

A glowing street lamp stands in the foreground of a snowy winter scene. The lamp is illuminated, casting a warm orange glow. The background is a soft, blue-toned landscape with snow-covered trees and a path leading into the distance. The overall mood is serene and quiet.

Ирина Бараш

# Что делать, если ушла любовь

# Ирина Михайловна Бараш

## Что делать, если ушла любовь

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71300917](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71300917)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Это второе издание книги "Что делать, если ушла любовь?", подготовленное с учетом пожеланий читателей. Что делать, если любовь ушла, а душа всё ещё в поиске ответа? Эта книга – текстовая версия издания "Если ушла любовь", без иллюстраций, в удобном формате для тех, кто ценит минимализм и сосредотачивается на содержании. Основное содержание полностью совпадает с версией с иллюстрациями, и включает в себя практические советы, истории и рекомендации для того, чтобы пережить утрату и найти в себе силы двигаться дальше. Выбирайте свою версию – с иллюстрациями или без – и начинайте свой путь к восстановлению.

# Содержание

Предисловие	4
От автора	6
1 Мой опыт	9
2 Как мы создаем свою реальность	13
3 Что такое взаимоотношения	21
4 Отношения – это наиболее важная часть нашей жизни	26
5 Что делать, когда отношения зашли в тупик	32
6 Маленькие шаги, большие перемены	38
7 Одиночество в семье	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Ирина Бараш

## Что делать, если ушла любовь

### Предисловие

Книга Ирины Бараш, практикующего психолога с многолетним опытом, «Если ушла любовь» является ценным вкладом в современную популярную психологию и саморазвитие. Автор опирается на свой профессиональный опыт работы с клиентами, что делает текст не только теоретически обоснованным, но и глубоко практическим. В основе книги лежат темы личностного роста, принятия и восстановления любви к себе, что особенно актуально в условиях нестабильных межличностных отношений.

Ирина Бараш, как опытный специалист в сфере психологии, мастерски сочетает научные подходы с доступными примерами из жизни, что позволяет читателям легко применять предложенные методы в собственной повседневной практике. В книге представлены эффективные техники, упражнения и размышления, направленные на осознание своих чувств и преодоление внутренних барьеров. Читатель может почувствовать поддержку автора и ощутить, что опи-

санные рекомендации созданы именно для него.

Особое внимание уделяется вопросу, как вернуть любовь к себе и близким, что позволяет воспринимать книгу не просто как источник информации, но как практическое руководство, помогающее справляться с эмоциональными кризисами и трудными жизненными ситуациями. Профессионализм Ирины Бараш, её многолетний опыт работы с клиентами и глубокое понимание человеческой психики делают её подход по-настоящему эффективным и вдохновляющим. Она показывает, что изменение начинается с внутреннего мира человека, и её идеи находят отклик в сердцах тех, кто ищет пути к гармонии и счастью.

Таким образом, книга «Что делать, если ушла любовь» может быть рекомендована широкому кругу читателей, стремящихся к улучшению своих отношений и обретению внутренней гармонии. Благодаря честности, искренности и теплоте, с которой автор делится своими мыслями и опытом, книга станет незаменимым помощником для тех, кто хочет разобраться в себе и своих чувствах, а также найти путь, к счастью, через любовь к себе.

# От автора

Эта книга – ваш друг на пути к восстановлению любви и гармонии в отношениях. Она поможет вам преодолеть кризисы и вернуть уверенность в себе. Каждая из историй, которую я расскажу, – это путь к пониманию, что проблемы в отношениях могут быть сигналом о более глубоких конфликтах или неудовлетворённых потребностях. Мы не ищем виноватых, а обращаемся к истокам: что произошло, что привело к этому, и как можно изменить отношение к ситуации, чтобы больше не испытывать ту же боль.

Эта книга создана для тех, кто чувствует, что любовь ушла, но хочет вернуть её, научиться жить в гармонии и понимать свои истинные потребности.

Мой путь к любви и гармонии был полон испытаний. Мама часто ревновала отца, и с детства во мне укоренилось убеждение, что мужчина – это «гуляющий кот». Я росла с мыслью, что мой будущий муж будет мне изменять. Такое можно знать, но невозможно подготовиться к этому морально.

Когда я вышла замуж, мои страхи сбылись – муж действительно изменял. Но я любила его настолько сильно, что находила в себе силы прощать. Он «гулял», но всегда возвращался ко мне, никогда не думая о расставании. Мы пережили и измены, и годы его пьянства. Были моменты, когда мне казалось, что всё кончено, когда мир вокруг становился пу-

стым и холодным. Но каждый раз я находила в себе силы идти дальше.

Я знаю, что такое боль, когда кажется, что мир рушится, когда сердце обжигает пустота. Но, несмотря на всё это, я никогда не теряла внутреннюю веру в мужа – он всегда был предан нашей семье, даже несмотря на свои слабости. И я нашла путь обратно – к себе, к своему внутреннему свету.

Эта книга – для тех, кто потерял веру, кто ощущает, что любовь ушла навсегда. Я здесь, чтобы сказать вам: любовь всегда с нами. Нужно только пробудить её – в себе, в своём сердце, а потом и в других. В этой книге вы найдёте инструменты и практики, которые помогут вам обрести внутреннюю силу, разобраться в своих чувствах и вернуть радость жизни.

Я хочу, чтобы эта книга стала вашим путеводителем, вашей поддержкой в самые трудные моменты и источником вдохновения, когда вам это будет нужно больше всего. Пусть она станет компасом, ведущим вас обратно к любви и к самим себе.

Любовь к себе – это путешествие, которое начинается с принятия своих слабостей и ошибок. Были моменты, когда мне казалось, что потеряла эту любовь, что свет во мне угас. Но каждый раз находила способ вновь разжечь этот огонь. Именно благодаря этому опыту поняла, что наша сила не в том, чтобы избегать боли, а в том, чтобы принимать её, извлекать уроки и продолжать идти вперёд.

