

ОЛЕГ ЛАДОНЕЖСКИЙ

Любимые не бывают “бывшими”  
или  
Как вернуть ту, что ушла...

18+

The background of the book cover is a close-up photograph of water with numerous raindrops creating concentric ripples. The lighting is dramatic, with a bright light source from the right side, creating a strong highlight and a gradient from dark blue to light blue. Three autumn leaves, in shades of orange, brown, and red, are scattered across the water surface.

**Олег Ладонежский**  
**Любимые не бывают**  
**«бывшими», или Как**  
**вернуть ту, что ушла**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42021060](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42021060)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-95663-6*

**Аннотация**

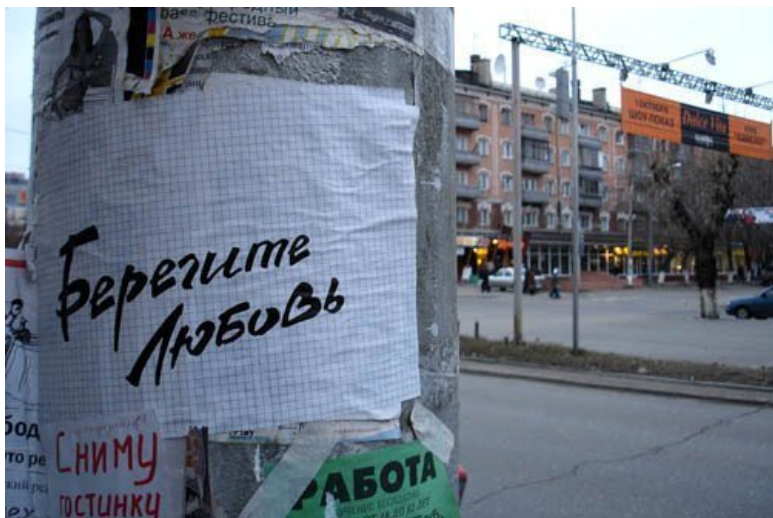
Вряд ли найдется на свете человек, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с крайне простой, и в то же время ужасающе безжалостной ситуацией – та, которую ты считал своей единственной, самой милой и замечательной, вдруг однажды предлагает тебе «остаться друзьями». Что же делать? Как вернуть ту, что ушла? Автор даёт четкую и пошаговую инструкцию. Бери и делай. Конечно, никто не обещает, что это получится лично у тебя. Зависит от тебя самого – вопрос лишь твоего желания, твоих усилий и твоей личной ответственности. Но если ты это сделаешь, если пройдешь этот путь до конца, то девушка к тебе вернется. Проверено! В оформлении и обложке использованы фотографии автора.

# Содержание

Пролог	5
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Олег Ладонежский Любимые не бывают «бывшими», или Как вернуть ту, что ушла

*Всем тем, кто продолжает любить  
даже после того, как его бросили,  
посвящается...*



# Пролог

## О ТОМ, ПОЧЕМУ ЛЮБИМЫЕ НЕ БЫВАЮТ «БЫВШИМИ»

Вряд ли найдется на свете человек, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с крайне простой, и в то же время ужасающе безжалостной ситуацией – та, которую ты считал своей единственной, самой милой и замечательной, вдруг однажды предлагает тебе «остаться друзьями».

И все. Приехали...

Нет, дальше, наверное, еще будут какие-то слова и объяснения, слезы и признания, попытки что-либо понять и осознать, только все это уже ничего не изменит и никому не поможет. Действительно лучшее, что ты сейчас мог бы сделать – просто уйти, приказывая своему сердцу замолчать. Только оно ведь не слушается наших приказов...

Ну, а чего ты еще хочешь?

Объяснится по-хорошему? Что хорошего может быть в твоём положении?

Попросить ее не быть жестокой в такой момент? Но зачем теперь ее жалкие крохи доброты – тебе, которому она при-

надлежала полностью? Не унижайся!

Ты не можешь понять – как же так? А где же любовь? Она ушла вперед. А ты остался... Это так просто, как троллейбус на остановке – уже отошел, и не догнать, а ты стоишь, провожая его взглядом... и потом еще долго будешь глупо пялиться на проржавевший кусок жести со значком «Остановка Случайная».

