. Если он был тёплым, она чувствовала себя уверенной и ценной, если холодным — сразу появлялось ощущение,

будто она потеряла опору под ногами. В такие моменты она уже не проживала отношения, а проходила проверку на собственную значимость. Разница между любовью и доказательством ценности тонкая, но решающая. Любовь предполагает интерес к другому человеку, его миру, чувствам, совместно-му пространству. Доказательство ценности всегда сосредоточено на себе, даже если кажется, что всё внимание направлено на партнёра. Женщина может быть искренне убеждена, что заботится о нём, но если честно заглянуть внутрь, становится видно, что за этой заботой стоит желание заслужить, удержать, не потерять. Она может соглашаться на то, что ей неудобно, лишь бы не показаться сложной. Она может молчать о том, что ей больно, лишь бы не разрушить хрупкую связь. И в этом молчании постепенно исчезает она сама. Часто это состояние формируется задолго до конкретных отношений. Если в прошлом любовь ощущалась как нечто условное, зависящее от поведения, успехов или соответствия ожиданиям, то во взрослой жизни возникает привычка подтверждать свою ценность через другого человека. Женщина может не осознавать этого, но внутри неё живёт убеждение, что если её выберут, значит, она хорошая, если не выберут – значит, с ней что-то не так. И тогда мужчина становится не партнёром, а зеркалом, в котором она отчаянно ищет подтверждение собственной значимости. В одной истории женщина вспоминала, как после очередного болезненного расставания она вдруг почувствовала не столько утрату любви, сколько

ко пустоту, словно исчезла часть её самой. Ей было трудно понять, кто она без этого человека, без его внимания, без его оценок. Постепенно она начала замечать, что в отношениях её больше занимал вопрос «достаточно ли я хороша», чем вопрос «подходит ли мне этот человек». Это осознание стало болезненным, потому что разрушило привычную картину, в которой она была жертвой чужого выбора. Оказалось, что она сама давно поставила свою ценность в зависимость от чужого решения. Когда женщина начинает различать эти состояния, многое встаёт на свои места. Любовь не требует постоянных доказательств. Она не живёт в страхе быть отвергнутой каждую минуту. Она не заставляет уменьшать себя ради чьего-то одобрения. Доказательство ценности, напротив, всегда сопровождается напряжением, тревогой и ощущением, что ещё чуть-чуть – и всё может рухнуть. Понимание этой разницы не приносит мгновенного облегчения, но оно возвращает женщине важную опору. Она начинает видеть, что её стремление удержать отношения часто было попыткой удержать ощущение собственной значимости. И в этом месте появляется возможность задать себе другой вопрос, более честный и глубокий, чем привычное «почему он так со мной».

Глава 4. Как формируется сценарий «я жду»

Ожидание редко воспринимается как активный выбор. Чаще оно ощущается как временное состояние, как пауза, которую нужно просто пережить, прежде чем жизнь вернётся в полноценное русло. Женщина может говорить себе, что она просто даёт отношениям время, что не хочет торопить события, что всё прояснится само собой. Но за этой внешне спокойной позицией часто скрывается глубоко укоренившийся сценарий, в котором собственная жизнь словно ставится на паузу в надежде, что другой человек однажды сделает шаг навстречу. И чем дольше длится это ожидание, тем труднее признать, что оно стало образом жизни, а не временным этапом. Сценарий «я жду» формируется постепенно, почти незаметно. Вначале женщина просто проявляет терпение, потому что верит в потенциал отношений. Она соглашается подстроиться под ритм мужчины, оправдывая это уважением к его обстоятельствам. Затем она начинает откладывать разговоры, которые могли бы внести ясность, чтобы не нарушить хрупкое равновесие. Со временем её собственные желания, планы и потребности отходят на второй план, потому что всё внимание сосредоточено на одном вопросе: когда он будет готов. В этот момент ожидание перестаёт быть пассивным и становится центральной точкой её

внутренней жизни. Многие женщины вспоминают, как ловили себя на том, что перестали строить планы без оглядки на возможное сообщение или звонок. Она могла отказаться от встречи с подругами, потому что вдруг он позовёт. Она могла не принимать важное решение, потому что не знала, как это скажется на отношениях. Внутри неё словно формировалась невидимая зависимость от будущего, в котором всё наконец станет определённым. И это будущее всегда находилось чуть дальше, чем настоящий момент. Этот сценарий часто поддерживается внутренними убеждениями, которые кажутся разумными. Женщина может считать, что настоящие чувства требуют терпения, что давление разрушает близость, что если мужчина медлит, значит, ему просто нужно больше времени. Но за этими объяснениями скрывается страх. Страх услышать правду, которая может не совпасть с ожиданиями. Страх потерять даже ту форму связи, которая есть сейчас. Страх остаться с пустотой, если ожидание закончится ничем. И тогда ожидание становится способом избежать столкновения с реальностью, даже если эта реальность уже давно чувствуется на уровне интуиции. В одной истории женщина рассказывала, как годами жила в состоянии неопределённых отношений, постоянно убеждая себя, что сейчас не лучшее время для разговоров о будущем. Она говорила, что ему сложно, что у него много ответственности, что нужно быть понимающей. Но однажды она заметила, что за всё это время её жизнь почти не изменилась, тогда

как его продолжала двигаться вперёд. Он принимал решения, строил планы, выбирал, а она ждала. Это осознание было болезненным, потому что разрушило иллюзию, что ожидание – это проявление любви. Оказалось, что это было отказом от собственного выбора. Сценарий «я жду» опасен тем, что он маскируется под надежду. Надежда звучит красиво и благородно, но когда она становится единственной опорой, она лишает женщину контакта с настоящим. Она перестаёт спрашивать себя, подходит ли ей то, что есть сейчас, и сосредотачивается на том, что когда-нибудь может быть. В этом состоянии сложно почувствовать собственные границы, потому что всё внутреннее пространство занято будущим, которое никак не наступает. Осознание того, что ожидание стало привычкой, не приносит мгновенного облегчения, но оно возвращает женщине возможность увидеть, где именно она поставила свою жизнь на паузу ради чужой готовности.

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.