

Как найти любовь, которая продлится так долго, сколько ты захочешь



Практическое руководство
по любви, телу и настоящей близости

**СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ**

Д. Шамашу

18+

Даша Шамашу

Как найти любовь, которая продлится так долго, как ты захочешь

<https://litres.ru/71968282>

SelfPub; 2025

Аннотация

Как найти любовь, которая продлится так долго, сколько ты захочешь. Ты не просто читаешь — ты чувствуешь, как в тебе просыпается женщина, от которой невозможно оторваться.

Это не про то, как «найти мужчину». Это про то, как вернуть себе себя. Свою чувственность. Свой огонь. Своё тело, своё «да», свою магнетичность.

В этой книге — не советы и не правила. Здесь всё, что мы годами пытались понять в терапии, на кухнях и в тишине перед разрывом.

Почему с «надёжными» — скука? Почему с «яркими» — боль? Почему ты, такая сильная и живая, снова выбираешь не тех?

Ответ — внутри тебя.

Эта книга — про женщину, которая не притворяется. Которая умеет выбирать и быть желанной. Про такую любовь, где хочется

остаться, а не бороться. Где возбуждение — не вспышка, а топливо. Где ты — не функция, а сокровище.

Если ты чувствуешь, что хочешь большего — ты права. И эта книга — именно об этом. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

Содержание

Глава 1	9
Глава 2. Низкий старт	21
Глава 3. Почему лично тебе можно ВСЁ	27
Глава 4. Возьми рай в свои руки	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Д Шамашу

Как найти любовь, которая продлится так долго, как ты захочешь

(Извини, сейчас будет очень длинное предисловие)

Привет! Меня зовут Даша и я верю, что весь мир – стиральная машинка, а моя задача в нём – писать от неё инструкции.

Если быть точнее, когда я хочу сама для себя решить какую-то задачу, я эту задачу внимательно изучаю, опираясь на психфак, проф литературу и полевые эксперименты, и потом пишу конкретные шаги, чтоб сбылось.

Так у меня уже получилось с лучшими в мире любовниками и с самыми подходящими на роль мужа парнями.

Справились и пошла дальше.

Тем временем в Париж пришла весна, я уже начала притормаживать у свадебных салонов, поглядывая на часики.

Ну как это, уже полчетвертого, а я всё ещё не замужем?

Как это Я не замужем, если я в это уже умею? (И даже тебя могу научить.)

И вот я оказалась в такой дурацкой ситуации. Лучших любовников находить я умею (а это будет, приблизительно, 2 человека из 100). Подходящих мне мужиков – тоже, а это ещё меньше, если надо, чтоб они были, как бонус, богами в постели.

И вот смотри, что получается.

В моём окружении – ну, примерно, 20 мужчин, которые идеально подходят мне на роль мужа. Зрелых, обеспеченных, психологически благополучных, интеллектуальных, да и мне с ними интересно и легко.

Я никакая не Лиля Брик, но всем этим парням я ещё и нравлюсь, и с каждым из них можно было бы развить отношения.

Но вот я сижу среди ночи, попивая своё уже почти тёплое Шабли в своей парижской квартире, и скупая слеза катится по щеке.

Потому что, честное слово, я ни в кого из них не влюбилась! Да, они идеальные – ну, точнее, ровно такие, как я заказывала. Их двадцать, Карл. Двадцать человек!

Мне с каждым из них легко и свободно, на свиданиях я так смеялась, что у меня даже вино носом шло, и ничего. Ни. Че. Го. Сердечко даже не екает.

И тут, разумеется, до меня начало доходить, что что-то здесь не так. И что в этом паззле отсутствует основная часть – улыбка Моны Лизы или часики на Биг-Бене, ну, короче, это самое, чувства.

Ощущение «своего человека».

А я-то нацелена на пролонгированный эффект, я хочу любить этого парня, пока смерть не разлучит нас, или хотя бы ещё много-много лет. Я хочу совершенно искренне произносить клятвы в церкви, даже несмотря на то, что я ни фига не католик.

