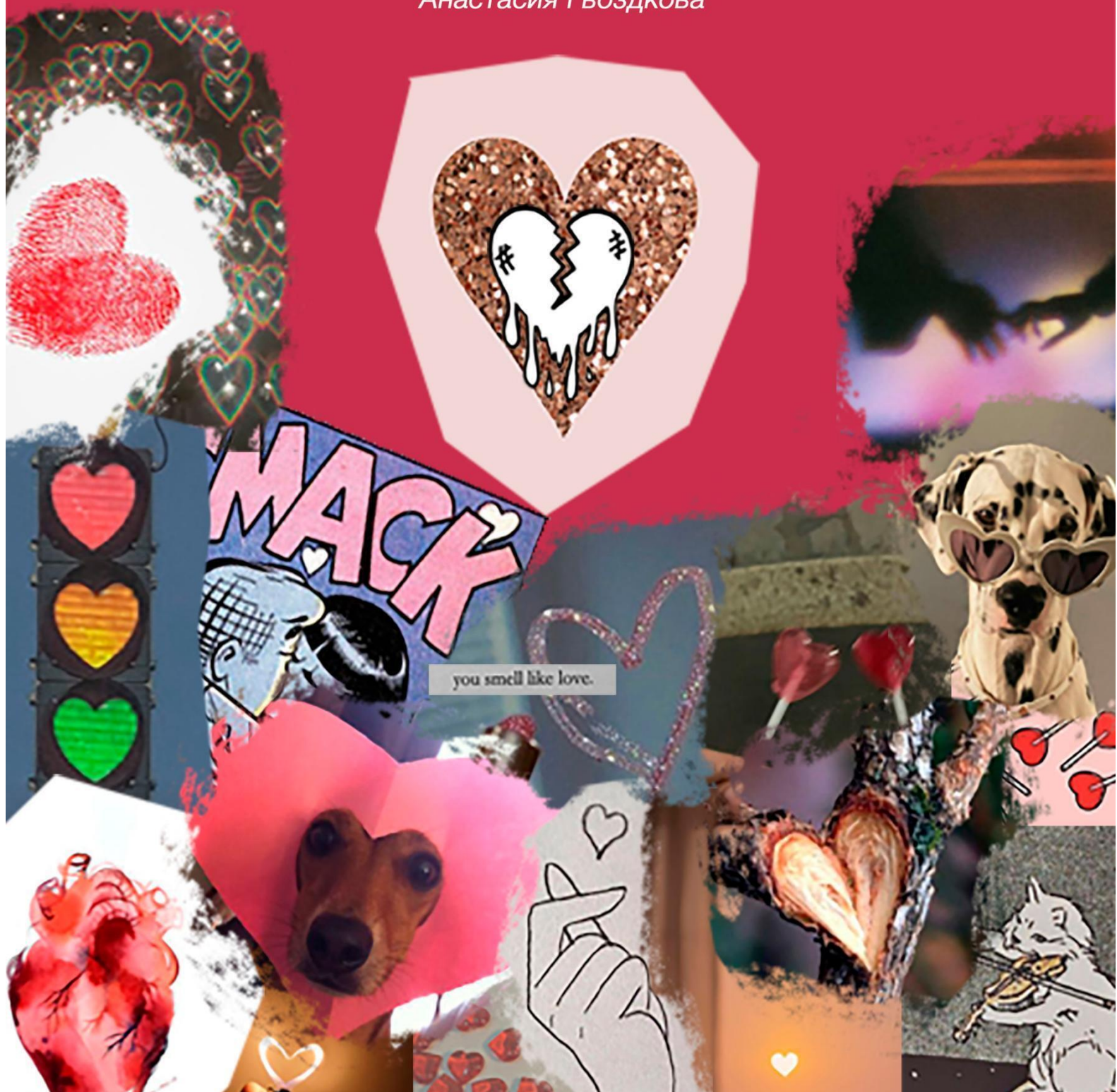


БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ

Анастасия Гвоздкова



Анастасия Гвоздкова

Больше не болит

«Автор»

2024

Гвоздкова А.

