

18+

ОЛЬГА КРИВОВА



КОГДА ЛЮБОВЬ “ПРОШЛА”

Ольга Кривова

Когда любовь «прошла»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63077677

ISBN 9785449306692

Аннотация

Миром правит миф: «Мужчина и Женщина созданы дополнять друг друга как небо и земля, жара и холод, инь и ян». Но так не бывает. Стоит закончиться романтической влюблённости, выясняется: мы разные! Думаем и чувствуем иначе, воспринимаем мир по-своему. Как же нам вместе жить «долго и счастливо»? Эта книга о любви, об отношениях между Мужчиной и Женщиной, отношениях с собой. О законах, которым нас не учили, об ошибках, которые воспринимаются как правила, и об иллюзиях, которые давно пора разрушить.

Содержание

Вступление	5
Пролог	7
1. Когда любовь «прошла»	12
2. Здравствуй, это я	16
3. Почувствовать разницу	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Когда любовь «прошла»

Ольга Кривова

Артём Константинов *Редактор*

Евгений Северухин *Дизайнер обложки*

© Ольга Кривова, 2020

© Евгений Северухин, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4493-0669-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Людам нужны люди. Мы живём среди людей, и отношения с ними определяют нас. Мы сами – результат отношений Мужчины и Женщины – наших родителей, вплетённых в причудливую систему взаимоотношений рода, в которой мы растём и развиваемся, отражаясь в других. В отношениях мы познаём себя и мир, учимся любить – принимать и выражать любовь. Отношения будут сопровождать нас всю жизнь. И они же в этой жизни – едва ли не самая большая ценность.

Отношения бывают разные. Зрелые, глубокие и наполненные, которые делают нас счастливыми и помогают расти. Или инфантильные, поверхностные и выматывающие, построенные на взаимном использовании и мифах – такие лишь водят нас по замкнутому кругу, не давая двигаться вперёд.

Мы умеем строить космические корабли и находить гравитационные волны, качать нефть и набирать тысячи лайков в «Инстаграме». И при этом часто мы не в состоянии выстроить отношения с собой, с родными и близкими. В мире, где почти всё за людей делают умные машины и сервисы, настоящие катастрофы происходят внутри. Мы мечтаем о яркой жизни, наполненной подлинными эмоциями, мы хотим быть счастливыми, любимыми и любящими, но даже в зре-

лом возрасте не можем перерасти младенчество восприятия и детские фантазии. Мы путаем глубокое чувство с романтической страстью. «Принца на белом коне» не можем отличить от «Всадника Апокалипсиса».

Когда заканчивается «конфетно-букетный период», говорим, что любовь ушла, хотя она ещё даже не приходила. Знаем, как привлечь, соблазнить и заключить выгодный брак, но не всегда имеем представление, как потом в этом браке жить. Рожаем детей, пытаюсь скрепить семью, но в итоге превращаем в ад и собственную жизнь, и жизнь ребёнка. Разочаровываемся, впадаем в уныние, пробуем начать всё с чистого листа... и повторяем всё снова и снова.

Эта книга о любви, об отношениях между Мужчиной и Женщиной, отношениях с собой. О законах, которым нас не учили, об ошибках, которые воспринимаются нами как правила, и об иллюзиях, которые давно пора разрушить, чтобы обрести новые смыслы парности.

Пролог

Мне очень повезло. Я сумела найти свою профессию и себя в профессии. Это заняло немало времени и потребовало большого труда. И вместе с тем подарило ни с чем не сравнимое удовольствие. Я бесконечно благодарна своим клиентам, которые открывают мне глубины своих Миров и разрешили поделиться своими примерами в книге. Я, как осторожный проводник, помогаю им проживать боль и радость, надежды и печали, поражения и успехи – и встречаться с собой. Я благодарна своим учителям и супервизорам Шустову Дмитрию Ивановичу, Сизиковой Татьяне Ильиничне за мой профессиональный рост и поддержку моего становления в профессии. Я благодарна своим друзьям и близким – это они вдохновили меня написать книгу и сопровождали в непростом процессе творчества!