Когда я работаю с людьми, представляю себе, что веду их через пропасть по узкому мосту. Этот мост – символ перехода от старой жизни, полной боли и сомнений, к новой, более светлой, где есть место любви и гармонии. Человек идёт впереди меня, а я поддерживаю его двумя руками, чтобы он не сорвался. Это путешествие всегда полно вызовов, но я чувствую, что моя роль – бережно удерживать и направлять, чтобы каждый, кто ко мне приходит, смог найти свою дорогу к свету и обрести себя заново.

Эта книга стала результатом моего собственного пути к себе, и я искренне надеюсь, что она поможет вам найти ваш путь – к свету, любви и внутренней гармонии.

Иногда, чтобы найти себя, нужно пройти через самые тёмные уголки души. Но за каждой тенью скрывается свет, который только ждёт, чтобы его заметили.

# 1 Мой опыт

## Как личные истории помогают укрепить отношения

Вам знакомо чувство безысходности, одиночества, разрывающего сердце в пустой холодной квартире; ожидания звонка по телефону или прихода любимого, который приласкает, позаботится, скажет, что любит; и сразу мир преобразится, наполнится радостью?

И вас терзают вопросы: – Почему мне так плохо? – Почему это происходит со мной? – Кому и что плохого сделала? – Чем прогневила Бога?

Я тоже искала на них ответы, и нашла. А ещё выяснила, что пришла на землю, в это воплощение для помощи таким, как я. И отыскала выход из пекла, в котором жила. Не просто нашла, но обрела счастье. И, самое главное, мы с мужем и сегодня вместе, (а это 40 лет) и счастливы.

Он «гулял» налево и направо и, будучи в браке, «родил» на стороне троих детей. Я неоднократно пыталась уйти от него, несколько раз уходил и он. Нет, не уходил: он просто жил сразу на три дома.

Я думала, что ему не нравится находиться в шумной

Москве. Да и не до него было – строительная компания, объекты строительства и капитального ремонта в Москве, проблемы с платежами – я была вся в работе.

Но однажды, когда у моей племянницы родилась от него дочь, я всё же не выдержала, ушла. В то время я была свободна, могла себе позволить больше не мучиться от этой боли, было где жить, финансовое благополучие, бизнес, сын «твёрдо стоял на ногах» и имел свою семью.

– Сколько времени я могла быть не с ним?

Одну ночь, – я рыдала и ждала, а муж, он не пришёл, не позвал, не позвонил, а улетел к себе на родину, в Молдавию.

Я вернулась домой с разбитым сердцем, и старалась думать только о работе.

Позвонила первая, плакала и говорила, как люблю, – в ответ, «прости» и слова: «никогда тебя не брошу, потерпи, пожалуйста, немного». Так всё и закончилось тогда.

Я предала себя, струсила.

– У вас тоже было такое?

Он вернулся ко мне, я была счастлива, он вёл себя очень прилично некоторое время. Да, измены прощены, потому что было желание, чтобы он остался со мной, – ведь любила и люблю всем сердцем своим.

Когда завершились «романы» супруга, он ушёл в многолетний запой. Собственно говоря, пил он всегда, просто это бывало во время поездок, при мне он старался этого не делать.

Каждый месяц две недели в пьяном угаре и постоянные скандалы, запах пива, рыбы, перегара и постоянное ощущение того, что находишься в привокзальной забегаловке. Так продолжалось много лет, но остановить этот садомазохизм не было сил, всё чего-то ждала.

Возможно вам, моя дорогая читательница, знакома такая ситуация. Я даже не мечтала о том, что когда-нибудь придёт конец мучениям, была в каком-то отупении. Ушла в глубокую депрессию. Безысходность, боль, тоска, жила как во сне. Приняла решение развестись, подготовила документы, но что-то опять сдерживало, не давало совершить этот шаг, теперь знаю что.

## **Притча о чёрной яме и светлом пути**

Однажды путник, идущий по дороге жизни, попал в глубокую и тёмную яму. Яма была холодной и сырой, а её стены гладкими и высокими, так что выбраться казалось невозможным. Путник сидел на дне и чувствовал безысходность – он был совершенно один. Его мысли крутились вокруг одного: «Почему это случилось со мной? Чем я заслужил такую участь?»

Проходили дни, и путник всё больше отчаивался. Он пытался вылезти, но каждый раз скользил вниз. Силы уходили, и казалось, что выхода больше нет.

Но однажды путник услышал сверху чей-то голос. Он поднял голову и увидел старого человека, который смотрел на него с улыбкой.

– Почему ты не выбираешься? – спросил старик.

– Я пытался, но это невозможно, – ответил путник. – Стены слишком гладкие, а я слишком слаб.

Старик наклонился и сказал:

– Твоё спасение начинается не с того, что ты пытаешься карабкаться, а с того, что ты начинаешь верить, что ты сможешь выбраться.

Путник задумался. Он поднялся, хотя ноги дрожали от усталости, и начал снова карабкаться, но теперь с другим ощущением. В его сердце появилась вера – вера в то, что даже если он не может выбраться прямо сейчас, есть свет и сила, которые помогут ему. С каждым разом, когда он падал, он вставал снова, теперь с уверенностью, что каждый шаг приближает его к выходу.

Наконец, после множества попыток, он достиг края ямы и вылез на свет. Путник посмотрел на старика, а тот лишь кивнул и сказал:

– Каждый из нас может оказаться в яме. Но сила не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы всегда подниматься и верить, что выход есть.

## 2 Как мы создаем свою реальность

### Осознание и изменения в отношениях

В конце концов не выдержала и, воздев руки к небу, рыдала и молилась о том, чтобы выйти из этого ада. И пришел ответ, благодаря которому открылись причины жизни в кошмаре. Это три истины, о которых я знала, но не осознавала их смысл. Так часто бывает: мы знаем, что знаем, только не видим, что знаем, – не пришло время этого знания. Во время очередного запоя супруга, когда он пил уже больше недели, я, как обычно в таких ситуациях, писала, вернее печатала на ноутбуке все, что чувствовала, свое отношение к происходящему. Искала причины существующего положения, задавала себе вопросы: —Что же случилось? —Почему все так происходит? – Когда мы перестали уважать и понимать друг друга? – Куда делась любовь?

Итак, откровения

Вселенная – это джинн, исполняющий твои желания

Мысли материальны.

Мы сами создаем свою реальность.