Больше не болит / А. Гвоздкова — «Автор», 2024

В этой книге я постаралась максимально подробно и честно передать свой опыт проживания невзаимной влюблённости. Уверена, что многие узнают себя и свою трагичную любовь. Цель создания книги состоит в том, чтобы помочь таким же "страдальцам" отпустить переживания, перестать мучить себя и двигаться дальше, но уже в новом качестве, счастливыми и свободными. Жизнь без боли и страданий возможна, осталось только её выбрать!

© Гвоздкова А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Вступление	5
Почему невзаимной любви не существует?	6
Я уверен(а), что это то самое и что это навсегда!	9
Это знак!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Гвоздкова

Больше не болит

Вступление

Привет, подруга! Или друг:) Страдаешь? Или уже мысленно посылаешь предмет своего вздыхания куда подальше? Если читаешь эту книгу, наверное, ещё не всё отболело. Но ничего страшного, это не навсегда. Уж поверь мне.

Вообще, хочу начать с небольшого объяснения: я здесь с тобой не для того, чтобы советы раздавать. Сразу предупреждаю: книга – не панацея ото всех болезней. Я всего лишь хочу поделиться своим опытом и дать подсказку, может быть, открыть на что-то глаза. Кто знает, любое слово, фраза, предложение могут запросто перевернуть твой мир с ног на голову. А могут лишь посеять семечко, которое только через некоторое время даст всходы. А может быть, тебе просто будет приятно увидеть, что ты не одна или не один.

Исцеление приходит со временем. Процесс отпускания и заживления ран можно ускорить, но нет никаких гарантий, что после прочтения всей книги, вы сможете забыть обо всех своих любовных переживаниях. Скорее всего, придётся ещё поработать. Кому-то больше, кому-то меньше. Но знайте, что в конце концов вы выиграете этот бой. Иначе и быть не может.

В любом случае, добро пожаловать в путешествие по миру неразделённой любви, где таких вот брошенных и несчастных слишком много, чтобы прыгать из окна или с крыши от тоски. Надо держаться вместе, выбираться на воздух из тесных, душных комнат со спёртым воздухом. И жить на воле! Жить вопреки и наперекор всему. Жить и быть счастливыми.

Готовы? Тогда погнали!

Почему невзаимной любви не существует?

Безапелляционное заявление (которое однажды в разговоре мне подкинула моя сестра Ксюша).

Почему? Всё очень просто.

Давайте для начала рассмотрим, что такое любовь.

Прежде чем зачитать те определения, которые я представила в этой книге, постарайтесь самостоятельно выразить своё понимание данного слова.

Здесь:

Согласно «Толковому словарю русского языка» под редакцией Д.Н. Ушакова *любовь* – это чувство привязанности, основанное на общности интересов, идеалов, на готовности отдать свои силы общему делу [3].

Также в этом словаре даётся определение *братской любви* – это то же чувство, основанное на взаимном расположении, симпатии, близости.

Рассмотрим и другие определения, которые нам дадут психологи.

«...это, я уверен, преобразование любви, полученной на предъюношеском этапе жизни, в заботу, отдаваемую другим в зрелом возрасте», – Э. Эриксон [2].

Учёный предполагает, что любовь зрелая, «здоровая», развивается на протяжении всей жизни, приобретая различные добродетели, такие как забота, уважение, ответственность.

Психолог Эрих Фромм говорит о том, что зрелая любовь – это способность любить, а не желание быть любимым («я любим, потому что я люблю») [4]. Безусловно, важно уметь дарить любовь, но как будто бы нас данная мысль сбивает с толку: выходит, получать взамен такую же любовь нельзя?

Это не так. Подсознательно мы все жаждем быть любимыми, и это абсолютно нормально. Но не получаем ничего, когда отдаёмся всецело тем, кому до нас нет дела. В обмен на бескорыстную, страстную, всепоглощающую любовь нам в лучшем случае показывают шиш. И где же тогда вознаграждение «зрелой любви»?