Что же происходит? Почему все вокруг стало таким? Как вдруг изменилась твоя девушка... Как изменился мир вокруг!

Да нет, ничего не изменилось на самом деле. Мир остался прежним, Земля вертится и функционирует как всегда (то есть, плоховато, но все же). Завтра утром опять выйдут газеты, откроются магазины, люди пойдут на работу... Это только тебе показалось, что случилось нечто непоправимое, и ты не можешь простить этому миру того, что он не остановился и даже не замер на секунду. А на самом деле – ничего не стряслось, мир остался прежним, Бог опять ничего не заметил.

Да и девушка осталась прежней – милой, доброй, необыкновенной. Только увидит это лишь тот, кому она будет принадлежать. Целиком и без остатка. А ты уйдешь...

Потому что ты перестал быть человеком, который ей необходим.

Только и всего. Вот так просто...

Но ты, конечно же, не хочешь с этим смириться. Не можешь понять – как дальше существовать без нее. И, как тысячи таких же отвергнутых до тебя, задаешься вопросом – возможно ли еще все исправить? Можно ли ее вернуть???

Что ж, порадую тебя хорошей новостью – да, это возможно. В принципе. Плохая новость – не факт, что у тебя это получится.

Ты, наверное, не раз слышал советы тех, кто считает, что нельзя войти в одну реку дважды. Что не имеет смысла возвращаться к прошлому. Что лучше попытаться все забыть и т.д. И они по-своему правы. И, наверное, у них уже есть опыт (свой) или пример (чужой) неудачных «возвращений».

Только если 200 человек до тебя пытались собрать головоломку и не смогли, это еще не значит, что ее нельзя собрать в принципе, верно?

Лично я, в свое время испытывавший все это на себе, продолжаю верить – любимые не бывают «бывшими». Если человек на самом деле любил – это чувство не исчезает и не пропадает даже спустя много лет. Все равно что-то остается. В глубине души, на задворках памяти, где-нибудь на самом доньшке, но живет еще то, что никогда не забыть. Любовь не умирает, не испаряется и не имеет срока годности. Она не бывает «бывшей». Бывшими бывают лишь те, кто не любил.

Собственно, о том и эта книга.

# Глава 1

## О РЫЦАРЯХ С ОТКИНУТЫМ ЗАБРАЛОМ или ПРОСТИТЕ ЗА ЦИНИЗМ

Сразу хочу предупредить – господа отвергнутые влюбленные, я тоже когда-то был на вашем месте, я тоже верил в красивую и чистую любовь, и тоже считал, что никакие приемы и техники не нужны, надо лишь быть самим собой, наслаждаться каждым счастливым моментом со своей девушкой, мечтать о будущем и строить воздушные замки. Но мечты не сбылись, воздушные замки оказались разрушенными, розовые очки – разбитыми, осталось лишь жесткое и прагматичное понимание правил игры.

Поэтому – поменьше розовых соплей и побольше здорового цинизма. Здесь я буду рассказывать о психологических приемах и техниках манипуляции, о жестоких играх и «не совсем честных» способах, а всем тем, кто подобные вещи не приемлет, посоветую лишь закрыть эту книгу навсегда и отложить подальше. Но сначала послушать одну историю:

...Жил-был на свете один добрый и славный мальчик. С детства он воспитывался на романтических сказках и рыцар-

ских романах, верил в благородство и настоящую любовь.

У него была девочка – тоже милая и замечательная. Чистая, светлая, искренняя, необыкновенная и далее по списку. У них были прекрасные отношения – мальчик был готов на все ради нее, и она, казалось, отвечала ему взаимностью. Каждая их встреча превращалась в маленький праздник, и когда они были вместе, они были счастливы.

А потом расстались...

Расставание было тяжелым и болезненным для обоих, тем более что никто не понимал причин. Казалось бы – им было так хорошо вместе, и вдруг... Девушка, несмотря на то, что инициатива расставания принадлежала ей, сама плакала, переживала, уверяла, что мальчик ей очень дорог, что он для нее – родной человек, но все же...как-то так...