Все, что в наших мыслях есть, неважно, плохое или хорошее – это для вселенной приказ к исполнению, поэтому все-

гда сбывается. Если думала, что мой супруг алкоголик, и с каждым годом все больше времени находится в запоях, и все больше и сильнее оскорбляет меня и устраивает скандалы, то так и происходило.

«Мысли материальны» – Мои мысли о том, что являюсь для своего мужа матерью, сестрой, домработницей, сестрой милосердия, кухаркой – всем, кем угодно, только не женой – воплощались незамедлительно. Чем хуже были мысли, тем хуже становилась жизнь. Все шло по нарастающей.

В тот памятный день лавина всего, что я насобираала, рухнула. Когда все обвалилось, мне стало легче, отпустило. Пришло осознание того, что могу своими мыслями строить не только свою жизнь, благополучие, но и «творить из окружающих меня людей то, что хочу» – нужно всего лишь видеть в них тех, кого желаю: хороших, любящих, нежных, ласковых. Или наоборот, что я и делала до этого.

Когда осознала, что своими мыслями загнала мужа в бутылку на долгих 30 лет, у меня был шок. Результатом открытия стало то, что он перестал употреблять алкоголь в тот же вечер, без нарколога. Жизнь начала входить в мирное русло. Ну, а уж остальное – дело техники.

Новая реальность

Спустя много лет, супруг спрашивал у меня, что же я с ним сделала такого, что он смог бросить пить. Он не понимал, какая магия была применена для его исцеления от алкогольной зависимости. Я ему ответила, что никакой магии

нет. Просто я нашла свои собственные выгоды в его запойных годах. А его опыт к этому времени и пришло время, когда был пройден этот рубеж. Тогда больше к этой теме он не возвращался, но через несколько лет еще переспросил, поскольку не мог понять, как такое могло произойти, без его участия и действий, только магия.

Последние годы он периодически напоминает мне о своём опыте и говорит: «Ну я же смог бросить пить, поэтому когда нужно будет, я брошу курить». Он курит очень много, но я верю, что и с этим он сможет справиться. Сейчас супруг занимается силовыми упражнениями, работает над исцелением и восстановлением физической формы. У него это хорошо получается. В 65 лет его тело стало более мощным, сильным, накачанным. Его прогресс удивляет меня и наполняет гордостью. Но об этом я расскажу в другой раз.

Мы с В. договорились, что я напишу отдельную книгу о нём, потому что его история, требует отдельного внимания. Он прошёл путь, который заслуживает того, чтобы быть рассказанным.

Да, постоянная работа над собой, а по-другому невозможно. С супругом вела себя мирно и корректно. О его действиях, которые мне не нравились, говорила не стесняясь, и делала это без обид и чувства вины. Он понял, наконец-то, что у него есть жена. Его отношение менялось с каждым днем, потому что у меня больше не было плохих мыслей о нем и о себе. Лучше не думать вообще ни о чем, чем думать о пло-

ХОМ.

Мы сами создаем свою реальность

И сама стала вести себя таким образом, что у него не возникало желания нагрубить. Он менялся очень быстро, наши отношения вышли на новый уровень. Всего за один месяц вместо войны в доме поселилась любовь.

Спустя годы наши отношения только окрепли, больше нет выяснения отношений, в доме царят мир и гармония.

Такое поведение не было свойственно ему в недавнем прошлом. Я с ним ничего не делала, не травила, не привлекала магию. Он не искупает вину – просто стал таким после моей работы над собой.

исходя из этого вы, дорогая, понимаете, что мыслями мы строим свою жизнь. Я выбираю трезвого, заботливого, любящего супруга, добрые отношения, здоровый эгоизм. Именно ради себя, выбираю видеть все доброе вокруг меня; и мир становится другим, таким, каким я его выбрала.

Этот опыт и знания, полученные мной во время поисков выхода из кошмарной жизни, а также сила, дремавшая во мне до сих пор и приобретенные в процессе работы умения, позволяют очень экологично и без погружения в страдания оказывать помощь в решении проблем.

Дают возможность сегодня помогать жертвам семейных конфликтов, находить причины трудностей, свою истину. Помочь вернуть любовь, понять, куда ушли чувства, которые связывали супругов в первые годы совместной жизни; исце-

лить боль потерь, начать все с чистого листа.

Именно поэтому, чтобы как можно больше страждущих могли получить исцеление душевной боли, обретение радости, свободы в чувствах и желаниях, счастья, создана авторская программа, в процессе которой решаются все обозначенные выше задачи.

Безвыходных ситуаций не бывает, всегда есть выход. При наличии желания можно найти корни проблем, причины конфликтных ситуаций; соответственно, наладить отношения. В итоге будет сохранена семья, уйдут одиночество, боль и страдания, вернуться любовь и благополучие.

Если вы напряжены, и у вас «болит» душа от безысходности, одиночества в своей проблеме и тоски по прошлым счастливым временам; терзает страх перед будущим, неопределенность положения, опасение за детей, родителей, себя и свою жизнь, отсутствие свободы – значит, вам нужна помощь. Обратитесь к профессионалам, которые помогут увидеть первопричины трудностей и исправить ситуацию экологично и эффективно.

Вы вместе будете работать над невзгодами, разбирать случаи из жизни и создавать новую модель счастья, какую желаете; извлекать опыт и отпускать, поблагодарив за него, проблемы из жизни.

## Личная история, эксперимент с реальностью

К слову о том, что мы мыслями творим свою реальность. Как психолог, я проводила с В. своего рода эксперимент. Когда он напивался, он начинал бззить, задавать мне кучу вопросов, говорить часами, словно вытаскивая из меня жилы. Это был пьяный бред, и я чувствовала, как силы покидают меня, терпеть его занудство не было сил.

Однажды я долго работала в кабинете писала, искала варианты решения. Он пил у себя в комнате, а я писала о себе, семье, о том, что происходит, и к ночи уже очень устала. Хотелось лечь спать, но я думала: «Пока В. не уснул, я не смогу уйти, потому что он будет опять задавать вопросы, снова и снова возвращаться к прошлому – с кем я была, сколько мужчин у меня было». Он всегда говорил об этом, когда был пьян.

