

Грейс Коляда

**Агапэ -
безусловная
любовь, как путь к
себе**

18+

Грейс Коляда

Агапэ - безусловная любовь, как путь к себе

<https://litres.ru/74447599>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Агапэ - безусловная любовь, как путь к себе»

Книга для женщин, которые устали ждать, терпеть и доказывать.

Что, если любовь — это не боль, не жертва и не бесконечное ожидание, что он изменится?

Эта книга — честный, тёплый и живой дневник женщины, которая прошла через зависимость от нарцисса, через ад прощения и возвращений, через пустоту и ярость — и вышла на свет. Она не проклинает бывшего. Она не учит ненавидеть. Она показывает другой путь: любить без условий, но с безопасного расстояния. Любить себя — впервые по-настоящему. Любить жизнь — такую, какая она есть.

Здесь нет сложных терминов. Есть главная мысль: ты уже достаточна! Ты уже дома! Ты уже в Агапэ!

Содержание

Книга 3-я.	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Агапэ - безусловная любовь, как путь к себе

Книга 3-я.

Вступление. Для той, кто держит эту книгу
Эта книга — не про него.

Прости. Я знаю, ты взяла её в руки, потому что хочешь понять, почему тебе было так больно, почему ты терпела, почему не ушла раньше. Может быть, ты всё ещё ждёшь, что он изменится. Или уже не ждёшь, но внутри всё ещё болит. Я была там.

Я писала эту книгу не для того, чтобы ты ненавидела своего бывшего. Не для того, чтобы ты убегала от боли. И даже не для того, чтобы ты училась *«правильно прощать»*.

Я написала её для того, чтобы ты однажды проснулась и поняла: ты не обязана ничего доказывать. Ты не обязана терпеть. Ты не обязана становиться *«лучшей версией себя»*, чтобы тебя полюбили. Ты уже достаточна! Прямо сейчас. С морщинами, с усталостью, со страхами, с надеждами.

Агапэ — это любовь, которая не требует ответа. Не требует заслуг. Не требует жертв. Это любовь, которая просто есть. **Потому, что есть ты.**

Я не гуру. Я не психолог. Я просто женщина, которая прошла через ад и вышла из него с улыбкой. Не потому что я сильная. А потому что я научилась выбирать себя.

Каждый день. Каждое утро. Каждую минуту.

Открой любую главу. Дыши. Плачь, если хочется. Смейся, если получится. Ты не одна.

Эта книга — **моя рука, протянутая тебе**. Возьми её. И пойдём.

Глава 1. Что такое Агапэ?

1. Первая ошибка — путать Агапэ с любовью.

Я долго считала, что любовь — это когда сердце бьётся быстрее, когда в груди всё переворачивается от одного его сообщения. Когда я думаю о нём каждую минуту. Когда я готова ждать, терпеть, прощать, закрывать глаза на то, что он делает больно.

Я называла это любовью.

Это была не любовь.

Это была зависимость, смешанная с жалостью и страхом остаться одной. Я путала адреналин с нежностью, тревогу — с заботой, чувство долга — с преданностью.

Любовь, которую я знала раньше, требовала от меня жертв. Она говорила: *«Потерпи. Он изменится. Ты просто недостаточно стараешься»*. Она заставляла меня уменьшать себя, чтобы он мог вырасти. Она была похожа на комнату без окон, где я задыхалась, но убеждала себя, что это кислород.

Агапэ — это не она.

2. Агапэ не прощает абьюзера.

Важно сказать сразу.

Когда я говорю об Агапэ, я не говорю о том, чтобы простить насилие, унижение, обесценивание и забыть.

Агапэ — это не *«нужно понять и принять его таким, какой он есть»*. Это не *«он не со зла, он просто травмирован»*. Это не *«пожалей его, он бедный мальчик»*.

Агапэ не делает из жертвы спасательницу.

Я не прощала ему те ночи, когда я плакала в подушку, а он спал рядом и не обнимал меня. Я не прощала его фразы *«ты слишком чувствительная»* после того, как он меня ранил. Я не прощала его долги, которые он оставлял мне, и его обещания, которые он не держал.

Я просто перестала судить. Но это не равно прощению. Это — освобождение себя от роли судьи, потому что роль жертвы я уже оставила.

3. Тогда что же это?

Агапэ пришла ко мне не во время молитвы. Не в медитации. Не в храме.