Я начала писать эту книгу очень давно, когда опыт работы с клиентами соединился с личным опытом. Мифы и иллюзии, очарования и потери, выстраивание отношений сначала с собой, а потом уже переход к отношениям в паре – всё это я знаю изнутри. Я тоже задавала себе мучительные вопросы о причинах неудач и потерях, о том, что делать дальше, когда романтика первой влюблённости проходит. Я испытала это на себе и теперь готова «взять за руку и провести через эту ночь». Туда, где встаёт солнце.

Хочу сказать в самом начале – у книги есть противопоказание. Я не рекомендую её читать тем людям, которые считают себя «жертвой» других людей и обстоятельств. Тем, кто считает, что мир ему задолжал и партнёр обязан подстроить свою жизнь под его «оправданные» требования. Не читайте! Она вам не поможет. Оставайтесь в состоянии претензий ко всему Миру и вечном недовольстве – это удобная позиция. Из неё так приятно нападать на других людей и ничего не менять в своей жизни, оставаясь «правым» и незаслуженно обиженным. Тоже выбор и способ жить!

Эта книга для тех, кто может смело заглянуть внутрь себя и спросить: «А какой партнёр? Что могу предложить другому человеку, кроме романтических вечеров и прогулок под луной? Что нужно изменить в себе, чтобы выдерживать напряжение чувств и жить вместе? И что я не выдерживаю?»

я я мне в самом себе

Эта книга для тех, кто готов подойти к себе очень близко, увидеть инфантильные черты и установки, перерасти их и войти во взрослые отношения, в которых контакт будет открытым и свободным; в которых мы способны выдержать внимание другого человека, привлекаем его и позволяем увлечь нас; в которых мы влияем друг на друга, обмениваемся чувствами, меняем поведение и даже собственные привычки, не боясь при этом потерять индивидуальность и свободу. Только такие отношения поддерживают взаимный рост и развитие того, что принято называть Любовью.

Мы все когда-то были юными и восторженными, воспринимали Мир открытым сердцем, видели широкие горизонты и захватывающие перспективы. И едва ли не каждый задавался сакраментальными вопросами: «Что такое Любовь? Она умирает или живёт вечно? И где на самом деле начинается Любовь? И когда она заканчивается?»

В красивых сказках, которые нам читали в детстве, неизменно прекрасные принцы и принцессы жили долго и счастливо и умирали в один день. Романтичные, пронизанные нежностью и чистотой, эти истории сформировали то, как мы представляем настоящую Любовь. И как сами её описываем. С разрешения участников отношений, моих клиентов, я публикую небольшой отрывок письма возлюбленной:

«...Садится солнце, ты, моя Принцесса, засыпаешь. А я — думаю о тебе. Сегодня ровно так же, как и вчера, и позавчера. Так же, как и много дней назад, когда впервые почувствовал, какое место ты заняла в моей жизни. Я могу часами наблюдать за тобой, гладить твои волосы, пока ты спишь... Я мечтаю остановить солнце в его гонке, изобрести машину, которая заморозит стрелки на часах, чтобы у меня было больше времени целовать тебя.

Ничто больше не будет существовать! И мне не нужно будет спать, не нужно будет есть и не нужно смотреть на что-то другое, кроме твоих глаз. Ты будешь выше самых высоких гор, ты будешь источать аромат, недоступный даже райским лугам, и ни один океан не сможет соперничать

с синевой и глубиной твоих глаз. Ты будешь моим Космосом.

Я – лишь спутник, что вращается вокруг звезды. Я счастлив быть притянут к тебе могучей гравитацией и не мыслю своего существования без тебя.

Я храню в своей памяти тепло твоего сердца и мечтаю быть ближе к тебе, чтобы когда-нибудь раствориться в твоём теле.