И стала я думать, что тут пошло не так. Где ж тут наша недоработка. И поняла, примерно, что мне тут ещё копать и копать.

Гайд про любовников я писала, опираясь на психфак и

полевые исследования. Как найти мужа – я писала, используя коучинг: полное осознанное понимание, чего я хочу получить. Ну а любовь, как оказалось, это штука посерьёзней.

И вот я стала копать глубже. Потому что на поверхности там ничего не найдёшь, как показала практика.

Я прослушала много профессиональных лекций, достала психфаковские материалы, прочла пару научных книг и готова выдать инструкцию и от этой стиральной машинки.

Готовься,

Я буду много душнить. А ещё в одном месте ты решишь, что я сошла с ума.

Шуток будет меньше, инфы больше, но и требуемый результат, согласись, это не очередной романчик даже с самым идеальным парнем.

Глава 1

Шаг первый . Понять, с чем мы работаем

Так что же это вообще такое – любовь?

Литература, кино и вся медийка вместе взятая веками морочат нам голову. Пока в сериалах Кэрри ругается с Бигом, а Скарлетт целует того усатого м*дака, идея любви для большинства из нас останется малопонятным феноменом. Ну, что-то вроде «и поэтому всё так произошло».

Да, большинству из нас, даже умным учёным с вот такенными извилинами, кажется, что любовь – это нечто загадочное и эфемерное, появляется методом абсолютного рандома и так же внезапно улечувивается, не давая об этом никакого отчёта.

Но это не так. Пряма совсем не так.

Ну что ж, давай оставим философию на попозже и посмотрим на то, что такое любовь с материальной и доказуемой точки зрения. И спасибо всем этим добрым людям, начиная от Фрейда, через Джона Боулби, заканчивая Хелен Хант, которые всё-таки в вопросе таком важном взяли

и разобрались.

Итак,

Дело в том, что любовь . Это наш первый жизненный опыт.

Во многих культурах существует идея Рая, некоего места полной благодати . Ну так вот, и это тоже неспроста.

Все мы, и бородатый байкер, и акула шоу-бизнеса, и сумасшедший дизайнер, и угашенный хип-хоп артист когда-то жили в животе у мамы. Это было полное слияние – нам даже есть самостоятельно не приходилось.

А потом мы родились, и что характерно – не доношенными. Люди рождаются не самостоятельными, и мамы нас «до-нашивают» ровно до того момента, когда мы сможем ну хоть как-то выживать без неё. А это, надо сказать, будет ещё не скоро.

И вот начинается один важный процесс – из океана полного слияния, когда ты просто физически находишься в чувстве безграничной любви, тебя начинает оттуда потихоньку вытаскивать.

Вдруг мамина грудь становится отдельной от тебя единицей (так, ладно, сорян, больше душить не буду). Ну и это, естественно, бесит.

Однажды все мы там были – в царстве *безграничной и бездонной любви*, у которой нет конца и края, и это рождает в нас острое желание снова туда попасть. И некоторые считают, что, похоже, ближайшая такая возможность появится только на том свете.

Но и это ещё не всё, пардон муа, щас будет на сложном.

Мы действительно не рождаемся самостоятельными в плане жизнедеятельности. И от любви родителей зависит вся наша жизнь. **«Меня отвергнут – я не выживу»**, запечатывается в нашем мозгу довольно-таки основательно.

Фрейд, кстати, получил однажды подсказку в Италии, где рассматривал иконы с Девой Марией и обратил внимание, не как мать смотрит на младенца, а он на неё. И ты заугли картинки детей и матерей – то-то и оно.

И вот отсюда, именно с этого момента начинает развиваться то, какой именно любовь будет для нас.

Ещё раз повторяю схему: любовь родителей – означает вы-

живание. Их нелюбовь – означает смерть. Ну, как ты понимаешь, младенец не допетривает ничего про органы опеки и уголовку, но он точно знает, что если мама его не покормит, ему крышка.