И все же я ушла спать в два часа ночи. Через 10-15 минут пришёл благоверный с каким-то вопросом, потом еще и еще, потом ушёл. Я повернулась на другой бок и попыталась заснуть. Но он снова пришёл, снова начал устраивать разборки, и так несколько раз. Тогда я решила встать, пойти обратно в кабинет и работать. Провела почти всю ночь без сна, просто ожидая, пока он уснёт.

В другой раз я решила не думать о том, что В. будет меня доставать. Я спокойно занималась работой, консультиро-

вала, писала, не думая о муже. Таким образом поставила у себя в голове табу на мысли о нём. В итоге, он напился и просто сам отключился, а я спокойно легла спать. Тогда-то и стало ясно то, что мы действительно мыслями творим собственную реальность.

## **Притча о магическом зеркале**

Однажды в далёкой деревне жил старик, который утверждал, что владеет магическим зеркалом. Оно, по его словам, обладало уникальной силой – показывало человеку не то, что было в его настоящем, а то, что он ожидал увидеть в будущем. Люди из разных мест приходили взглянуть на это чудо.

Однажды к старику пришёл молодой человек, полный гнева и отчаяния. Он жаловался на свою неудавшуюся жизнь, на то, что всё вокруг его угнетает и приносит только боль. Старик пригласил его посмотреть в магическое зеркало. Молодой человек подошёл и увидел в отражении лишь мрачные, тёмные образы – его лицо было искажено ненавистью, а мир вокруг был серым и холодным. Молодой человек воскликнул:

– Старик, это же моя жизнь и мои несчастья! Почему твоё магическое зеркало показывает мне всё то, что я и так знаю?

Старик улыбнулся и сказал:

– Зеркало показывает тебе не твоё настоящее, а твои мысли о нём. В нём отражается то, что ты ожидаешь от своей

жизни. Если ты видишь лишь тьму и несчастья, значит, ты сам ожидаешь, что они и будут твоими спутниками.

Тогда старик предложил ему ещё раз посмотреть в зеркало, но на этот раз подумать о том, что он хочет увидеть. Молодой человек закрыл глаза и представил светлый, радостный мир. Когда он вновь открыл глаза и посмотрел в зеркало, он увидел себя улыбающимся, окружённым друзьями и любимыми людьми. Мир вокруг был ярким и солнечным.

– Видишь? – сказал старик. – То, что ты видишь, создаётся твоими мыслями. Твоя реальность – это отражение того, что ты думаешь. Если ты думаешь о хорошем, то и видишь хорошее. Если же мысли твои полны тьмы, то и жизнь станет темной.

Молодой человек ушёл от старика, осознав, что магия была не в зеркале, а в его собственных мыслях. С тех пор он старался видеть хорошее в окружающем мире и каждый день наблюдал, как его жизнь меняется к лучшему.

# 3 Что такое взаимоотношения

## Как улучшить отношения в паре

Взаимоотношения в паре – это нечто большее, чем просто совместная жизнь. Это глубокий процесс познания друг друга, развития и личного роста. Часто, столкнувшись с трудностями, мы оказываемся перед выбором: попытаться улучшить ситуацию или позволить ей разрушить наши чувства. В этой главе вы узнаете, почему важно работать над отношениями, какие подходы могут способствовать улучшению взаимопонимания, а также получите практические рекомендации для восстановления доверия и эмоциональной близости."

– Для чего нам нужны взаимоотношения? – Как мы ощущаем и осознаем себя без отношений и в них? – Почему возникают сложности в общении? Когда мы сможем понять, для чего все это нужно и как бывает, каков механизм всего происходящего, – возможно, тогда изменим действительность, в которой сегодня находимся.

История с моим супругом ещё раз подтвердила, что взаимоотношения – это отражение нас самих. Если они есть, мы получаем обратную связь от внешнего мира, от людей, с которыми общаемся, а они считывают информацию о нас.

Если у меня на душе боль, если переживаю, страдаю, и мои мысли полны негативных эмоций, я транслирую эту боль во внешний мир. И она возвращается ко мне, усилившись, через людей, с которыми взаимодействую.

Если я в течение дня общалась с десятью-двадцатью людьми, каждый из них отражал мою боль и возвращал её обратно, сам того не ведая. Вечером я была совершенно разбитой, уставшей, при этом никто не сделал мне ничего плохого. Я просто «умирала» от тяжести, боли и каких-то непонятных эмоций. Важно понимать, что внешний мир – это зеркало. Если в состоянии душевного равновесия я счастлива и радуюсь жизни, то транслирую радость, счастье, любовь, и всё это возвращается ко мне многократно усиленным.

– Для чего нам нужны взаимоотношения? – Как мы ощущаем и осознаем себя без отношений и в них? – Почему возникают сложности в общении? Когда мы сможем понять, для чего все это нужно и как бывает, каков механизм всего происходящего, – возможно, тогда изменим действительность, в которой сегодня находимся.

Если я в течение дня общалась с десятью-двадцатью людьми, каждый из них отражал мою боль и возвращал её обратно, сам того не ведая. Вечером я была совершенно разбитой, уставшей, при этом никто не сделал мне ничего плохого. Я просто «умирала» от тяжести, боли и каких-то непонятных эмоций. Важно понимать, что внешний мир – это зеркало. Если в состоянии душевного равновесия я счастли-

ва и радуюсь жизни, то транслирую радость, счастье, любовь, и всё это возвращается ко мне многократно усиленным.

## **Как же справиться с этой проблемой**

– Принимаем жизнь такой, какая она есть, без сопротивления и трагедии. – Живём в моменте здесь и сейчас. – Во всём, что нам кажется плохим, стараемся найти рациональное зерно, из которого сами взращиваем плоды радости. – Близкие и те, кто создаёт нам проблемы, играют роли, о которых мы сами просим (на бессознательном уровне). – Попробуйте понять, для чего это происходит, ищите в этом хорошее, всё только для нашего развития.

Наши супруги, дети, родители отражают те качества в нас, которые пришло время изменить. Необходимо обратить внимание на то, что нам не нравится, что раздражает. Работать над собой, своими чувствами, эмоциями. Если бы у нас не было сложностей в отношениях, смогли бы мы стать тем, кем стали.