Так начинается наше долгое путешествие. И на этом пути я никогда не устану повторять – тысячу раз, миллион раз: «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!»

Похоже на сказку? Несомненно. Вот только в реальности финал этой сказки – открытый. Что ответила ему женщина? Сохранит ли мужчина открытость и глубину чувств? Смогут ли они продолжить своё путешествие по жизни вместе? Нет ответа... О том, жить долго и счастливо, в сказках обычно не пишут. И многие до сих пор не знают – . Как перерастить свои страхи? Как понять, что любовь прошла – она ведь и правда иногда проходит? Как решиться подойти к интимности и уязвимости, когда чувства и души открыты и для любви, и для боли потерь? Как достичь такой близости, при которой любовь потребует каждодневных усилий воли, мужества, а потери будут приняты с благодарностью и не перейдут в ожесточённость сердец? *как именно как*

Будем задавать себе вопросы и искать ответы. Будем перерастать страхи, оставляя в себе чистоту и восторг юности, способность удивляться, влюбляться и любить – верно, на-

дѣжно, оставаясь рядом с другим человеком и сохраняя себя.

1. Когда любовь «прошла»

Всё, что можно было сделать в первый раз, – сделано. Уже были – ужин при свечах и ночной сеанс в кино, романтическое путешествие к морю и огромный букет цветов на день рождения. Спеты серенады под окном, подарен котёнок по имени Гав, связан тёплый шарф – скоро осень, смешные истории из детства – и те рассказаны. Главные слова, выведенные однажды утром мелом на асфальте, начинает смывать дождь. *вместе*

Рано или поздно это происходит со всеми. Отношения, поначалу ярко окрашенные влюблённостью и романтикой, переходят к более спокойным. Мы думаем, что что-то не так. То ли партнёр «погас», то ли вообще он «герой не моего романа». Мы растеряны. Нам кажется, что любовь прошла.

Мы же помним детские сказки и повести классиков, регулярно смотрим голливудские мелодрамы и поэтому уверены: только такая, романтическая любовь и есть подлинная! А все остальные отношения – это и не любовь вовсе, а скучная обыденность. Газеты за завтраком, диван, дети, телевизор... Что может быть будничнее? Где же здесь буря взаимных чувств? Где единение душ, которое нам обещали?!

Пора попрощаться с иллюзиями. Романтика первых месяцев – всего лишь маленький шаг к отношениям. И переход от волшебного состояния влюблённости к следующему, бо-

лее спокойному этапу – это нормально, именно так и должно быть. Нет, наши чувства не становятся менее сильными. Интенсивность переходит в другое качество, в глубину. Отношения, как и всё живое, развиваются и не могут стоять на месте. У них есть закономерные этапы, свой ритм и своя пластика.

Очарование первой влюблённости решает определённые задачи, как бы прозаично это ни звучало. Мужчина и Женщина – такие разные и вместе с тем притягивающие друг друга, волнующие и одновременно пугающие... Как решиться сделать шаг навстречу друг другу? Романтическая влюблённость! Она, лёгкая, дурманящая, снимает барьеры и позволяет будущим партнёрам достичь единения – эмоционального и физического. Ведь только через слияние и поиск сходства мы можем «заключить союз» и встать друг рядом с другом.

Романтический период – фундамент будущей пары. Именно в нём зарождается эмоциональная привязанность, которая перейдёт со временем в чувство глубокой Любви. Имея за спиной одухотворяющий опыт прогулок под луной и трепет первых поцелуев, мы сможем легче двигаться к серьёзным отношениям и справляться с тревогой, которая появится в момент перехода к следующему этапу.

Этап романтической влюблённости можно назвать ещё и стадией идеализации. Это – наша «просьба» о заботе и защите со стороны кого-то, кто сильнее, старше и мудрее, чем

мы. Затерявшееся эхо идеализации родителей, которую надо пережить детям. Каждому ребёнку нужен родитель – большой, сильный и мудрый, который его любит и принимает, несмотря ни на что. Который вовлечён в жизнь растущего маленького человека, разделяет с ним его переживания, заботится и утешает. И этот родитель для ребёнка – идеален! Он почти Бог. Идеализируя, дети проживают чувство принятия со стороны сильного, «большого» человека. Ощущение очень важное для нас, оно – наш союзник в ситуации, когда придётся столкнуться со своей болью и страхом.

