

Он не придет

Книга для тех, кто решился
жить своей жизнью



Евгений Дальнев

18+

Евгений Дальнев

Он не придет

«Автор»

2026

Дальнев Е.

Он не придет / Е. Дальнев — «Автор», 2026

«Знакомо ли вам это чувство: жизнь как зал ожидания, а поезд все не прибывает?.. Эта книга не про то, что мужчины не нужны. Она про то, как выйти из пустого и болезненного ожидания, обрести опору в себе и, наконец, начать жить — с партнером или без, здесь и сейчас. Без магии, визуализаций и бесполезных трат»

© Дальнев Е., 2026

© Автор, 2026

Евгений Дальнев

Он не придет

ОН НЕ ПРИДЁТ

Почему ты ждёшь спасения и что делать, пока его нет

От автора

Я не буду представляться. Ты меня не знаешь, и это правильно. Всё, что тебе нужно знать - я пятнадцать лет слушаю женщин, которые ждут. Ждут мужчину. Ждут, что он изменится. Ждут, что он вернётся. Ждут, что он начнёт зарабатывать, пить бросит, обратит внимание, скажет наконец то самое слово, после которого жизнь обретёт смысл. Ждут принца, спасителя, волшебника. Ждут, что кто-то придёт и всё исправит.

Ты знаешь, что общего у этих историй? Никто не пришёл.

Нет, мужчины, конечно, приходили. Мужья были, любовники были, кто-то даже женился и родил детей. Но волшебства не случилось. Жизнь не стала лёгкой, счастливой и полной смысла. Проблемы не растворились. Пустота внутри не заполнилась. И тогда женщины пошли к инстагуру - прорабатывать род, открывать денежный поток и визуализировать идеального партнёра. Деньги ушли. Результата нет.

Эта книга не про то, что мужчины не нужны. Это была бы глупость. Нужны. Ещё как. Но не как спасители. И не как волшебники. А как живые люди со своими слабостями, которые идут рядом, если ты перестаёшь требовать, чтобы они несли тебя на руках.

Эта книга про то, что ожидание чуда - это и есть твоя главная беда. Не отсутствие мужчины. Не его неидеальность. А ты сама, сидящая на чемоданах у окна и ждущая, что кто-то придёт и скажет: «Вставай, я за тобой».

Не придёт. Не скажет. И чем быстрее ты это поймёшь, тем быстрее начнёшь жить.

Глава 1. Откуда берётся эта зараза

Давай сразу к делу. Ты не сама это придумала. Тебе помогли. Тебя учили этому с пелёнок, и учили так старательно, что теперь ты даже не замечаешь, как глубоко это сидит. Чтобы вытащить занозу, надо сначала её найти. Мы сейчас этим и займёмся.

Сказки, с которых всё началось

Вспомни свои первые книжки. Не те, что ты читаешь сейчас - с умными названиями про саморазвитие и нейробиологию, - а те, что тебе читали в детстве. Спящая красавица лежит мёртвым сном и ждёт. Она ничего не делает. Она не просыпается от собственного решения. Она не зовёт на помощь, не пытается выбраться, не строит план. Она лежит и ждёт. Приходит Он. Целует. И жизнь начинается.

Золушка. Она, конечно, тудяга - тут не отнять. Но что меняет её жизнь? Труд? Нет. Тыква, фея и мужик с туфелькой. Она могла мыть полы до старости, и никто бы её не заметил. Заметили, только когда она надела платье и поехала на бал. Не сама. С помощью.

Белоснежка. Та же схема. Лежит в гробу. Ждёт. Приходит Он.

Рапунцель сидит в башне. Ждёт. Приходит Он.

Ты скажешь: это просто сказки. Никто не воспринимает их всерьёз. Да? Тогда почему десятки миллионов взрослых женщин до сих пор живут по этому сценарию? Потому что сказки - это не просто истории. Это культурный код. Они формируют представление о том, как устроен мир, раньше, чем ты научилась говорить.