Фромм полагает, что желание быть, в первую очередь, любимым – это, соответственно, не зрелая любовь («я люблю, потому что я любим»). И, скорее всего, так оно и есть. Но совсем без отдачи построить здоровые отношения невозможно. Крайне важно, чтобы был баланс «Я ЛЮБЛЮ – ТЫ ЛЮБИШЬ» и «ТЫ ЛЮБИШЬ – Я ЛЮБЛЮ».

И вот здесь стоит упомянуть вторую важную часть определения любви Фромма о **сохранении целостности личностей индивидуумов**. Подобная формулировка подразумевает, что речи о самопожертвовании здесь быть не может. Каждый должен оставаться «целым», со своими личными границами. Вот вам и снова баланс.

Характеризуется такая любовь, по Фромму, готовностью действовать в интересах другого человека (а Вася готов? Я-то понятно, а он...); уважением к другому человеку, его свободе, независимости (ну, Маша точно меня уважает!) и интересом к другому человеку и готовность к познанию его мира (Коле точно интересна я! Он просто такой человек, ему сложно начать общение самому...).

В связи со всем вышесказанным, я вывела для себя следующую формулу любви (если мы говорим о желании построить отношения, создать семью):

ВЗАИМНЫЙ ПОСТОЯННЫЙ ИНТЕРЕС + ЖЕЛАНИЕ ЗАБОТИТЬСЯ ДРУГ О ДРУГЕ + ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ = ЛЮБОВЬ

Думаю, вы заметили, что красной нитью здесь тянется именно мысль о взаимности. Это столп, на котором всё держится, от которого зависит, как именно будут развиваться отношения

в дальнейшем. Конечно, другие моменты не менее важны для создания гармоничных отношений (сексуальное влечение, духовная и эмоциональная близость и др.), но куда же нам без взаимности (самое время проверить обозначили ли вы этот момент в своём определении любви).

Именно здесь происходит «затык». Возникают оправдания по типу:

Он просто необщительный

Она не слишком интересуется жизнями других людей

Позже он проявит себя, ему надо лучше меня узнать

Она проявляет интерес по-другому

И все друзья твердят одно и то же, замолкая в момент, когда понимают, что тебе нужно прожить чувства самостоятельно. Они даже дают твоему эго потешить себя, дарят этой «любви» шанс. Хотя в глубине души видят печальное будущее.

NB: Зачастую то, что говорит окружение, оказывается правдой, как бы больно ни было от осознания этого.

Бесспорно, есть случаи, когда человеку действительно сложно выразить свои настоящие чувства, он может сомневаться, метаться. Но это означает лишь то, что интерес к вам недостаточно силён, а, значит, ничего серьёзного из этого, скорее всего, не выйдет. Ну, или, возможно, когда-нибудь человек сможет выразить себя. И тогда вам остаётся только ждать. Но вероятность такого исхода крайне мала и довольно фантазийна. Таким образом можно в ожидании отталкивать от себя человека, который по-настоящему вам подходит.

Что же, выходит, всё это не любовь? Выходит, что так. Влюблённость – волне возможно, но не больше. Даже если вы утверждаете, что любите кого-то и не желаете получить взаимность, рано или поздно вам захочется почувствовать себя любимым.

Скорее всего, вы читаете это и плюётесь прямо на страницы, яростно доказывая, что у вас-то всё по-другому. Естественно, я не могу утверждать на сто процентов, учитывая, что история каждого уникальна. Но, поверьте, я сама плевалась каждый раз. Злостно, упрямо. И напоролась на то, от чего отрекалась всё это время. Это очень больно, но, к сожалению, а точнее, к счастью, неизбежно.

В чём же тут счастье? А в том, что вы не свяжете свою жизнь с тем, кто вам не подходит. Представляете, что бы было, если бы каждая наша влюблённость выливалась в отношения? Мы бы уже на стену лезли от абьюзеров и их наплевательского отношения в нашу сторону.