Вырастая, мы будем видеть родителей живыми людьми, со всем человеческим несовершенством, ошибками и оговорками, но не будем любить их меньше, а напротив – наша любовь теперь будет зрелой и глубокой, принимающей и нежной. Она будет любовью двух взрослых людей! Так и в отношениях наступает время, когда мы видим лицо другого человека без романтического света и сами, теряя «Божественные черты», обретаем лицо реального человека. Да, на цыпочках долго не простоишь, и мы опускаемся на землю. Мы устали «танцевать», показывать себя с самых привлекательных сторон, быть внимательными ко всем проблемам партнёра, заботливыми и чрезмерно отзывчивыми. Мы уже достаточно привыкли друг к другу, перестали стесняться. Нам не надо завоёвывать симпатию снова и снова. Мы можем наконец-то стать собой, позволить себе, отражаясь друг в друге, увидеть себя настоящих. Это и будет первым риском

в отношениях и их проверкой.

2. Здравствуй, это я

Идти куда-то вечером решительно не хотелось. Он позвонил как обычно, в четыре. Она ответила, что сегодня с работы сразу поедет домой, нет настроения. Ещё пару дней назад Она забыла бы про свою усталость, приняла таблетку «от головы» и отправилась бы хоть на край света. Потому что рядом с Ним может быть только лёгкая на подъём, энергичная и неунывающая Она. Но сегодня Она просто хотела быть собой. Потому что быть уже не видела смысла. *не собой*

Когда желание «завоёвывать» партнёра снова и снова уходит, мы постепенно возвращаемся к себе. На первое место выходят наши собственные потребности и желания, цели и приоритеты, наши увлечения, внутренние «демоны» и скрытые конфликты. За безудержным позитивом праздников проглядывается сущность будней и новый ракурс – мы видим, какие мы – настоящие, в привычном ритме жизни, в её прекрасной банальности.

В этот момент нам становится страшно. А понравится ли мы партнёру «без масок» и прикрас, спросонья и в плохом настроении, в печали и горестях, да ещё и с многочисленными «тараканами» в голове? Будем ли соответствовать тому идеалу, в который, как мы думаем, влюбился партнёр? Только ведь и он, скорее всего, не точно соответствует нашим представлениям о прекрасном... Чтобы идти дальше,

нам надо попроситься с идеализацией. Теперь мы выходим друг к другу не только «без галстуков и масок», но и проявляем свои подлинные чувства и подлинные потребности, глубокие и естественные, как вдох и выдох.

О чём будет наш вдох и выдох? Он будет о принятии нового – это вдох – и о потере прошлого – это выдох. Потери... Мы не любим думать о них, говорить, слушать. Но это – часть жизни, неотменимая, как осень, когда деревья прощаются со своей листвой. Без осени не будет весны, а значит, и новой жизни. Потери и обретения, печаль и радость, смех и слёзы сплетены неразрывно. Не зря же мы плачем на свадьбе и вспоминаем светлые моменты на похоронах.

Прислушиваясь к себе, мы прощаемся с иллюзиями, идеализацией себя и партнёра. Прощаемся с несбывшимися надеждами и планами, мечтами и образами, которые сами себе придумали, и приходим к точке «здесь и сейчас». Принимаем себя и партнёра, миримся со своим и его несовершенством, не обесценивая очарование романтики. В этом состоянии есть некоторая ностальгическая грусть, но немало и радости от предвкушения чего-то нового.

Да, это будут уже совсем другие отношения. После сближения мы отходим на некоторую дистанцию, отступаем к себе, но продолжаем оставаться вместе. Нам надо отдышаться, прожить потери, посчитать «раненых» и «погибших». И при этом посмотреть на отношения по-другому, пополняя ряды «живых», чтобы влюбиться друг в друга снова!