И главное их послание такое: ты - ценность, которую должны найти. Ты - приз, за которым нужно прийти. Ты - спящая, ждущая, запертая. Твоя задача - быть достаточно красивой, достаточно доброй, достаточно терпеливой. А всё остальное сделает Он.

Тебе не рассказывали сказки, где принцесса сама седлает коня и едет разбираться с драконом. Такие тоже есть, но они появились недавно и до сих пор вызывают раздражение у половины аудитории. Потому что они ломают шаблон. А шаблон - это ты у окна, ждёшь.

Фильмы, которые доделали дело

Потом ты выросла, и к сказкам добавились фильмы. Романтические комедии. Мелодрамы. В каждой - один и тот же сценарий. Она несчастна. Она одинока или в плохих отношениях. У неё скучная работа, пустая квартира, вредная начальница. И вот появляется Он. Сначала они не ладят - это для интриги. Но к концу фильма он стоит под дождём с букетом или бежит за ней в аэропорт, и она понимает: вот оно. Счастье.

Самое интересное - что происходит после титров. А ничего. Нам не показывают, как они ссорятся из-за невымытой посуды. Как она понимает, что он храпит. Как он устаёт от её ожиданий, а она - от его невнимания. Титры закончились - жизнь остановилась. Но ты-то живёшь не в титрах. Ты живёшь после. И ты ждёшь, что будет как в кино. А оно не как в кино.

Я видел женщину, которая три года не могла выйти из депрессии после развода. На вопрос «что вы ждали от брака» она ответила: «Я думала, он будет смотреть на меня так, как в фильме „Дневник памяти“». Она не шутила. Она искренне верила, что брак - это когда мужчина смотрит на тебя как в кино, и если он так не смотрит - значит, не любит.

Откуда она это взяла? Из фильма. Фильм - это два часа экранного времени и год работы сценаристов, которые придумывают идеальную историю. Жизнь - это шестьдесят лет совместного быта. Это разные жанры.

Мама, бабушка и подруги: устный фольклор

Сказки и фильмы - это только фундамент. На нём выросла устная традиция. Мама говорила: «Выйдешь замуж - заживёшь». Ты слышала это с детства. Что значит «заживёшь»? А то и значит: твоя жизнь начнётся после замужества. До этого ты не живёшь. Ты готовишься, ждёшь, присматриваешься.

Бабушка вторила: «Главное - найти хорошего человека». Не стать хорошим человеком, не построить что-то вместе, не научиться любить, терпеть, прощать. А найти. Как будто «хороший человек» - это готовый объект, который где-то лежит и ждёт, пока ты его обнаружишь.

Подруги на кухне: «Вот встретишь своего - и всё наладится». И ты киваешь. Потому что это приятно слышать. Приятно думать, что решение где-то там, в будущем. Что не надо ничего менять сейчас. Что достаточно просто встретить.

А потом ты встречаешь. Выходишь замуж. И - сюрприз - ничего не налаживается. Ты смотришь на мужа и думаешь: «Наверное, это не тот. Надо было ждать другого». И ты либо уходишь в поиск, либо остаёшься и ждёшь, что он изменится. А мама говорит: «Терпи, ради детей». Или наоборот: «Разводись, найдёшь получше». И ты ждёшь. Дальше.

Инстагуру: индустрия обещаний

А потом появились они. Новый слой. Самый опасный, потому что он мимикрирует под психологию.

Инстагуру говорят: «Ты можешь его притянуть». Не просто ждать - а ждать правильно. С ритуалами, с визуализацией, с проработкой рода. Это звучит как работа. Это пахнет усилием. Ты чувствуешь, что что-то делаешь. Но на самом деле ты делаешь то же самое, что и раньше: ждёшь. Только теперь это стоит денег.