И вот, милая, в нас рождается и вместе с взрослением развивается наша индивидуальная «карта любви». И до того момента, как мы сможем выживать без родителей, мы ещё переживём много разного п***, так скажем, жёсткого опыта, который на всю эту карту повлияет.

Джон Боулби, тот самый, благодаря которому ты очередному тюбику ставишь диагноз «избегающий», только потому что он не сразу отвечает тебе в телеге, чуть не назвал вообще понятие «любовь» своим именем. Там было смешно – когда он до этого додумался, ему жена сказала, что он дебил.

Ну так вот, в психологии мы слово «любовь» не используем, мы орудуем более материалистичным и объёмным словом «**привязанность**».

Наша привязанность к родителям (да, да, я щас говорю про детство и в курсе, что ты уже взрослая и с тобой всё работает иначе) была необходима нам для выживания, а иначе никак.

Родители на нашу привязанность, базовую потребность, давали некую обратную связь. Мы на эту обратную связь вырабатывали определённые модели поведения (например – орать и требовать, вечно проверять, а любят ли меня, максимально быстро демонстрировать самостоятельность, лишь бы не отвергли и так далее).

И...

Та-Даам!

Именно из этого и рождается всё то, что мы творим в отношениях. Так мы и будем потом, уже став взрослыми, проявлять любовь.

Причём, надо добавить, что эта модель – не линейная. Чистые «избегающие» или «тревожные» в живой природе встречаются редко. Мы сейчас говорим об общей тенденции, а не о картонной модели поведения, которую ты будешь практиковать абсолютно со всеми и абсолютно по единому шаблону.

Кстати, там ещё есть виды привязанности, помимо популярных «тревожно-избегающих». Ну, например, *диффузная*. Всю классификацию я сейчас перечислять не буду. Просто оставлю это тут, чтоб избавить тебя от шаблона «если я обычно гашусь, как только возникает близость, значит я избегающая». Плюс, с разными людьми мы проявляем разные

аспекты привязанности. Ведь уроки нам значимые взрослые тоже подбрасывали разные, это был целый процесс.

Если тебе нужны более обозримые доказательства, взгляни на свои отношения в прошлом и заметь, что к одному ты липла, как банный лист, другого периодически посылала, третьего игнорировала, с четвёртым было хорошо, но скучно, а вот твоя попытка номер пять вообще был удалён из твоей жизни не потому, что ты обиделась, а потому, что тебе надо было ехать на экспедицию в Полинезию, а он твёрдо решил остаться в Химках и рожать детей.

Ведь и с родителями ты прожила в состоянии беспомощности не один год, плюс добавь туда ещё каких-то значимых взрослых, типа бабки, дяди и физручки, которые систематически вносили свою лепту.

Если попытаться объяснить эту схему совсем упрощённо и на пальцах, это будет выглядеть примерно так: мама уехала на работу, оставила с бабушкой, бабушка разрешила тебе сожрать все пирожки. Пришёл папа и поругал бабушку, пришла мама и психанула, что ты умрёшь от передоза глютена. И ты при этом способна выжить только благодаря всей этой шушаре. С бабушкой ты на этом опыте научилась выстраивать отношения по принципу *partners in crime*. С папой – объединяться в коалицию, потому что ты, разумеется, не

виновата (папа отвергнет – тебе крышка, а не бабушке). С мамой – получила методичку, как успокаивать психов. Ну и так далее.

Всё это создало в тебе любовь. И твои реакции на партнёров.

И вот тебе уже не 5 лет, и ты понимаешь следующее.

1. С мужчинами (да и с людьми в целом) можно создавать коалиции, тогда они будут на твоей стороне.

2. Мужчин, когда они психуют, нужно успокаивать. Потому что ты заметила, что некоторые люди не могут контролировать свои эмоции.