Выводы из сказанного.

Улучшение отношений – это процесс, который требует понимания своего партнера и готовности меняться. Маленькие шаги, такие как благодарность, создание новых воспоминаний и внимание к эмоциям, могут вернуть утраченное тепло. Работа над отношениями – это инвестиция в собственное счастье, которая обязательно принесет плоды

## Притча о двух горшках

Жил-был в деревне старик, который каждый день ходил к реке за водой. Он носил воду в двух глиняных горшках, подвешенных на палке, которую он носил на плечах. Один из горшков был треснут, и по дороге домой из него всегда вытекала часть воды. Второй горшок был цел и всегда приносил полное ведро воды.

Каждый день старик приносил в дом только полтора ведра воды – из-за треснувшего горшка. Целый горшок гордился тем, что он справляется со своей задачей на все сто процентов. Треснувший же горшок чувствовал стыд за свою "недостаточность". Он ощущал свою неполноценность и был несчастен, потому что не мог принести столько воды, сколько приносил другой горшок.

Однажды, когда старик возвращался домой с водой, треснувший горшок не выдержал и сказал:

– Я так стыжусь себя. Из-за трещины во мне ты теряешь много воды. Я не совершенен и не могу выполнять свою задачу так, как должен.

Старик улыбнулся и сказал:

– А ты заметил, что на твоей стороне тропинки растут цветы, а на стороне твоего целого собрата их нет? Я всегда знал о твоём недостатке, поэтому посадил семена цветов вдоль тропы, по которой мы ходим каждый день. Ты поливаешь их,

и благодаря тебе эта тропинка украшена цветами. Если бы ты не был таким, как есть, то эти цветы никогда бы не выросли и не радовали наши глаза.

Эта притча показывает, что наши "недостатки" и трудности в отношениях могут принести неожиданные плоды, если мы учимся видеть в них ценность. Взаимоотношения – это путь, на котором мы можем увидеть наши "трещины" и превратить их в нечто прекрасное, что приносит радость не только нам, но и другим. Точно так же, как треснувший горшок помогал цветам расти, наши несовершенства и вызовы помогают нам становиться лучше и видеть мир в новых красках

## **4 Отношения – это наиболее важная часть нашей жизни**

### **Посмотрите на снежинки – нет ни одной похожей**

В мире относительности мы являемся тем, кто мы есть, только при наличии кого-то ещё в нашей жизни. Если отсутствуют отношения, то мы не знаем, что представляем собой, потому что в них познаются чувства, эмоции, действия.

Когда приходит время вступать в мужско-женские отношения, или просто создать семью, мы вступаем в совместную жизнь и верим, что делаем это для того, чтобы что-то приобрести, получить что-то для себя. Мы говорим, что нашли свою вторую половинку, что теперь мы в целостности и гармонии. Нам кажется, что отныне всё будет хорошо. Обычно все любовные истории заканчиваются обретением друг друга, и бывает так называемый «Happy ending» или «Счастливый финал», счастливое завершение истории. Но на самом деле всё ещё только начинается.

Начинаются взаимоотношения, которые создают пространство, и в него мы вносим всё то, чем и кем являемся. Впоследствии мы можем извлекать оттуда всё то, что при-

внесли, и ещё то, что туда внёс другой участник отношений. И это очень благоприятно действует на нашу жизнь и интересы, ибо здесь мы черпаем свою любовь, радость, энергию, жизнь.

Вы выходили замуж по зову сердца, по любви, а вскоре после свадьбы начались ссоры и выяснения отношений. Говорят – «это притирка», но только длится она всю жизнь, просто потом переходит на другой уровень. Вскоре появляются претензии, что каждый из вас чем-то обязан другому: супруг – обеспечивать благосостояние семьи, выполнять «мужскую» работу по дому, а супруга – следить за бытом в доме и за детьми (бывает наоборот).

Когда кого-то из пары что-либо не устраивает, начинаются конфликты, которые со временем перерастают в войну, внешнюю и внутреннюю, и начинается парад претензий. Такие времена называются кризисами супружеской жизни. Происходят они таким же образом и в то время, что и кризисы в человеческом существовании.

И если не предпринимать никаких мер, то медленно и уверенно когда-то любящие друг друга люди превращаются во врагов, которые, тем не менее, не могут разойтись в разные стороны, потому что их объединяет общее хозяйство, дети, сценарий. А в соответствии с этим растёт гора обязательств, и нет возможности освободиться, нет вариантов избавиться от насилия над собой, поскольку некуда деться.

Может быть, имеет смысл пересмотреть отношения. И не

пытаться искать виновных в создавшейся ситуации, а попробовать решить эту задачу? Ибо непосредственно для нашего роста, поисков новых умений, возможностей бывают трудности. В семье важны не обязательства, а возможности.

Посудите сами: обязанность – это насилие, над собой, близкими. Может быть, есть другие варианты взаимосвязей, и имеет смысл по-другому посмотреть на себя, жизнь, на близких? А происходит это потому, что в своих узах мы основываемся на общепринятых правилах – как должно быть.

Кто сказал, что так должно быть?

Почему моей жизнью и моей судьбой руководят какие-то правила? Откуда и кому известно, что для меня хорошо, а что плохо?

Если мы сами не знаем, какой вариант решения задачи взаимоотношений может нам подойти, то как об этом могут знать другие? – Есть мнение? – Есть история?

Но ведь во всех правилах бывают исключения. Как можно под одну гребёнку причёсывать всех – у кого-то волосы прямые, у кого-то кудрявые, у кого-то их вообще нет?

Посмотрите на снежинки – нет ни одной похожей, они все разные, прекрасные, исключительные и совершенные. Так и люди: нет ни одного похожего на других человека. Мы все исключительные и совершенные, так как же можно всех равнять по одним правилам? Поэтому говорю: родные, остановитесь, исследуйте проблему изнутри. Узнайте, для чего она пришла в вашу жизнь. Не рубите с плеча!

Терпеть над собой насилие, в любом его проявлении, тоже не вариант.

Так что же делать, где найти выход из замкнутого круга? Как решить проблему?