Они говорят: «Он придёт, когда ты станешь богиней». И ты пытаешься стать богиней. Покупаешь курс. Медитируешь. Визуализируешь. А он не приходит. Или приходит не тот. Или тот, кто уже рядом, не меняется. Ты спрашиваешь: «Почему?» Ответ: «Ты недостаточно богиня. Давай ещё курс».

Это не просто обман. Это система. Она построена так, чтобы ты никогда не получила результат. Потому что результат - это конец платежей. А платежи должны идти вечно.

Что на самом деле происходит

Теперь давай подведём итог. В твоей голове - слоёный пирог. Нижний слой: сказки. Второй слой: фильмы. Третий: мамыны слова. Четвёртый: инстаграм. И всё это говорит одно и то же: «Ты - не целое. Ты - половина. Ты станешь целым, когда придёт Он».

Это ложь.

Ты не половина. Ты целое. Несовершенное, с трещинами, с ошибками - но целое. Мужчина не дополняет тебя до целого. Он - другой целый человек, с которым ты можешь идти рядом. Можешь делить жизнь. Можешь любить. Но не можешь переложить на него ответственность за то, чтобы сделать твою жизнь осмысленной. Это не его работа. Это твоя.

Когда ты принимаешь эту ложь, ты попадаешь в ловушку ожидания. А ожидание - это и есть твоя тюрьма.

Ловушка ожидания: анатомия

Давай разберём, из чего состоит эта ловушка. Она не монолитна. В ней четыре стены.

Первая стена: внешний фокус. Ты смотришь не в свою жизнь - ты смотришь туда, где его ещё нет или где он не такой. Всё твоё внимание направлено вовне. Ты анализируешь его поведение, его слова, его молчание. Ты ищешь знаки. Ты гадаешь. А твоя собственная жизнь проходит без твоего внимания.

Вторая стена: отложенная ответственность. Пока ты ждёшь, что он придёт и решит проблемы, ты не решаешь их сама. Ты не учишься справляться с тревогой, с одиночеством, с пустотой. Ты думаешь: «Это временно, скоро всё изменится». И не меняешь ничего.

Третья стена: идеализация. Ты ждёшь не реального мужчину. Ты ждёшь образ. Образ, собранный из фильмов, книг, советов подруг и обещаний инстаграу. Реальный мужчина не может совпасть с этим образом. Поэтому любое разочарование - гарантировано.

Четвёртая стена: пассивность. Ожидание - это пассивная позиция. Ты не действуешь. Ты ждёшь. А жизнь не ждёт. Она идёт. И пока ты сидишь у окна, она утекает.

Кто виноват и что с этим делать

Я не хочу, чтобы ты вышла из этой главы с чувством вины. «Я дура, я повелась на сказки». Нет. Ты не дура. Ты продукт культуры. Мы все продукты культуры. Вопрос не в том, чтобы обвинить себя. Вопрос в том, чтобы заметить: «Надо мной стоит этот слоёный пирог из сказок и обещаний. Я его не выбирала, но я могу его разобрать».

Прямо сейчас сделай одно упражнение. Возьми лист бумаги. Напиши сверху: «Я жду, что мужчина...» - и перечисли всё, что придёт в голову. Всё, что он должен делать, говорить, чувствовать, чтобы ты была счастлива. Пиши честно. Никто не увидит.

Написала? А теперь посмотри на этот список. Это не список требований к мужчине. Это список твоих ожиданий от чуда. И большинство пунктов в нём - не про него. Про тебя. Про пустоту, которую ты хочешь заполнить. Про боль, которую ты хочешь, чтобы кто-то исцелил. Про страх, который ты хочешь, чтобы кто-то развеял.

Никто не развеет. Это не его работа.

Мужчина - не психотерапевт. Не священник. Не волшебник. Он человек. И когда ты снимешь с него груз божественных функций, у вас обоих появится шанс.