Расстались. Прошло какое-то время. Забыть друг друга так и не смогли: мальчик все еще продолжал любить, а девочка периодически добавляла масла в огонь – звонила, писала, говорила, что скучает, что ей грустно без него и т.д. *(про женскую логику лишний раз вспоминать не будем).*

Мальчик, к слову сказать, был совсем неглупым мальчиком, изучал психологию, много знал о межличностных отношениях и т.д. Но решил, что будет нечестным по отношению к девушке (да и к их Большой Любви), если он станет применять свои знания, использовать какие-то техники и приемы, чтобы ее вернуть. Вместо этого он всегда был готов придти на помощь девушке, если она о чем-то просила. Всегда от-

вечал на ее письма, звонки и смс. Всегда был рад что-то сделать для нее – поднять ей настроение, если она грустила; утешить, если ей было плохо; вытащить из депрессии, если она вдруг замаячила на ее горизонте. Он ведь знал, что ей нужно; знал, как ее развеселить или утешить; что ей сказать и как для нее поступить – они ведь были самыми близкими людьми на земле друг для друга. А он ведь воспитывался в рыцарских традициях...

Он никогда ни в чем не обвинял ее, никогда не говорил, как ему больно. Всего лишь верил, что если будет поступать так, то девушка рано или поздно оценит, поймет и вернется. Ведь он же ее любил. И всегда был с ней искренен и честен, не хотел играть ни в какие игры, был готов раскрыться весь и отдать всего себя по первому ее зову. Как благородный рыцарь, не скрывающий ничего и идущий на бой с опущенным вниз мечом и открытым забралом.

Что ж, он действительно здорово помог девушке. Вытаскивал из депрессии, поднимал настроение, утешал в трудную минуту, спасал от грусти. Девушка повеселела, вытерла слезы, вновь стала смотреть на мир с очаровательной и жизнерадостной улыбкой, как раньше. На нее вновь стали засматриваться парни на улицах, она вновь почувствовала себя обаятельной и желанной, как раньше.

И вскоре сказала своему мальчику, что теперь у нее появился новый молодой человек.

В семье рыцаря забралом не клацают.

## Глава 2

### ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ

Каждый, кто хоть раз в жизни слышал эти простые и в то же время великие слова, знает, что по сравнению с ними удар по твоим собственным яйцам, нанесённый мощно и качественно, может показаться малозначительным событием из жизни малолетнего соседа снизу.

Почему же так происходит? Зачем они это нам говорят? Причем говорят чаще всего **именно те**, кто нам **больше всего дорог**? Конечно, причины могут быть разные. Но все же самый распространённый ответ содержится в самом вопросе. Перечитай его еще раз. Уловил?

Да, все дело в том, что ты слишком зависил для себя значимость этой самой отдельно взятой девушки. Что тобой руководят эмоции, а не ты ими. Ведь в «друзья» чаще всего попадают именно те люди, которые действительно души не чают в своей девушке, которые трясутся над ней и боятся её потерять, которые окружают её таким количеством внимания и заботы, что ей становится уже душно, и она теряет к ним интерес.

Признаки подобного отношения не трудно перечислить:

1. *Нетерпеливость* – частые звонки и перезванивания, неумение ждать, желание скорой встречи. При этом снижается значимость мужчины, его инициатива воспринимается женщиной как давление. Сложно быть терпеливым, когда женщина нравится, но, скорее всего, ей это быстро надоест.

2. *Нарушение равенства транзакций* – нормально, когда на одно смс приходит одно ответное смс, звонок на звонок, кто не снял трубку – тот перезванивает. Каждый последующий вызов после первой неснятой трубки показывает большую заинтересованность того, кто звонит, и, соответственно, снижает его значимость. Женское убеждение «Я никогда первая\сама не звоню» – нужно убивать в самом начале общения.

3. *Предсказуемость и доступность* – как только ты перестал быть загадкой, перестал быть далеким, недостижимым и непредсказуемым, как только она понимает, когда\что ты ей позвонишь, и вы встретитесь, а также сценарий общения\свидания – она перестает удивляться, считает объект изученным, теряет интерес. Люди общаются, пока они способны удивлять друг друга.