Получается, что нет смысла в страдании по человеку, который вас не любит. И которого, что даже более важно, не любите вы. Поначалу подобные фразы воспринимаются мозгом в штыки, но со временем вы заметите, как сильно меняется ваше восприятие в процессе избавления от болезненной привязанности к объекту влюблённости.

Мне всегда помогала мысль о том, что не стала бы меня Вселенная мучить тем, что я никак не могу добиться расположения того самого и стать счастливой. Можно не верить в Высшие Силы, Судьбу, Бога. Но согласитесь, зачем чему-либо препятствовать счастью отдельных людей? Скорее, они сами будут это делать. Неосознанно, но будут.

Чтобы вам было легче воспринять эту информацию, можно представить ситуацию: вы очень сильно хотите поцеловать человека, но не можете, потому что он не отвечает взаимностью (снова дурацкая Вселенная вмешивается!). Конечно, можно сделать это помимо его воли, но это слишком бестактно. Вряд ли кто-то действительно будет этим заниматься. Но если предположить, что в воображаемом мире такая ситуация произошла (важно, что исходные данные те же, что и в реальности), то поцелуй вам попросту не понравится. Элементарно потому, что вы не подходите друг другу. Ну, или, хорошо, вы можете меня убедить в том, что люди встречаются не с теми, им кажется, что всё хорошо, и поцелуй им нравятся. А я вам в ответ скажу следующее: может быть, поцелуй и нравятся, но разве вас не привлекает мысль о том, что может быть в тысячу раз круче?

А ещё я очень сильно хочу убедить вас в том, что вы не несчастны, если страдали или страдаете от невзаимной влюблённости. Да, вам больно, грустно, неприятно от этого. Не спорю. Но мне крайне сильно не хочется называть вас *жертвами*. Зачем же так унижительно? От этого и это страдает. Да ещё как! В подобной ситуации, при отвержении одного человека другим, отверженный не лох или неудачник, он тот, кто ошибся, кто выбрал не того. Совершенно необязательно ставить предмет воздыхания выше себя, думать о том, что это с вами что-то не так. С вами всё в порядке. Просто локатор несколько барахлит. А на починку и выстраивание правильного маршрута нужно время и знание о том, куда двигаться дальше.

Предлагаю вам даже сесть и подумать немного, в чём вы расходитесь с вашим возлюбленным, что может быть причиной того, что вы не можете быть вместе. Постарайтесь быть объективными. И в этом случае, уверяю вас, довольно скоро вы поймёте и осознаете настоящую причину того, почему ничего не получается. А когда этот момент наступит, возможно, ваша влюблённость начнёт постепенно ослабевать. Уже не будет той опоры, что была раньше. Не будет той уверенности, что вам суждено быть вместе. Будет только объективная реальность, которая сперва причинит боль, а позже станет мощным толчком к полному освобождению от оков зависимости.

Попробуйте прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик:

Я сама убедилась в том, что тот, кто ищет, всегда найдёт. Единственная проблема в том, что не всегда мы ищем то, что нужно. Но об этом несколько позже.

Я уверен(а), что это то самое и что это навсегда!

О это сладостное чувство влюблённости... Бабочки порхают в животе, ты паришь над облаками, кутаясь в их мягчайшую перину. За что ни возьмись – всё получается само собой. Ты любишь всех, абсолютно всех на этой планете. Даже того «стрёмного чела» из класса, который когда-то обозвал тебя некрасивой. Эйфория, одним словом. Правда, за ней не всегда прячется что-то хоть капельку достойное того, что ты себе воображаешь в голове. Море ожиданий наполняет территорию больше схожую с океаном по объёму, а выплывать обратно на берег может быть слишком страшно. Но сейчас тебя это не беспокоит. Сейчас тебе слишком хорошо, чтобы думать о том, как ты будешь возвращаться домой без спасательного круга. Разве такое вообще может случиться? И для чего возвращаться?