Что будет дальше

В следующих главах мы разберём, как инстаграу превратили эту ловушку в бизнес-модель. Как работает твой мозг, пока ты ждёшь. Что происходит с твоей реальной жизнью. Какую роль мужчина может играть на самом деле - не в сказке, а в реальности. И что делать прямо сейчас - не «чтобы он пришёл», а чтобы ты начала жить.

Но это потом. Пока просто запомни: ты не принцесса в башне. Ты не половина. Ты не ожидание. Ты - живой человек, и твоя жизнь идёт. Прямо сейчас. Пока ты читаешь эти строки.

Глава 2. Как инстаграу доят твоё ожидание

В прошлой главе мы разобрали, откуда берётся ожидание чуда. Теперь поговорим о тех, кто превратил это ожидание в бизнес. Не в маленький бизнес - в огромную индустрию с мил-

лиардными оборотами, с конвейерным производством надежды, с чёткой воронкой, ведущей от «бесплатного вебинара» к «вип-сопровождению за полмиллиона».

Ты должна понимать, как это устроено. Не чтобы возненавидеть их - хотя это было бы справедливо. А чтобы перестать быть сырьём.

Анатомия обещания

Смотри, как работает механика. Тебе плохо. Ты одинока или в несчастливом браке. Тебе страшно. Ты чувствуешь, что жизнь уходит, а ты так и не поняла, зачем живёшь. Ты открываешь соцсети. А там - она.

Красивая. Ухоженная. С идеальным мужчиной под руку. С детьми, которые выглядят как после фотошопа. С бизнесом на Бали или домом у моря. Она смотрит на тебя с экрана и говорит: «Я знаю, что с тобой. Ты просто забыла, кто ты. Ты - богиня. Ты потеряла связь с женской энергией. Но это можно исправить. Я помогу тебе. Бесплатный вебинар в среду».

Ты регистрируешься. Приходишь на вебинар. Там ещё пять тысяч таких же, как ты. В чате - волна: «Девочки, как я вас ждала», «Родные, вы не одни», «Вместе мы сила». Ты чувствуешь тепло. Общность. Надежду. И это чувство - оно настоящее. Проблема в том, что его тебе продают. В кредит.

Первый час вебинара - это разогрев. Гуру рассказывает свою историю: «Я была как вы. В долгах, в разрушенных отношениях, с пустотой внутри. А потом я открыла женскую энергию». История всегда одна и та же, с вариациями. Детали не важны. Важен послы: «Я выбралась. Я знаю путь. Я покажу тебе».

Второй час - основная программа. Там нет ничего конкретного. Расплывчатые советы, общие слова, красивые метафоры. «Дыши маткой». «Открой сердце». «Доверься потоку». Это звучит глубокомысленно, но если записать на бумагу - там пусто. Ни одного утверждения, которое можно проверить. Ни одного метода, который можно измерить. Только эмоции.

Третий час - продажа. «У меня есть курс. Он стоит триста тысяч. Но только сегодня - девяносто девять. Для первых двадцати оплативших - бонус: личная консультация». Чат взрывается. Кто-то пишет: «Оплатила». Кто-то: «Не могу, муж не даёт денег». Кто-то: «Девочки, я взяла кредит, я с вами». Ты чувствуешь, что если не оплатишь сейчас - упустишь шанс. Это называется «страх упущенной выгоды», и маркетологи эксплуатируют его уже сто лет. Работает безотказно.

Ты платишь. Начинается курс.

Что внутри курса

Курс состоит из записанных видео. Технически это то же самое, что и вебинар, только растянутое на несколько недель. Несколько уроков, домашние задания, чат с кураторами. Кураторы - это такие же женщины, прошедшие курс раньше. Они не имеют психологического образования. Их задача - поддерживать в тебе ощущение, что ты движешься.

Домашние задания выглядят так: «Запиши свои убеждения о деньгах», «Визуализируй идеального партнёра», «Сделай практику открытия сердца». Ты выполняешь. Ты стараешься. Ты чувствуешь, что занята важным делом. Это приятно.