4. *Частое упоминание о следующей встрече* (как вариант – о сексе и т.д.) – показатель твоей заинтересованности, дает лишний повод судить о завышенной значимости и возможности манипулировать тобой. Это нечто из разряда нетерпеливости, о которой говорилось выше, только в более узком

контексте.

5. *Резкое увеличение ее значимости* – когда после свидания\секса ты начинаешь чаще ей звонить, делать больше приятного, говорить больше хорошего, стараться понравиться и т.д. Таким образом, девушка, еще не успев привыкнуть и узнать тебя толком, нахалюву получает сразу в два раза больше хорошего. Разумеется, она очень быстро начинает этим пользоваться и теряет интерес. Так не лучше ли заставить ее томиться в сомнениях и желаниях повторить этот рай?

6. *Постоянная инициатива* – инициатива в общении с женщиной, как пинг-понг: сначала всегда у тебя, но как только женщина ее не поддерживает, отдаешь ей. Не пользуется – задумайся. Воспользовалась – значит, все в порядке, вы на равных.

7. *Самодостаточность\зависимость* – люди очень быстро привыкают друг к другу, и потом один начинает полностью зависеть от другого и в случае отсутствия его ощущать дискомфорт. Тем самым нарушаются и меняются социальные связи, и человек, проецируя все на своего партнера и проводя время с ним, потом не может быть один. Зависимость от другого должна быть разумной, и лишь две самодостаточные личности могут как полноценно быть вместе, так и по отдельности существовать спокойно и счастливо, когда нет возможности быть рядом.

Тот, кто эти правила нарушает, автоматически встает на скользкий путь, в финале которого его ждет сакраменталь-

ная фраза, вынесенная в заголовок этой главы.

Казалось бы, остаться друзьями тоже, вроде бы, не так плохо. Вот только будет ли настоящей ваша дружба? Как правило, девушки вкладывают в нее совсем иное понятие, чем нам хотелось бы.

Да, если она не хочет с тобой расставаться совсем, значит, ты ей еще для чего-то нужен. Возможно, она пока не уверена в том, что ее ждет на стороне, и потому держит тебя про запас. Возможно, ей нравится с тобой общаться, как с человеком, и получать от тебя какие-то ресурсы, и она желает это сохранить, даже перестав быть твоей девушкой. А возможно она просто не хочет тебя расстраивать полным и окончательным разрывом ваших отношений, потому и предлагает тебе дружбу (*хорошо понимая, что никакой дружбой тут на самом деле и не пахнет*).

Для всех, кто считает полное расставание с девушкой настолько мучительным, что даже готов быть ее другом, я немного расскажу о том, что означают эти слова:

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – это значит, что ты будешь все так же должен всё то, что был должен до этого, но с тобой больше не будут спать;

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – это значит, что ты не можешь требовать секса, но иногда тебя будут трахать, даже когда ты этого не хочешь;

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – это значит, что

тебе будут рассказывать обо всех бывших, текущих и подлежащих. А ты не моги – это же моветон;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и ты всегда отве-  
зешь, забереешь, поможешь, прикроешь, выручишь, приедешь  
по первому зову. Непонятно – зачем и на что надеясь;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и за полночь будут  
раздаваться звонки в алкогольном бреду;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и одним махом ты  
превращаешься в лузера;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и как только ты  
начнешь забывать, тебя обязательно проведают, чтобы  
проверить – как же ты там, несчастный брошенный друг?  
Вот видишь, я тебя не забываю, правда же, ты меня еще  
любишь – подуй на мое чувство вины;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и, может быть, те-  
бя обласкают, когда будет невыносимо скучно. И позовут,  
когда никого больше под рукой не окажется. И ты придеешь!  
Ты же друг, и между вами ведь все было, ты же все пони-  
маешь;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и ты в одном ряду с  
ее любимым фикусом, котом или плюшевым медведем;

**ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ** – и однажды тон-  
ко просчитанным ударом, каким-нибудь с виду невинным  
«а ты помнишь?» тебе сделают трепанацию черепа тупой  
алюминиевой ложкой и наматывают на кулак все твои еще  
уцелевшие нервы;

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – это мнимая гарантия порядочности отношений, страховка от того, что в ответ ты не нагадишь в тапки и не подпалишь почтовый ящик;

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – и тебе повезет, если ты никогда не увидишь, на кого тебя променяли. Но ты увидишь. Ведь вы же друзья;

*ДАВАЙ ОСТАНЕМСЯ ДРУЗЬЯМИ* – и ты «никто» в ответ на вопрос «кто это был?»