– Всё очень индивидуально. Даже если вы пойдёте в одном направлении с другими, по общим правилам, результат будет исключительно ваш, и выход тоже будет ваш. В этом-то и есть суть взаимоотношений: идём вместе, но результат у каждого свой.

Главное на этом пути – вовремя остановиться. Или вовремя продолжить путь и получить удовольствие от результата.

## **Притча о трёх зеркалах**

Жили-были три друга, которые постоянно искали ответы на вопросы о смысле жизни, отношениях и о том, как жить счастливо. Однажды, они услышали о мудреце, который жил высоко в горах и знал ответы на все вопросы. Решили они отправиться к нему и узнать, что же такое взаимоотношения и почему они так важны.

После долгого путешествия, уставшие, но полные надежд, они добрались до дома мудреца. Старец принял их с радушием и пригласил зайти. Друзья сразу спросили:

– Мудрец, скажи нам, что такое взаимоотношения и почему нам так сложно жить друг с другом?

Мудрец молча провёл их в большую комнату, где стояли

три зеркала. Он попросил каждого из друзей встать перед своим зеркалом и просто смотреть на своё отражение.

Первый друг подошёл к зеркалу, и, как только посмотрел на своё отражение, он нахмурился. В зеркале он увидел себя уставшим и недовольным. Чем больше он раздражался на это изображение, тем сильнее его отражение начинало его дразнить, показывая ещё больше его собственных негативных черт. Он вскоре разозлился настолько, что повернулся и ушёл из комнаты.

Второй друг подошёл к своему зеркалу и улыбнулся. В зеркале он увидел своё улыбающееся лицо. Чем больше он смотрел на это зеркало с любовью и радостью, тем ярче и счастливее становилось его отражение. Он чувствовал, как его наполняет счастье, и оставался стоять перед зеркалом с довольной улыбкой.

Третий друг подошёл к своему зеркалу и посмотрел на своё отражение. Он увидел что-то странное – его отражение менялось в зависимости от его мыслей. Если он думал о своих страхах и сомнениях, его лицо становилось мрачным. Если он думал о своих мечтах и радости, отражение светилось. Он осознал, что зеркало не просто показывало его внешний облик – оно отражало его внутреннее состояние. Тогда он понял, что нужно изменить внутри себя, чтобы увидеть свет в своём отражении.

Мудрец подошёл к ним и сказал:

– Ваша жизнь и ваши отношения – это как эти зеркала.

Мир вокруг вас – это отражение того, что происходит внутри вас. Если вы видите в других боль, обиду, злость, то и мир становится мрачным и тяжёлым. Если же видите в них добро и любовь, то и мир ваш становится светлее. Вы сами выбираете, каким будет ваше отражение.

Друзья поблагодарили мудреца и поняли, что для того, чтобы изменить свои взаимоотношения, они должны изменить то, как они относятся к себе и к окружающим.

# **5 Что делать, когда отношения зашли в тупик**

## **Надевая маску безразличия**

Эта глава обращена к супругам, тем, кто еще не развелся, но уже задумывается об этом. Возможно, что-то внутри держит вас, не давая сделать последний шаг, даже если уже кажется, что любви больше нет. Эта ситуация многим знакома – и автор этого повествования прожила в таком состоянии целых 18 лет. Всё тянулось, потому что времени на развод не было – бизнес не давал возможности задуматься всерьез над созданным положением.

Как оказалось, бизнес может стать сильным «супругом» – он какое-то время способен держать брак в своих руках. Многие деловые люди тянут с разводом до последнего, потому что, погруженные в работу, они могут не замечать нарастающие проблемы. Но когда бизнес ослабевает, и приходится проводить больше времени дома, конфликты и разочарование выходят на поверхность.

Почему люди не спешат с работы домой? Почему они едут в отпуск одни, ищут отдушину на стороне или, вернувшись, сразу закрываются в себе, ссылаясь на усталость? От-

вет прост: они заморозили свои сердца, не хотят сталкиваться с болью, ведь подо «льдом» кроется страх – что кроме бизнеса, успеха, ничего больше не осталось.

Поэтому они надевают маску – маску безразличия, спокойствия, уверенности. Сначала эта маска нужна только дома, чтобы скрыть внутренние раны. Затем, с годами, маска становится настолько привычной, что её приходится носить и на работе, чтобы никто не заметил, насколько тяжело внутри.

Почему супруги становятся чужими?

Супруги, которые прожили долгие годы вместе, становятся чужими. Они могут спать в разных комнатах, но всё же не хотят расставаться, ведь где-то глубоко внутри есть искорка надежды. Им кажется, что, может быть, искра всё же разгорится в огонь – огонь старой или новой любви. И поэтому они терпят, надеясь, что развод не нужен, что ещё можно всё исправить. Но вместе с этой надеждой приходит и безразличие.

Почему дни становятся серыми? В такой ситуации даже развод не кажется выходом, от расставания легче не станет, потому что проблема не только в супруге, а в отсутствии интереса к жизни, пустоте, которая поселилась внутри. Тогда начинается поиск адреналина, эмоций – гонки на машине, рискованные предприятия, иногда обращение к психотерапевту в попытке вернуть радость жизни.

Что делать? Как же выйти из этого лабиринта безразли-

чия? Выход есть – и он начинается с желания изменить свой мир. Нужно повернуться лицом к себе, научиться любить себя и заботиться о себе. Наполнить жизнь радостью, сделать что-то хорошее. Когда внутренний мир наполнится светом, вы сможете делиться им с другими, и ваш партнер заметит изменения, а значит отношения начнут оживать.

### Трансформация любви

Любовь — это не статичное чувство, и с годами она всегда меняется. В молодости любовь – это страсть, сексуальное влечение, желание проводить время вместе, быть рядом. С годами любовь трансформируется. Она не исчезает, не становится привычкой – она становится чем-то более глубоким. Она превращается в заботу, внимание друг к другу, в готовность поддерживать, в совместную ответственность и обязательства.

Мы часто думаем, что любовь ушла, потому что ищем в ней прежние проявления – страсть, романтику, энергию молодости. Но с годами наши тела, желания, мысли и осознание меняются – мы другие. И та форма любви, которая нас устраивала раньше, не может быть такой же сейчас. Вместо этого любовь становится источником стабильности, надежности и тихого, но глубокого счастья. Она прорастает в мелочах – в заботе, внимании, понимании и принятии друг друга.