Проходит неделя, две, месяц. Результата нет. Муж не изменился. Новый мужчина не появился. Денег больше не стало. Ты пишешь куратору: «Я всё делаю, но ничего не происходит». Ответ: «Ты недостаточно проработала. Нужен следующий курс. Или вип-сопровождение. Там я буду с тобой лично».

Вип-сопровождение стоит в три-пять раз дороже. Ты уже заплатила девяносто девять тысяч. Остановиться - значит признать, что деньги выброшены. Ты платишь ещё. Теперь триста. Потом пятьсот. Потом миллион.

Я знаю женщину, которая прошла этот путь до конца. Она отдала мошенникам два миллиона рублей. Когда я спросил, почему она не остановилась, она сказала: «Мне казалось, что ещё чуть-чуть - и получится. Как в автомате».

Как в автомате. Игровом. Та же механика. Переменная награда. Дофаминовая петля. Ты сидишь на игле ожидания. Инстагуру - твои дилеры.

Конкретные кейсы: что обещают и что получают

Давай разберём несколько типичных обещаний, которые раздают инстагуру. Не абстрактно - конкретно.

Обещание первое: «Он придёт, когда ты откроешь женскую энергию»

Формулировка: «Как только ты настроишься на правильные вибрации, вселенная пошлёт тебе идеального партнёра. Ты просто будь. Дыши. Принимай. Он сам найдёт тебя».

Что происходит на самом деле. Женщина платит деньги, начинает «дышать и принимать», идёт время. Она ни с кем не знакомится - потому что ей сказали «не ищи, будь». Она сидит дома и ждёт, что вселенная доставит мужчину, как пиццу. Вселенная не доставляет. Год. Два. Три.

Реальность: мужчина может прийти, а может и не прийти. Но если ты сидишь дома и «дышишь» - шанс стремится к нулю. Для знакомства нужно хотя бы выходить из дома. Хотя бы быть среди людей. Хотя бы не смотреть на каждого нового мужчину как на возможного спасителя, проверяя его на соответствие списку «идеального партнёра из визуализации».

Инстагуру здесь воруют у женщины не только деньги. Они воруют время. Фертильность не бесконечна. Пока ты «дышишь», тебе не двадцать пять.

Обещание второе: «Он изменится после проработки рода»

Формулировка: «Твой муж пьёт/не зарабатывает/не уделяет внимания, потому что у тебя родовой сценарий. Бабушка терпела, мама терпела, и ты терпишь. Проработай род - и он изменится».

Что происходит на самом деле. Женщина идёт на расстановки. Плачет. Кричит. Кланяется фигуркам, заместителям прабабушек. Испытывает катарсис. Возвращается домой. Муж по-прежнему пьёт.

Почему? Потому что алкоголизм мужа - это не «родовой сценарий» жены. Это болезнь мужа. Или его выбор. Или его способ справляться с реальностью, которую они создали вместе. «Проработка рода» не лечит алкоголизм. Не делает мужчину ответственным. Не наполняет семейный бюджет.

Но инстагуру говорят: «Ты недостаточно проработала. Нужна ещё одна расстановка». И женщина платит снова.

Обещание третье: «Ты притянула свой развод мыслями»

Это самое страшное. Я уже говорил об этом в первой книге, но повторю здесь, потому что это важно. Женщине, которую бросил муж, говорят: «Ты сама виновата. Ты думала плохо. Ты боялась одиночества - и притянула его. Ты не доверяла - и он ушёл».

Женщина верит. Она начинает копаться в себе. Вспоминает каждую плохую мысль. Каждый момент страха. И находит: да, боялась. Да, не доверяла. Значит, правда виновата.

Стоп. Давай разберём.

Муж ушёл. Почему? Вариантов много. Он встретил другую. Он устал от конфликтов. Он не справился с ответственностью. Он разлюбил. Он сам - травмированный человек, не умеющий быть в близости. Причин может быть десяток, и часть из них действительно связана с женой - не с её «плохими мыслями», а с её реальным поведением. Она могла пилить его. Могла обесценивать. Могла лезть в его дела и подрывать его место главы. Это - реальность, с которой можно работать.