Нет! Это излишне. Ведь перед тобой тот самый человек. Такой родной и близкий, хотя ты совершенно его не знаешь. Но вы как будто бы знакомы уже сотню лет, не меньше. Тебе с ним тепло, как-то по-домашнему уютно.

Всё это так. Хотя к тебе периодически начинают подкрадываться странные мысли вроде: что-то дна под водой не видно, ноги не дотягиваются. Но ты отмахиваешься, устраивая фонтан брызг руками. Заплываешь дальше, упрямо не оглядываясь назад. Какое-то течение холодное... Ничего не холодное! Просто двигаться надо чаще, на месте не стоять. И плывёшь ещё дальше, туда, где и берег-то теряется из виду.

Эти подводные камни – самое опасное, что может приключиться с вами во время таких вот заплывов. Ни одна мысль, которую генерирует мозг, не бывает случайной. На всё есть свои причины. И от так называемых «красных флажочков», которые кто-то услужливо расположил по буйкам, нужно плыть как можно дальше, возвращаться скорее к берегу до наступления темноты.

К чему это я всё. Уверена, что вы и сами поняли для себя о каких таких «флажочках» и мыслях я говорю. У каждого они свои. И отмахиваться от них всегда очень заманчиво. Раз – махнул рукой, и опрокинул буёк вниз под воду, отвернулся радостный, думая, что победил зверя. А буёк за спиной – раз – и всплывает обратно, возвращаясь на место со своим красным флажком.

К слову, очень важным красным флажком для меня стала тема запаха. Представьте себе, я намерено пыталась себя убедить в том, что это нормально, что мне не нравится запах человека. А это, на минуточку, один из основополагающих моментов совместимости. Ведь если запах неприятен, значит, ваши гены слишком схожи, и, как минимум, потомство будет не здоровым.

Безусловно, может возникнуть бесчисленное множество причин, почему в этот раз всё по-другому, почему именно этот человек особенный. И они возникают. И мы им искренне верим. Верим настолько, что напрочь закрываем для себя возможность полюбить ещё кого-то или, хотя бы, проявить симпатию к другому человеку. Других я не знаю вовсе, а этого уже все сто лет! И неважно, что это лишь ощущение, смутное чувство. Все чувства важны!

В этом предложении кроется истина: важно каждое чувство – как положительное, так и отрицательное. Не стоит обращать внимание исключительно на те чувства, которые вам приятны. Иначе так можно упустить что-то важное. То, что впоследствии перевесит чашу весов при выборе правильного действия. То, что поможет уберечься от разочарований и крушения надежд, пока вы зашли ещё не так далеко.

И всё же, самые романтичные из нас видят в потенциальном партнёре что-то очень близкое, чувствуют буквально неземное притяжение. Он всего лишь представился вам, а по телу уже бежит электрический заряд. И вас тянет к нему или к ней как магнитом. Внутренний голос кричит: сюда, сюда, скорее! Здесь твой дом, твоё пристанище. И все эти ощущения сложно объяснить с научной, или даже, с бытовой точки зрения. Это будто бы магия, ни больше, ни меньше. Она завораживает, погружает в транс и приводит в экстаз.

Дальше ещё лучше: вы выясняете, что у вас столько общего; что ваши мамы ходят в один и тот же магазин каждый день, ваши собаки едва ли не близнецы, у вас один и тот же номер квартиры, день рождения в один день и многое другое. Это же просто чудо! Ну, это ли не родственные души, наконец-то нашедшие друг друга после стольких лет скитаний порознь?...

Очень романтично. Прямо как в кино! Поэтому, наверное, и страдания в дальнейшем получаются какими-то киношными, экзальтированными, надрывными.

В эзотерике есть понятие «кармических отношений». Это те отношения, которые буквально заставляют партнёров закрывать свои кармические долги, дорабатывать непроработанные травмы и исцеляться. В подобной ситуации как бы встречаются души, уже знавшие друг друга в прошлом, но не закончившие начатое дело должным образом. Такой тип отношений, как правило, очень редко заканчивается чем-то серьёзным вроде брака. Чаще всего партнёры получают свой кармический урок и прощаются с человеком навсегда.