Мы живем ради каких-то эфемерных целей — самореализации, достижений, ради чего-то внешнего, что должно принести удовлетворение. Но истинная любовь – это то, что на-

ходится внутри, в отношениях, в маленьких радостях совместной жизни. Поэтому задача – не искать страсть, которой уже нет, а возродить любовь в её новой, зрелой форме.

Возможно, сейчас кажется, что отношения охладели и безразличие стало привычным спутником. Но, как и у каждого засохшего дерева, у любви есть шанс расцвести, если её бережно поливать. Пусть это будет ваш маленький шаг – снять маску безразличия и начать бережно ухаживать за тем, что когда-то делало вас счастливыми.

Любовь меняется. Она перестаёт быть пылкой и яркой, но остаётся глубоким источником тепла, который питает нас в трудные времена. Каждый день у нас есть выбор: надевать маску безразличия или выбрать любовь в её новых проявлениях – заботе, внимании и простых радостях. Поняв, что любовь не умирает, а трансформируется, мы можем снять маску и позволить себе снова почувствовать радость быть рядом друг с другом.

## **Притча о любви и времени**

Эта притча подчеркивает, как изменяются наши чувства со временем и почему глубокая любовь дороже, чем первоначальная страсть.

Жили-были муж и жена. Они прожили вместе много лет и прошли через многое: через радости и горести, через восторги молодости и трудности зрелости. И вот однажды она

спросила его:

– Скажи, ты всё ещё любишь меня так, как в молодости?

Мужчина улыбнулся и ответил:

– Нет, моя дорогая, я не люблю тебя так, как в молодости.

Тогда я любил тебя страстно, как мальчишка, и желал быть с тобой каждую минуту. Я хотел завоевать мир ради тебя и носить тебя на руках. Но сейчас моя любовь стала другой.

Жена нахмурилась:

– Значит, ты больше не любишь меня?

– Нет, не так, – ответил муж, взяв её за руку. – Сейчас я люблю тебя иначе – глубже. Я люблю тебя в том, как ты готовишь мой чай по утрам и укрываешь меня тёплым пледом, когда мне холодно. Я люблю твой тихий смех, когда ты видишь что-то смешное по телевизору. Я люблю заботиться о тебе, видеть, как светятся твои глаза, когда я приношу тебе цветы без повода или делаю что-то приятное тебе. Моя любовь – это не страсть, а тёплый свет, который согревает нас обоих каждый день.

Женщина улыбнулась в ответ, и в её глазах блеснули слёзы:

– Я поняла, – сказала она, – любовь меняется, но она не умирает. Она становится тем, что поддерживает нас, как крепкие корни дерева, которые позволяют ему расти, даже когда на ветках больше нет буйных цветов.

И они, держась за руки, сидели вместе в своём саду, наслаждаясь тишиной и тёплым вечером. Их любовь уже не была

молодой и пылкой, но в ней была сила, которая помогала им оставаться вместе, несмотря на все годы и испытания, которые они пережили.

# **6 Маленькие шаги, большие перемены**

## **Конкретные шаги на пути к изменениям**

Чтобы справиться с безразличием, важно действовать осознанно и шаг за шагом. Вот несколько практических шагов, которые помогут вам оживить свои отношения и снова почувствовать себя живыми:

Верните себе маленькие радости жизни: вспомните, что приносило вам удовольствие, когда вы были моложе. Может быть, это прогулки по парку, музыка, рисование или танцы. Начните делать то, что приносило вам радость, даже если кажется, что времени на это нет. Это поможет вам снова почувствовать вкус жизни и наполниться позитивными эмоциями.

Станьте ближе друг к другу: попробуйте снова провести время вместе, заняться чем-то, что объединяет. Это может быть совместный ужин, игра в настольные игры или просто вечер, посвящённый общению без гаджетов. Начните с малого, но покажите своему партнеру, что он вам важен.

Проявляйте благодарность: каждый день находите моменты, за которые можно поблагодарить своего партнёра. Даже если это кажется мелочью – например, за приготовленный

завтрак или просто тёплое слово. Это поможет восстановить эмоциональную связь и ощутить значимость друг друга.

Возвращайтесь к физическому контакту: прикосновения играют огромную роль в отношениях. Поначалу это могут быть простые жесты – взять за руку, погладить по плечу. Со временем эти маленькие действия могут помочь снова почувствовать близость, которая кажется потерянной.

Создайте новые общие воспоминания: иногда рутина съедает все эмоции, и жизнь превращается в однообразие. Попробуйте вместе сделать что-то новое – поехать в новое место, заняться новым хобби, посетить интересное мероприятие. Это создаст новые яркие моменты, которые помогут оживить ваши отношения.

Говорите о своих чувствах: не бойтесь выражать свои чувства. Это может быть сложно, особенно если внутри много боли или обид. Но попробуйте говорить об этом честно и без обвинений. Расскажите партнёру, что вы чувствуете, чего хотите, какие моменты вам больны. Открытость помогает разрушить стену, которая отделяет вас друг от друга.

Начните с заботы о себе: наполните свою жизнь заботой о себе. Это может быть спорт, здоровое питание, прогулки, отдых, увлечения. Когда вы уделяете время себе и заботитесь о своём благополучии, вы становитесь более счастливыми и наполненными, и это напрямую отражается на отношениях с партнёром.

Маленькие сюрпризы: удивляйте друг друга. Это могут

быть небольшие знаки внимания – оставьте записку с приятными словами, приготовьте любимое блюдо партнёра, пригласите на неожиданное свидание. Эти маленькие сюрпризы помогают внести элемент неожиданности и радости в повседневную жизнь.

Пишите, выписывайте всё: что не нравится, о чем болит душа, что хотели бы изменить. Пишите много и всегда – эта практика работает не хуже психолога, и уже после первого раза вы почувствуете облегчение. Для этого возьмите большую тетрадь, и когда всё изменится, вам будет интересно увидеть прогресс. Это не дневник, это ваша боль и новое содержание жизни.