Но инстагуру не говорят о реальности. Они говорят: «Ты притянула». А это магическое мышление. Оно не помогает разобраться. Оно помогает только обвинить себя - и заплатить за «исцеление».

Почему это работает на уровне мозга

Здесь нужно остановиться подробнее, потому что если ты поймёшь механизм, ты перестанешь быть жертвой.

Когда ты ждёшь чуда, в мозге выделяется дофамин. Дофамин - это топливо. Он заставляет двигаться к цели. Но есть нюанс: дофамин выделяется не когда ты получаешь результат, а когда ты его предвкушаешь. Само ожидание - это уже кайф.

Инстагуру мастерски используют эту механику. Вебинар - это обещание чуда. После вебинара ты на подъёме. Тебе кажется, что жизнь уже начала меняться. Ты купила курс - дофамин снова взлетает. Ты выполняешь задания - мозг занят, у него есть цель. Ты чувствуешь себя живой.

Но результата нет. Дофамин падает. Ты чувствуешь пустоту. И что делает мозг? Он ищет новое обещание. Новый курс. Новый вебинар. Потому что ему нужно топливо.

Это и есть дофаминовая петля. Тебе не нужен результат. Тебе нужно предвкушение. Результат даже нежелателен - если он наступит, игра закончится. А игра должна продолжаться вечно.

Инстагуру это знают. Они выстраивают систему так, чтобы ты никогда не дошла до результата. Курс не даёт инструментов - он даёт только обещания. Когда обещание не сбывается, тебе предлагают следующий курс. Тыходишь в него с надеждой, которая снова не сбывается. Ты - идеальный клиент. Ты платишь бесконечно.

Почему женщины не останавливаются

Этот вопрос мне задают чаще всего. Если всё очевидно - почему не выходят из игры?

Первая причина: стыд. Признать, что тебя обманули - значит признать себя дурой. Это невыносимо. Легче заплатить ещё и надеяться, что «в этот раз получится».

Вторая причина: вложенные деньги. Есть такой феномен - ловушка невозвратных затрат. Ты уже вложила столько, что остановиться кажется расточительством. Ты думаешь: «Я уже потратила триста тысяч, надо довести до конца». Но конца нет. Это бесконечная лестница. Каждая ступенька стоит денег.

Третья причина: изоляция. Пока ты в этом, ты теряешь старые связи. Муж не понимает. Подруги осуждают. Остаются только «сёстры по потоку». Они говорят: «Ты на правильном пути, не слушай никого, они просто не в теме». Это секта. Мягкая, без оружия и колючей проволоки, но секта.

Четвёртая причина: настоящая проблема не решена. Тревога, депрессия, последствия старых травм - всё это никуда не делось. Инстагуру не лечат. Они дают временное облегчение. Когда оно проходит, боль возвращается. И ты идёшь за новой дозой.

Как выйти из этой воронки

Первое. Осознай, что ты в ней. Прочитай описание ещё раз и честно спроси себя: «Это про меня?» Если да - ты уже на полпути к выходу.

Второе. Прекрати платить. Никаких «ещё один курс». Никаких «последняя попытка». Ты не бросишь курить, продолжая покупать сигареты. Здесь то же самое.

Третье. Найди нормального специалиста. Не астролога, не родолога, не энергопрактика. Психолога с дипломом. Того, кто работает в доказательном подходе.

Четвёртое. Заполни пустоту. У тебя освободится время и деньги, которые ты тратила на курсы. Направь их на что-то реальное. Спорт. Учёба. Хобби. Реальные люди.

Пятое. Приготовься к тому, что будет трудно. Без обещаний чуда мир кажется серым. Это нормально. Это пройдёт. На смену иллюзиям придёт реальность. Она не такая яркая, но она настоящая.

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.