Она пришла в тот момент, когда я смотрела на его фото и не чувствовала ничего. Ни боли, ни злобы, ни желания отомстить. Только ровное, тихое: *«Живи. Я желаю тебе добра. Но я иду своей доро́гой»*.

В этой пустоте, где раньше жила обида, вдруг загорелся

свет.

Я не молилась за него. Я не желала ему счастья в том смысле, который подразумевает *«я хочу, чтобы у тебя всё было хорошо, и давай будем друзьями»*. Нет.

Я сказала: *«Ты живёшь свою жизнь. Я живу свою. И где-то в параллельных вселенных мы могли бы быть счастливы, но в этой — нет. И это нормально»*.

Это и была Агапэ.

Любовь, которая не требует ответа. Которая просто есть. Потому что я — есть.

4. Любовь-свет, любовь-наблюдение, любовь-принятие.

Я назвала её тремя именами.

Любовь-свет — потому что она не захватывает, не поглощает, не ослепляет. Она освещает. Она позволяет мне видеть его реальным — не героем и не монстром, а просто человеком. Со своей болью, своими ошибками, своим путём. И он не обязан идти по моему пути.

Любовь-наблюдение — потому что я больше не участник его драмы. Я зритель в первом ряду, который аплодирует его хорошим поступкам и грустит о плохих, но не выбегает на сцену, чтобы исправить. Он справится. Или не справится. Это уже не моя ответственность.

Любовь-принятие — потому что я принимаю его таким, какой он есть. Не *«таким, каким он мог бы стать, если*

бы захотел». А реальным. Со всеми его ограничениями. И я не хочу его менять. Я просто выбираю не быть рядом.---

5. Без ожиданий — самая сложная часть.

Вот здесь я чуть не споткнулась.

Потому что внутри меня всё кричало: *«Но если я желаю ему добра, значит, он должен измениться! Он должен увидеть, какая я, и пожалеть, и вернуться, и всё исправить!»*

Нет. Не должен.

Агапэ — это любовь без контракта.

Без пункта *«в ответ на моё добро ты обязан стать лучше»*. Я отдаю свои добрые пожелания, как воздух. Он может их вдохнуть, может пройти мимо. Мне не нужна его благодарность. Мне не нужно его возвращение. **Мне нужно только одно — моя свобода.**

6. Практика, если хочешь.

Попробуй. Не как задание. Как приглашение. Возьми фото человека, который когда-то сделал тебе больно. Не смотри на него с ненавистью. Не пытайся простить. Просто посмотри и скажи мысленно:

«Я вижу тебя. Ты — человек. Ты ошибался, как все. Твоя боль не оправдывает твоих поступков. Но я больше не хочу быть твоей судьёй. Я отдаю тебя твоей судьбе. Я иду своей дорогой. Живи. Я желаю тебе добра. Но я — свободна». И положи фото в стол. Или удали. Или оставь в рамке, как на-

поминание о том, что ты умеешь отпускать.

7. Что дальше? В этой книге мы не будем возвращаться к нему. Мы будем возвращаться к тебе.

Потому что Агапэ — это не про то, как любить другого. Это про то, как перестать бояться, что тебя не любят. Это про то, как доверять себе. Это про то, как жить в мире, где нет врагов, потому что ты перестала быть жертвой. Готовься к тому, что будет иногда больно. Иногда — легко. Иногда ты захочешь закрыть эту книгу и сказать: *«Я не готова»*. Это нормально. Ты уже сделала первые шаги. Просто тем, что открыла её.

Агапэ не требует усилий. Она требует только одного — **твоего согласия быть с собой в мире.**

Глава 2. От зависимости к свободе

1. Как я путала любовь с зависимостью

Я думала, что любовь — это когда я не могу дышать без него. Когда проверяю телефон каждые пять минут. Когда моё настроение зависит от того, написал он «доброе утро» или промолчал.

Я считала это страстью. Накалом. Доказательством глубины чувств.

Это было не так.

Это была зависимость — химическая, эмоциональная, привычная. Как сигарета: первая затяжка даёт иллюзию лёг-

кости, а потом ты куришь, чтобы не чувствовать ломки.

Я была в ломке три с половиной года. И называла это любовью.

2. Момент, когда я поняла

Это случилось не в кабинете психолога. Не в медитации.

Я сидела в автобусе, возвращаясь с работы. У меня болела голова. Я смотрела в его профиль в мессенджере. Он был онлайн, но не отвечал на моё сообщение уже шесть часов. Я ждала. Я придумывала объяснения: занят, устал, потерял телефон, попал в аварию.

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.