Автор этой главы описывает свою историю – и её счастливое завершение. Ей удалось найти силы изменить ход событий, осознав, что всё, что происходит в жизни, – это о нас самих. Осознание причин, понимание, зачем нужна сложившаяся ситуация, помогло начать изменения.

Если вам за 45, и дети уже разлетелись из семейного гнезда, можно наслаждаться жизнью вдвоем. Но часто к этому возрасту у супругов не остаётся общих интересов, и отношения охлаждаются. Муж проводит время на работе, жена – с внуками или за социальными сетями. Семья превращается в сожительство, в терпимость друг к другу.

Что же делать? Ответ – не бояться изменений, даже если они начинаются с вас самих. Поставьте себя на первое место, найдите что-то, что вам интересно, и начните маленькими

шагами возвращать вкус к жизни. Восстановив любовь к себе, вы сможете возродить радость и в отношениях с партнером.

Измените себя – и вы измените пространство вокруг. Не манипулируйте, а создавайте пространство, в котором есть радость и уважение, и ваша «половина» тоже начнет меняться. Начните с маленьких шагов, почувствуйте вкус к жизни и увидите, как отношения начинают оживать.

Не бойтесь изменений. Ведь если один из партнеров меняется, меняются и отношения. Пусть эти перемены станут якорем, который поможет вам выбраться из моря безразличия и вновь ощутить радость от того, что вы вместе.

## **Притча о крошечной трещине в плотине**

Часто маленькие проблемы, если их не замечать, могут перерасти в большие. Следующая притча отлично иллюстрирует это утверждение.

В одном далёком королевстве была огромная плотина, которая сдерживала воды большого озера. Эта плотина обеспечивала водой все окружающие деревни и была символом безопасности и процветания для всех местных жителей.

Однажды, один маленький мальчик, проходя мимо плотины, заметил крошечную трещину, из которой тихо вытекала вода. Трещина была такой маленькой, что её можно было бы

легко проигнорировать – вода лишь капала, и казалось, что никакой угрозы нет. Но мальчик решил не оставаться безучастным. Он подошёл ближе и положил палец на трещину, остановив утечку.

Он стоял там несколько часов, пока кто-то из взрослых не заметил его усилия. Когда люди увидели, что мальчик пытается предотвратить большую утечку воды, они вызвали мастеров, и те немедленно начали ремонт плотины.

Эта трещинка могла перерасти в огромную проблему, если бы её вовремя не заметили. Но благодаря маленькому действию ребенка – простому решению не оставаться в стороне – вся деревня избежала большой катастрофы.

Эта притча показывает, что даже маленькие шаги могут привести к большим переменам и предотвратить серьёзные проблемы. Как и маленькая трещина, безразличие в отношениях может расти и становиться разрушительным, если его не замечать. Но стоит только начать действовать, пусть даже с самого маленького шага, и можно изменить всё к лучшему. В отношениях такие маленькие действия, как проявление заботы, благодарности или физический контакт, могут стать той самой «заплаткой», которая не даст чувствам утечь и укрепит связь между партнёрами.

Чтобы исцелить свои раны, нужно сначала признать их, а затем начать бережно ухаживать за ними, как за садом, который требует внимания и любви.



# 7 Одиночество в семье

## Шаги для изменения ситуации

Как преодолеть эмоциональную дистанцию?

Кто мы? Как мы позиционируем себя в среде, где живем и находимся? Насколько мы доверяем и любим себя? Одиночество часто становится зеркалом, которое показывает нам, как сильно мы утратили связь с самим собой. Эта утрата заставляет нас искать уединения и размышлений.

Что такое одиночество?

Одиночество – это состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или мнимой коммуникативной изоляции. Это разрыв социальных связей, отсутствие значимого общения. Одиночество – не всегда зло. Оно может быть временем, когда человек действительно начинает слышать себя. Мы часто избегаем одиночества, ассоциируя его с гордыней, эгоизмом или даже с чем-то «неправильным». Но оно может стать тем необходимым моментом для перезагрузки, анализа и роста.

Одиночество, как уединение, изоляция.

Слова «одиночество» и «эгоизм» нередко употребляются в негативном контексте. Но ведь уединение и изоляция –

это возможность остановиться и обратить внимание на себя, на свое внутреннее состояние. Эти моменты часто приходят именно тогда, когда необходимо сделать паузу и подумать о том, что действительно важно для нас.

Когда мы в гуще событий – работа, семья, заботы, бесконечные обязанности – мы зачастую забываем, кто мы есть и для чего живем. Начинаем тяготиться происходящим, потому что не даем себе права на паузу, уединение. Вместо этого многие ищут облегчение в экстриме – погружаясь в адреналиновые удовольствия, скандалы, конфликты, создавая иллюзию выхода из ситуации. Но это временное облегчение, потому что задачи, требующие рефлексии, остаются нерешенными.

Одиночество, как путь познания себя.

Одиночество – это не просто отсутствие других людей, это ещё и возможность узнать самого себя. Ведь порой мы боимся быть наедине, потому что не знаем, что найдём внутри. Столкновение с самим собой может быть пугающим – мы можем обнаружить свои страхи, свои слабости и свои нереализованные мечты. Но без этого контакта с внутренним миром невозможно стать целостным и найти путь к гармонии.

В одиночестве мы можем начать задавать себе вопросы, на которые давно не находили времени ответить: «Что делает меня счастливым?», «Кто я на самом деле, без всех этих ролей и обязанностей?», «Какие мечты я отложил на потом?». Эти вопросы часто остаются в тени повседневной суеты, но

они являются ключом к пониманию себя и своего истинного желания.

Когда человек даёт себе право на одиночество, он словно очищает своё внутреннее пространство. В это время он может быть настоящим – без необходимости что-то доказывать, соответствовать ожиданиям окружающих. Это время для того, чтобы восстановить силы, заново познакомиться с собой и вспомнить свои ценности.

Принятие одиночества, первый шаг к преодолению эмоциональной дистанции – это принятие факта своего одиночества. Не пытайтесь убежать от него или заполнить его поверхностными занятиями. Вместо этого дайте себе возможность осознать, что одиночество может быть полезным временем для самопознания и роста.

# 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.