Когда-то я и сама искала информацию по этому поводу, хотела удостовериться в том, что кармические отношения всё же можно исправить, не разрывая связь с партнёром в дальнейшем. Ах, сколько нервов я убила на переживания об этом, а в итоге поняла, что мне это не было нужно изначально!

Возвращаясь к теме «того самого», можно сказать, что кармические отношения, если они всё же существуют, обладают теми же характеристиками: ощущение того, что знаешь человека уже давно; неземное, необъяснимое притяжение; сумасшедшие эмоции. Дальше примешивается абьюз, быстрое развитие отношений, частые ссоры и т.д., но нас это беспокоит в меньшей мере, поскольку, речь всё-таки об односторонней влюблённости, а не об отношениях.

Тогда, спросите вы меня, причём тут эти кармические отношения, если в нашей ситуации отношений как таковых нет? Всё очень просто – кармической может быть и влюблённость, которую ваша душа в прошлом не проработала до конца, не смогла отпустить.

Эзотерика – спорная область знаний, многие в это не верят. И я ни в коем случае не призываю вас верить исключительно такому подходу в объяснении происходящего, но, согласитесь, свой резон в этом тоже есть. Психологически же подобное притяжение так же можно объяснить непроработанными травмами, которые, к сожалению, или, опять же, к счастью, очень хорошо транслируются вовне.

Так что же, всех этих совпадений, общностей и милых «одинаковостях» нет ничего реального? Это фикция?

Нет. Это не фикция. Все совпадения (если, конечно, это объективные схожести) вполне реальны. Они действительно существуют. Просто, скорее всего, их недостаточно. Либо они не являются краеугольным камнем для тех отношений, которые вам по-настоящему нужны.

После одной сессии с психологом я поняла очень важную вещь, мысль, которую я жаждала услышать с самого начала пути по тернистой дороге личной жизни: все наши выборы не случайны. Мы никогда не влюбимся (я не говорю о краткосрочной симпатии или сексуальном влечении) в того, кто ни в коей мере нам не подходит. Все, на кого падает наш выбор, обладают хотя бы малой толикой тех черт, которые для нас важны. Очень часто мы ищем в партнёре, его характере, то, чего нам самим не хватает. Нас привлекают люди, которыми мы сами хотим быть. И, получается, что здесь речь идёт не о любви к качествам объекта воздыхания, а о недостатке или непринятии этих качеств в нас самих.

Попробуйте провести параллели; уверена, что-то интересное для себя вы точно обнаружите. Я, например, в своё время осознала, что те характеристики, которые бесили меня в человеке, раздражали меня и в себе самой. И так я поняла, что могу стать лучше, потому что не хочу быть такой, каким вижу своего возлюбленного. Или, наоборот, что-то меня сильно привлекало. Значит, это нужно в себе развивать или дать этому раскрыться, не подавлять, чтобы стать цельной личностью.

Ещё раз повторю: с вами всё в порядке, просто вы ошиблись. Но ошибаются все. В том числе тот, в кого вы безответно влюбились.

Поэтому постарайтесь не давить на себя лишний раз. Дайте себе время. Столько сколько нужно. Попробуйте разобраться в своих чувствах, не торопитесь. Ответ придёт в нужный момент. Это не навсегда, даже если так кажется.

Это знак!

Эх, романтики вы мои, романтики! Знакома ситуация, когда кажется, что всё будто бы твердит о том, что вам суждено быть вместе? Постоянные столкновения в жизни, неслучайные случайности. В этот период может образоваться множество моментов, которые вы с радостью посчитаете слишком милыми и слишком неслучайными, чтобы о них взять и забыть на следующий же день. Признаюсь, что я подобные вещи записывала себе в заметки, чтобы позже смаковать их до потери пульса наедине с собой. Ну и позже, конечно же, не забыть поделиться с подружками, чтобы они прожили эти моменты вместе со мной.