3. С мужчинами можно объединяться как партнёры по преступлению (то есть быть вместе против кого-то).

Ну и так далее. То есть, грубо говоря, шаг за шагом в детстве ты училась, **что** нужно делать, чтоб быть в отношениях. И совершенно неважно, как принцесса влюбилась в принца в твоей любимой сказке, потому что принцесса, если что, может коня оседлать и ускакать в горизонт. А ты, пятилетняя, не можешь.

Конечно, мультик и сериальчик могут тебя научить, что на свидание надо надевать красивое платье и ждать, когда перед тобой откроют дверь. Но оставь вас вдвоём с твоим

принцем в трёшке, с белыми подоконниками, счетами за электричество, ночными разговорами и парой замолчанных обид – то-то и оно.

Ну что, привет, бабуль.

Дедуль.

Дядь Валера.

Папа.

Мама.

Однажды ты отказалась от разных частей себя, чтобы тебя любили, и ты выложила.

И если ты хочешь любви . Придётся их вернуть на место.

А теперь представь, что за всё это время ты боролась за любовь. И делала это разными способами.

Например, тебе давали чувство любви только за какие-то достижения или за определённое поведение. Или же тебе популярно объясняли, что тебя любят, потому что ты такое милое и красивое существо. Также ты могла усвоить, что родителям вечно не до тебя, и чтоб любили – надо просто не мешать. Или что любовь – это вообще сплошное разочарова-

ние, поэтому надо что угодно делать, лишь бы не терпеть это безобразие. Или что любовью могут разве что только задушить, поэтому на всякий случай отскакиваешь на безопасное расстояние.

Возможно, ты усвоила, что тебя любят только, когда тебе плохо и ты страдаешь. Потому что маму ты видела только в комплекте с микстурой от кашля, когда у тебя температура переваливала за 39.

Или что любовь – это лотерея, сегодня да, а завтра нет, и хрен поймёт, какой билетик выпал тебе сегодня.

Вот тебе и вся любовь.

P.S. Кстати, у мужиков это работает точно так же. Мамой клянусь, если не брать индивидуальные особенности и гендерную социализацию – мы реагируем в любви абсолютно одинаково, тут разделений на «ЭМ» и «ЖЭ» вообще нет.

Понимаешь, милая, от этой модели мы не можем избавиться просто так, силой мысли.

И выбираем мы точно по этому же принципу – тех, на

кого срабатывает эффект узнавания. Да, внешняя привлекательность с точки зрения общепринятого канона тут играет какую-то роль, но без этого ощущения «кого-то мне этот штрих напоминает» нет никакой химии.

И в принципе тут дело не в том, что твой мужчина бородат в отца (твоего, разумеется).

Просто у вас сложится лишь в том случае, если в присутствии какого-нибудь мулата-британца-вообще не похожего на Игоря Викторовича Котенко ты испытываешь нечто похожее на то, что испытала в детстве к папе и маме.

Закономерность тут не линейная. Дочь алкоголиков может выбрать трезвого, как стеклышко, психопата. Но ведь и ему надо подчиняться, дабы не вызвать внезапный гнев.

Ты хочешь не рельефный пресс, не нолики на счёту, не глубину интеллектуальной мысли. Ты хочешь того, рядом с которым тебе знакомо. Тебе как в детстве. Тебе понятно, а значит – к сожалению или к счастью – хорошо. А ещё ты можешь на него всё это спроецировать. Ну, знаешь ли, влюблённость вообще рождает иллюзии. Он тебе пишет «как дела?», а ты уже прям чувствуешь, что это прелюдия к «где ты была всю ночь» или «нам надо серьёзно поговорить».

Так и вспыхивают чувства, горят сердца, разжигаются страсти. Так ломаются постели, берутся ипотеки, рождаются дети и...

Однажды все мы отправляем родителей мысленно куда подальше и уходим в самостоятельную жизнь. Сепарация происходит толчками – начиная с трёхлетнего возраста и заканчивается подростковым периодом. «Мам, я тебя ненавижу» – здоровые слова здорового подростка, который идёт в свою взрослую жизнь.