**Чтобы оставаться друзьями – надо быть друзьями.**

Конечно, куда лучше – остаться любовниками. Но, ах! Это же аморально...

О, да!!! Остаться «друзьями» куда выше и честнее! Нет, раз уж предлагают остаться – значит, через тебя уже перешагнули и пошли дальше. И нечего тут ловить.

Давай... а вот и нет, продолжения не надо. Лучше на том и закончим:

– Давай...

– Да, давай. Бывай!

И давай – без «давай»...

## Глава 3

### УЙТИ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ

Сейчас, наверное, кто-то спросит – как же так, уважаемый автор, ведь еще совсем недавно вы говорили, что вернуть бывшую девушку вполне возможно, а сейчас советуете уйти. Вроде, что-то тут не стыкуется?

Отвечу: вернуть бывшую девушку действительно возможно, но вы, в своем теперешнем состоянии, скорее всего, это сделать не сможете. А надоедая лишний раз, названивая, устраивая какие-то «случайные» встречи и предпринимая идиотские поступки, только сделаете еще хуже или даже испортите все окончательно.

Нет, я мог бы посоветовать вам несколько хороших техник и проверенных способов по возвращению прямо сейчас. Только уверяю вас – толку не будет. Пока вы не избавились от эмоциональной зависимости, пока не способны рассуждать холодно и здраво (*и не говорите мне, что способны!*), пока ваше сердце продолжает бешено колотиться при одном упоминании о вашей возлюбленной – **ВЫ ЕЕ НЕ ВЕРНЕТЕ!** Какие бы дельные мысли вам не подсказывали, каких бы ум-

ных советов не давали и какие бы хитрые способы не придумывали – все равно не поможет. Все равно вы где-нибудь проколется, накосячите, все испортите, и будет только хуже.

Поэтому – даже не пытайтесь. Просто стисните зубы и уйдите. По-мужски, без слез и соплей, без взаимных обвинений и выворачивающих наизнанку признаний. Оставшись в ее памяти прекрасным воспоминанием, а не слюнявым мальчиком, которые бегал за ней со щенячьими глазами.

И не думайте, что что-то можно исправить прямо сейчас, и все будет как раньше. Девушки ведь не расстаются просто так. У них чаще всего не бывает спонтанных решений (как у нас), когда они ВДРУГ возьмут и захотят все прекратить. Обычно они долго терпят, даже если их что-то не устраивает, надеются, что ты сам поймешь – и либо исправишься, либо бросишь ее. И лишь когда все уже решено, когда ей все это уже окончательно надоело – вот тогда они могут сказать что-нибудь обычное и будничное, типа: "Больше не звони". И им этого достаточно. Все твои страдания и сопли их уже не интересуют, даже если тебе посочувствуют или всплакнут для вида.

Это когда бросают их, девушки готовы наговорить искренне и проникновенно много прочувствованных и красивых слов, верить в них, плакать, мучиться... Сами же, если уж твердо решили расстаться, то делают это легко, не задумываясь, словно камешек в воду булькнула – и нет его. Сказала пару слов и пошла.

Обычно парни не понимают этих простых слов, до них не доходит, что все уже кончено. Как же так, мы же мужчины, мы сильные и гордые, мы должны все решать, а не за нас принимать решения! И начинают упрямиться, «бороться за свою любовь», не понимая, что все уже давно проиграно, что противника-то нет, что ты ведешь бой с тенью, сам с собой махаешь кулаками в воздухе, а толку-то?

И лишь вдоволь наунижавшись, совершив тысячу и одну глупость, наговорив кучу бесполезных слов и никому не нужных признаний, они понимают, что давно лежат на полу в нокауте, и пора бы уже отползать в свой угол ринга – зализывать раны.

Часто можно услышать от парней такую фразу: "Она меня бросила, потому что я был таким-то и таким-то, что-то делал не так, а вот если я теперь исправлюсь, то она вернется! Пусть скажет, каким я должен быть, и я таким стану!"

# 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.