Прикосновения, маленькие подарки, изучающие взгляды, кокетство и многое другое – всё это безумно сильно манит, заставляет верить в то, что встреча ниспослана вам Небесами. Оно, на самом деле, так. Вот только истолковывать эту судьбоносность можно по-разному. И вот здесь в интерпретациях стоит быть осторожными. Конечно, всё может складываться наилучшим образом, когда вам вместе очень хорошо, вы интересуетесь жизнями друг друга. Но это объективно про взаимность. Подобные случаи в этой книге мы не рассматриваем. Нам интересны ситуации, когда присутствует много смешанных сигналов, которые запутывают, рожают вопросы и сомнения. Когда совсем непонятно, что человеку от нас нужно на самом деле. И вот здесь может объявиться такой неприятный феномен как игра с чувствами или желание потешить своё самолюбие за счёт симпатии другого человека и его уязвимости.

Да, влюблённый человек, к сожалению, крайне уязвим. В общем-то, не сильно придётся стараться, чтобы заставить его верить в обманку «ты тоже мне нравишься», прикрывая этим корыстные побуждения. Всем нам, безусловно, нравится нравиться. Вы можете поспорить с этим утверждением, но правда всё равно одна. Люди эгоисты и нарциссы в глубине души. Скрывать это довольно лицемерно. Так вот, что может быть приятнее, чем человек, который, в целом, вам не противен и который готов для вас на что угодно? При том, что взамен ему ничего вещественного и не нужно. Он вполне хорошо живёт, обходясь своими фантазиями. Очень удобно и просто.

Именно поэтому стоит осторожнее относиться к знакам. Некоторые люди привыкли флиртовать со всеми подряд, некоторые не любят резко отталкивать от себя людей и стараются наладить с ними приятельские отношения без излишней близости. Кто-то просто испытывает наслаждение от того, что к нему проявляют повышенное внимание. Причин может быть много, но в каждой из них не так много искренности.

Если вы сейчас находитесь на этом этапе и вас действительно терзают сомнения, а главное, вы понимаете, что искреннего интереса к вам нет, а иницилируете взаимодействие только или в основном вы, постарайтесь остановиться. Замедлитесь, подумайте, вспомните о том, что вы на самом деле чувствуете. Насколько сильно вас задевает подобное поведение. Попробуйте отвечать максимально честно, не скрывая правду за слоями: «трудности в отношениях – это нормально», «не может быть всё гладко», «мы притираемся друг к другу» и т.п.

Я уверена, что это будет даваться нелегко. Вы, скорее всего, будете держаться за «милые моменты», вам будет казаться, что они перевешивают то неприятное, что сидит где-то внизу, глубоко. То, что можно присыпать песочком и сделать вид, что там вообще никогда ничего не было.

Скорее всего, вам придётся пройти этот этап от начала до конца прежде, чем вы осознаете истинную причину вашего беспокойства и будете готовы сбросить маску лицемерной заботы о себе. А затем перейти к настоящей заботе, когда вы сможете услышать свои реальные желания и потребности. Когда вы будете готовы помогать себе по-настоящему, ограждая от того, что причиняет боль, а не кидаясь ей в объятия.

У меня в моменты столкновения с горькой правдой всегда возникали вопросы: Для чего же всё это было? Для чего нас сталкивала жизнь? Для чего сближала? Скорее всего, для того, чтобы я лучше поняла, что мне не подходит то, что я ищу сейчас. Чтобы я почувствовала важность других аспектов, в которых должна быть совместимость с тем или иным человеком. Да и, в конце концов, для того, чтобы всё это осознать, чтобы мир перевернулся с ног на голову.

Ещё не менее важно понимать, что, скорее всего, вы неслучайно ищете тех, кто не отвечает вам взаимностью. Может быть, вы боитесь вступать в отношения, боитесь близости по той или иной причине. Что же в таком случае делать? Ведь преодолеть страх можно только путём столкновения с ним.

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.