Новое состояние приносит новые чувства, новые мысли, порывы и эмоции. Тревога, взаимный контроль, взрыв страсти, претензии друг к другу... Всё то, что мы «прятали» или «давили» в себе, вздымается, словно морские волны во время шторма. И в этот момент мы видим не только поверхность нашего внутреннего океана, но и то, что кроется на большой глубине. Сдерживать этот процесс, пытаться снова вернуться к штилю, так и не разобравшись, что там, у самого дна – плохая идея. В следующий раз накроет ещё сильнее. Лучше прожить этот этап, бояться, но выходить в шторм. Тогда будет легче принять себя и партнёра, легче найти точки соприкосновения и развенчать взаимные мифы.

Ветер, который гонит волны, – наш страх быть отвергнутыми. Мы боимся, что «настоящие» мы можем не понравиться партнёру. Но есть ещё и подводные рифы, проходя через которые волны становятся выше и оттого кажутся более разрушительными. Рифы – то, что заложено в нас в самом раннем возрасте. Мы неистово стремимся в отношения и хотим остаться в них вечно, мечтая о том, что другой станет для нас что он привнесёт в нашу жизнь новые краски и придаст ей смысл. Так – бессознательно – мы стремимся вернуть блаженство самых ранних взаимоотношений с мамой, раствориться в них и наслаждаться ими «вечно». Всего-то-навсего! Мы хотим, чтобы нас любили именно такой любовью, материнской, безусловной и принимающей, включающей отклик на все наши «Хочу!». И хотим тем больше,

чем меньше такой любви мы получили в семье. «Хочу!» может стать неистовым. Наивно? Инфантильно? Да! Нам предстоит перерасти «младенческий» возраст и детские потребности. Но пока мы этого не сделали, первое охлаждение в отношениях воспринимается как крах. *всем,*

А в отношения просто приходит кризис, закономерный и необходимый. Мы встречаемся с реалиями жизни и видим – если даём себе труд увидеть – Нам и только нам самим предстоит осознать собственную автономность, заглянуть в себя, встретиться с собой и своими неразрешёнными проблемами и стать для себя любящим «родителем». *правду: другой человек не сможет спасти нас от жизни, от нас самих и от наших внутренних конфликтов. У него есть свои задачи, цели, планы и настроения. Партнёр не в состоянии стать для нас «родной мамой» так же, как и мы для него. безусловно*

Нам жизненно важно понимать: мы хотим от себя, от своей жизни и от своего партнёра? Какие отношения мы хотим построить? Нам надо найти пределы своей любви, как бы странно это ни звучало. «Беспредельная» любовь оборачивается сущим кошмаром: мы легко растворяемся в другом, теряя себя и свою автономность. А потом обнаруживаем, что наш партнёр, оказывается... занят собой. Начинаются взаимные обвинения: «Я тебе всю жизнь отдала!» – кричит Она. А просил ли Он «всю жизнь»? У Него есть своя, а у Неё – своя. Нам придётся найти баланс между нашими жизнями,

между собой и другим. Найти новые смыслы отношений, иначе продолжать отношения . *что Да, у любви есть предел. нет смысла*

Встреча с реальностью, её осознание и принятие порождает ответственность. Мы начинаем принимать ответственность за себя и свою жизнь. Увы, не все готовы к такой ответственности, не все перерастают свои страхи, и тогда отношения заканчиваются, а мы бросаемся на поиски «нового счастья». Сказать «любовь прошла» и отправиться на поиски следующей проще, чем разобраться в причинах и следствиях, ведь тогда придётся признать, что Любви ещё не было.