Как ты понимаешь, то, что некогда было бесценным и жизненно необходимым, однажды должно стать настолько невыносимым, что отвращение в теле говорит за тебя.

Иначе мы б так и остались, привязанными к маминой юбке трёхлетками.

Так происходит и с любовью. Вдруг оказывается, что не так уж и красив этот твой Аполлон. Что все его некогда милые особенности – нифига себе такие недостатки, каждый размером с небоскрёб. И что ты его, если не презираешь, то как минимум уж точно не хочешь, и у тебя сегодня снова голова болит.

Было?

Знаю, милая.

Это нормально.

Серое чувство безразличия начинает спускаться в твой нежный рай, где раньше были оставленные на его рабочем столе кружевные трусики. Раздражение начинает проникать капля за каплей в этот безграничный океан любви. К тому самому, с которым ты когда-то до утра не могла наговориться.

Там, где бушевало пламя страсти, теперь ползают тараканы сомнений. И тебе невыносимо больно, потому что ты снова почувствовала, что невидимая рука какого-то злого духа снова, как это уже бывало много раз, отняла у тебя самое дорогое.

Рай.

Но ничего, милая, ты в надёжных руках. И да, я не смогу на этот раз точно вернуть тебе рай, но могу подсказать, как прийти к нему самой короткой дорогой, если ты снова заблудишься. И как сделать так, чтобы снова туда попасть – и остаться сколько угодно долго.

Глава 2. Низкий старт

Итак, теперь ты знаешь, хотя бы теоретически, что такое любовь. Понимаешь, в кого и по каким причинам ты влюбляешься. А ещё – осознаёшь, почему все отношения, которые у тебя были до сегодняшнего дня, рано или поздно давали сбой.

Да, милая, я понимаю, что вот тётя Таня живёт с дядей Валерой уже 57 лет и у них всё нормально. Или что ты была замужем 20 лет, и вы почти не ссорились. Но минуточку, раз ты читаешь этот текст – значит, жениха у нас нет, верно? Не буду льстить себе тем, что тебе просто нравится мой низкопробный психологический стендап на бумажке.

Так что это я гребу всех под одну гребёнку, спросишь ты?

Тут два варианта.

Либо тебе и тёте Тане с дядей Валерой уже ведомы методы попадания в рай (а если это так, от души рекомендую тебе подумать, как ты это сделала – ведь это огромное преимущество).

Либо мы наблюдаем картину под названием «стерпится – слюбится», «быть влюблённой вечно ведь невозможно в принципе» и «ну хорошо, а где я в моём возрасте, с тремя мопсами и одним фикусом, нормального мужика найду».

Говоря про рай, я имею в виду другое – это когда влюблённость не проходит, а приходит в твою жизнь волнами вновь и вновь, причём к одному и тому же человеку.

Когда тебе кайфово, и ты реально хочешь быть с ним, даже если прямо завтра резко помолодевший Джонни Депп вдруг встретит тебя в электричке и предложит стать его невестой.

И что ты прикажешь со всем этим делать?

Дело в том, что этот самый опыт, который нарисовал нашу любовную карту, он очень сильно про внешнее. Открой соцсеть и глянь, сколько там умных разговоров про то, как привлечь, влюбить, понять и воздействовать на партнёра. Любого пола.

Уверена на миллион процентов: все твои мысли о любви гуляли где-то вне тебя, относились как бы к окружающему миру. От «какое платье надеть» до «надо разобраться уже, наконец, в том, как устроены мужчины и как с ними взаимо-

действовать» – по большому счёту история о том, чтобы ТЕБЯ выбрали и полюбили. И ты могла бы УПРАВЛЯТЬ тем, что творится между вами.

А как ты уже поняла – схема эта не очень рабочая. Я тебе больше того скажу: ты можешь так прокачать свою влюблятельную чакру, что мир превратится для тебя в прилавок с авокадо – выбирай любого.

Только пользы от этого будет немного.

Есть и другая история. Противоположная. Под названием «зачем любить, зачем страдать, когда у тебя ещё сто таких будет».

Если в СССР разводиться было стыдно, то сегодня стыдно терпеть отношения, которые тебя не устраивают. Чуть что – и мой след простыл, говорим мы. Пошёл ты, Жора, и засунь свою хризантему сам знаешь куда.

Милая, мамой клянусь, я последний человек в этом мире, который будет тебе рекомендовать оставаться в плохих отношениях.

Но давай по-честному – это по сути две стороны одной медали. С одной – «ну только полюби меня хоть как-нибудь»,

а с другой – «я себя не на помойке нашла». Звучит знакомо?..

«Мама, я тебя ненавижу!»

Привязанность – обесценивание – сепарация, и так по кругу: вот как у большинства людей проистекает любовь, пока там всё ещё теплится надежда наконец-то, блин, найти своё и успокоиться. Да, и у мужчин тоже – какую бы браваду цинизма они ни выбрали.

Потому что все мы, как я уже говорила, однажды были в раю.

И да, моя девочка, я знаю, что ты умная и образованная, и что ты знаешь про сериальную моногамию у Homo sapiens, про то, что мы полигамное животное, и что есть такая теория, что любовь живёт до тех пор, пока самка не взрастит и не вскормит потомство. А это, с точки зрения дикой саванны, – примерно года три.

Плюс, я не знаю, каких гуру отношений, которые для убедительности подбрасывают всякие слова типа «дофамин» и «анальная стадия», ты слушала, но знаю: подавляющее большинство из них этапы привязанность/обесценивание/сепарации разве что переставляли местами.

Мужчины по природе своей, женщины . По гормонам своим, ну ты знаешь.

Как управлять отношениями: вот вся суть всех взятых вместе рекомендаций подавляющего большинства отношений коучей.

Одни, типа дьяволы, учат манипуляциям. Другие, типа ангелы, учат компромиссам.

Одни учат понимать мужиков, другие – понимать себя, чтоб ещё больше понимать мужиков. Ну то есть. «мамочка, папочка, смотрите, как я умею».

А некоторые ещё и учат обесценивать и сепарироваться, пока ты не залипла в очередную любовную зависимость.

Скажи, а тебе самой не надоело?

Не надоело думать о том, как так ещё извернуться, чтобы попасть в рай? Что там ещё такого волшебного сделать?

Клянусь, у меня – с моими двумя работами, музыкой и эмиграцией – глаз начинает дёргаться от словосочетания «работать над отношениями». Да катитесь вы все лесом, в свободное своё время я хочу 125 мл Ширази и лежать.

Я хочу быть собой, а не стараться.

А ты?..

(А что, так можно было?..)

Глава 3. Почему лично тебе можно ВСЁ

Слышу хруст разломанных стереотипов, который говорит тебе такой – «да ну, нет. Не бывает никаких вечных любвей, где можно делать как хочется, и тебе за это ничего не будет».

Конечно, все мы там были, у подавляющего большинства людей есть контент для психолога. И сейчас тебе может показаться, что я тебе обещаю какую-то антинаучную хрень. Окей.

Предлагаю тебе кое-что на подумать.

Если ты не прогуливала историю в школе и не чалилась с подругой в туалете с определенными, не очень способствующими учебе жидкостями (как я), ты наверняка заметила, какие разные представления об отношениях, мужчинах, женщинах, семье и браке существовали на протяжении всех известных нам эпох.

То женщина – святое создание, то сосуд зла. То «пока смерть не разлучит нас», то многожёнство. То любовь – одна

и на всю жизнь, то любви нет, а солнце – долбаный фонарик.