Любовь начинается с личностной зрелости, силы воли и решения быть вместе. Она растворяет иллюзии об идеальном партнёре и идеальных отношениях, заставляет оторваться от инфантильности и выйти на обдуваемую всеми ветрами дорожку взрослой жизни. Нам придётся разжать кулачки, выпустить руку мамы, оставить на полке сказку о принцах и принцессах и найти свой способ жить долго и счастливо.

3. Почувствовать разницу

Вдруг оказалось, что Он не любит морковный смузи и пил его каждый день, только чтобы сделать Ей приятное. А Она – совсем не поклонница Лионеля Месси и наблюдала за матчами «Барселоны» просто чтобы не терять лишний вечер в Его компании. Обоим казалось, что такое «подстраивание» друг под друга и есть самое главное в отношениях. Но когда от смузи тошнит, а пинание мяча по полю в течение полутора часов навевает тоску – какое уж тут счастье и любовь!

Сняв маски и вдумчиво вглядываясь в собственную жизнь, свои желания и приоритеты, мы видим, что далеко не так похожи, как нам изначально казалось. Или, точнее, как мы сами хотели друг другу казаться. На самом деле мы – отдельные личности, индивидуальности. Оказывается, у нас разные чувства, разные мысли и ритмы жизни. Желания тоже отличаются. У нас разные мнения по одному и тому же вопросу. Наши жизненные ценности и принципы в чём-то оказались различны. Это открытие может напугать и обескуражить. Как же мы, такие непохожие, будем дальше? И стоит ли тогда вообще быть? *вместе вместе*

Столкновения и конфликты выходят на новый уровень. Принятие различий редко бывает лёгким. В первое время они порождают чувство отдалённости, мы пытаемся больше времени проводить так, как хочется именно нам. Может по-

явиться чувство вины за то, что мы «бросаем» нашего партнёра, или гнев из-за того, что он «бросает» нас. Нормальные чувства – мы начинаем восстанавливать границы своей личности и понимать, что кроме наших отношений с партнёром у нас есть в первую очередь отношения с собой. Мы сильно «подвинули» границы, чтобы впустить в свою жизнь другого, и теперь восстанавливаем их снова, учитывая друг друга. Бережно, уважительно и осторожно. Нам нужно удовлетворить свою потребность в индивидуальности, которая всё больше и больше проявляет себя и должна быть признана взаимно. И именно этот баланс будет определять отношения дальше. *Принимая различия, мы вместе с тем заново выявляем сходства, выстраивая общее поле отношений.*

У нас есть свои мысли и чувства, привычки и вкусы, ритмы и предпочтения. У нас уже сложились собственные правила взаимодействия с миром, с людьми, которые нам дороги, с профессией, с детьми и так далее. И во всём многообразии этих давно существующих отношений вдруг появляется другой человек! Который ещё и не похож на нас самих... Что же делать?

Принять! Принять себя и индивидуальность партнёра. И тогда вдруг окажется, что мы можем идти по жизни вместе. Здесь нам поможет опыт отношений, который мы привнесли из своих семей. Если нас любили безусловно, принимая нашу индивидуальность, внимательно выслушивали, уважая мнения и чувства, то нам гораздо легче преодолевать

этап проявления различий. Мы не будем воспринимать их как угрозу нашему существованию или ситуацию, в которой с нами не считаются, не любят. Наоборот, мы будем видеть в нашей непохожести путь к обретению взаимной свободы. Мы научены уважать себя и другого человека – мы это впитали с «молоком матери». Можно назвать это идеальным вариантом развития отношений: мы побыли в романтике, нашли общее, знакомое и, оттолкнувшись от единства, не побоялись встретиться с различиями и принять их. Мы взяли взрослую меру ответственности и решили, что готовы идти дальше вместе в новый уровень близости. *, что наши различия нас обогащают, а наша похожесть – нас объединяет.*

Но так складывается далеко не всегда. Если в детстве мы впитали больше запретов на проявление себя, чем разрешений быть собой, больше отвержения, чем принятия, то различия становятся источником постоянных споров и разногласий, и мы попадаем в состояние вечной борьбы за «выживание».

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.