А как тебе это: в одни эпохи мальчиков наряжали в розовое, а девочек – в голубое. Потому что розовый считался символом войны и принадлежал богу Марсу, (розовый – разделенный красный), а голубой – цветом чистоты, Неба и Девы Марии.

Древние Египтяне вообще-то верили, что лучший жених – это как минимум кузен, если не родной брат, и ничего. А ты попробуй наложить это представление о том, что это совершенно «нормально, природно и так биологически задумано» на современность.

Плюс миллионы, детка, миллионы лет Неолита. О котором мы знаем, примерно, нифига.

И в каждом таком историческом витке люди были абсолютно и полностью убеждены, что так было всегда, что это биологически верно, судьбоносно, и фиг ты этому воспроти-вишься.

Мол, все бабы козлы, и им от мужиков только одного и надо.

Или что женщина биологически запрограммирована на отношения, и внутри неё с детства тикает детонатор, который высчитывает по яйцеклеткам, когда ей пора плодить детей.

Люди на серьёзных щах считали, что без женского оргазма невозможно зачатие, поэтому плохие любовники не могут размножаться (увы).

А лет двести спустя вдруг «оказалось», что женский оргазм – это противоестественно, антинаучно и негуманно, нормальная женщина таким безобразием заниматься не будет. Закрой глаза и думай об Англии.

Логика здесь как в ролике. «Мне пофиг, Миша, я так чувствую».

И каждый раз люди находили какие-то новые доказательства всем этим теориям, будучи реально убеждёнными в том, что так, мать вашу, **БЫЛО ВСЕГДА**.

И выводы о том, какие мужчины, женщины, отношения, любовь, биология и природа всей этой истории, век за веком держалась на этой, прости за неэлегантное слово, «сопле».

Правда заключается в том, что мы по природе своей охот-

ники и собиратели, только охотиться нам не на кого, а собираем мы разве что купоны в супермаркет.

И что мы – люди – сами придумываем себя каждый раз заново. Наша префронтальная кора заставляет подчиняться тем социальным нормам, которые бытуют в наше время и в нашей культуре, и мы ради этих принципов готовы и ведём на кострах сжигать, и на братьях своих жениться, и ещё хрен знает что творить, развесив уши, когда очередная очень прям умная идея появляется в нашей реальности.

Так что твой рай, твоя любовь и твоя страсть на всю жизнь . Это вопрос ТВОЕГО выбора.

Только вдумайся. МОЖНО ВСЁ. Можно так, как ТЫ ХОЧЕШЬ.

Так что я тебе скажу про рай: если до этого ты была убеждена, что любовь умирает, гаснет и киснет, что вечно будут эти разборки и этот разрыв, что рая нет...

Захочешь- получишь. Отдашь на откуп «природе/биологии/а все так живут»... Ну, получишь что-то другое.

Глава 4. Возьми рай в свои руки

Если все мои предыдущие гайды на 70 процентов состояли из (воды) внешних действий, то теперь придётся выбрать внутренние.

Тут же понимаешь, в чём фишка? В том, чтобы сперва создать этот рай внутри. Иначе так и будешь ломать копыя, вечно встречая партнёров, которые рано или поздно тебя отсюда будут вышвыривать. И ты их точно так же будешь обесценивать, как когда-то обесценивала родителей, повзрослев.

Вот это прям фу какое избитое «полюби себя», чёрт возьми, и есть основа основ. Понимаю, ты прямо сейчас хочешь закрыть этот текст и послать меня с моей банальщиной ловить бабочек, но притормози немного и дай мне высказаться.

Дело в том, что есть две дороги. Одна ведёт к слиянию – тому самому раю, главная особенность которого – это безусловность и принятие. И вторая – где существует вот это вот «люби меня, люби», которое мы и забрали себе в закрома любовной биографии в процессе взросления.

И самая большая подлость в том, что эти дороги, как бы

это помягче, абсолютно противоположные.

Грубо говоря, подавляющее большинство людей пытается пойти налево, чтобы попасть направо.

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.