

18+ Светлана Королева

Любовь в стиле **КОУЧИНГ**

История любовной зависимости



Светлана Владимировна Королева

Любовь в стиле коучинг.

История любовной зависимости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64038416
ISBN 9785005329905

Аннотация

Книга о том, как мы часто путаем, где настоящая любовь, а где – любовная зависимость. Моя книга – это исповедь для женщин, которые хотя бы однажды испытывали это состояние «я не могу жить без тебя». Делюсь своей историей выхода из любовных отношений, которые принесли много страданий обоим партнерам.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Знакомство	7
Глава 2. Завязка	12
Глава 3. Любовь	16
Глава 4. Расставание	20
Глава 5. Беседа с подругой	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Любовь в стиле коучинг

История любовной зависимости

**Светлана Владимировна
Королева**

© Светлана Владимировна Королева, 2021

ISBN 978-5-0053-2990-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Моему любимому мужчине посвящается

Я знаю, ты будешь одним из первых моих читателей. Уже представляю, как ты будешь улыбаться, вспоминая нашу историю. Возможно, иногда у тебя защежит сердце. И это круто! Значит, я попала в цель! Книги тебе еще не посвящали. Я буду первая. Представляю себя на месте Керри из сериала «Секс в большом городе», когда Мистер Биг читал ее книгу.

Я хочу выговориться, отпустить все, что долго держала в себе. Мне хочется уже поставить точку и идти в новые отношения. Воспринимай эту книгу как публичную терапию. В ней все то, что я хотела тебе сказать, но не решалась, было неудобно, не к месту и вообще слишком личное.

Я постараюсь максимально завуалировать твой образ, опущу наши с тобой детали и подробности, немного приукрашу, смешаю факты. Все это для того, чтобы тебя не компрометировать. За это можешь не волноваться. Я всегда старалась тебя ничем не напрягать, может, зря...

Как там принято писать: «Все персонажи вымышлены, все совпадения случайны».

Да, и спасибо тебе за мои достижения в коучинге. Ты был лучшим моим стимулом. Я все эти годы пыталась доказать, что я ого-го! И достойна твоей любви.

Глава 1. Знакомство

Насколько я помню, мы с тобой друг другу не понравились. Я пришла учиться в университет на коуча, меня в ту пору мужчины не сильно интересовали. Мне нужно было решить, что делать с моей жизнью.

Я зашла в аудиторию, обвела глазами всех присутствующих; «Так себе», – решила я и уткнулась в книжку. Первое время я ни с кем не общалась. Держалась в сторонке. Была вся из себя умная. Ну еще бы! Меня приняли в такой вуз! А вдруг из меня ничего не выйдет? Я очень переживала за свою учебу.

Обучение у нас было веселое. Ты обычно перетягивал внимание на себя, флиртовал с девчонками. Надо отдать тебе должное, делал ты все это тонко и ненавязчиво. Легкие комплименты: «Милое платье, отлично выглядишь». «Господи! – думала я. – А на что ты вообще можешь рассчитывать».

Я постепенно втянулась в учебу, подружилась с девочками. Мы начали активно общаться. С тобой практически не пересекалась – не было повода. Один раз мне пришлось от тебя письмо на почту с благодарностью за мою обратную

связь на уроке. «Да подумаешь», – пожала я плечами в ответ на письмо. Ничего нигде у меня не ёкало. Ничего и нигде. Если бы кто-то мне в тот момент хотя бы намекнул о том, что будет дальше – я бы не поверила!

Имя. Давай тебя будут звать Марком. Не против? Тебе бы оно пошло – с налетом театральности.

В моей жизни с твоим появлением пока ничего не изменилось. Но это пока.

Обучение шло своим чередом. Мы изучали коучинговые инструменты, учились подстраиваться под клиента. Мне все это давалось тяжело, первую коуч-сессию я завалила. Потом рыдала в кабинете у нашего преподавателя:

– У меня не получается! Это не мое! Мне не дано быть коучем!

– Совсем-совсем не получается? Или что-то получается?

– Совсем, совсем!

– А как ты это поняла? Тебя закидали тухлыми помидорами?

– Не-е-е-ет!

– А что тогда?

– Я сама так решила!

Как-то в один из дней мы вместе пошли обедать. Мы сидели в кафе, мирно болтали о детях. У тебя дети, у меня дети. Общие вопросы, общие проблемы. Меня зацепил твой непривычный подход к воспитанию детей. «Надо же! А он прям погружен в процесс воспитания. Интересно». Это была милая беседа за обедом: легко, приятно, необременительно. Поели, пошли учиться. Видимо, наши ангелы-хранители сидели на облаке, наблюдали за нами и уже потирали руки от предвкушения.

Первый намек на твой интерес ко мне я уловила во время нашего очередного похода на обед. Почему-то мы были вдвоем, и почему-то мы пошли в нормальное кафе, а не в нашу обычную забегаловку. Во время разговора ты начал делиться со мной детскими воспоминаниями о том, какие чувства ты испытывал, когда тебя прижимали к груди взрослые тети. «Боже, что он несет! Какая грудь! Какие сексуальные фантазии! Почему он мне об этом рассказывает?! Я же не такая!» Сто вопросов промелькнули у меня в голове. Я сидела за столом покрасневшая, не зная, куда смотреть. Уставилась в пол и кивала. Так открыто тему секса со мной еще никто не обсуждал! Мне казалось, что ты считаешь меня развратной и распущенной женщиной. Значит, со мной так можно?! Мое пуританское воспитание, загруженное мамой в детстве, начало бурно возмущаться, требовало встать из-за стола и уйти, с гордо поднятой головой. Или вылить тебе в ли-

цо стакан воды, в конце концов. Но я мужественно досидела до конца. И по-моему, мои покрасневшие щеки ты принял за возбуждение. Я перевела разговор на обучение, и мы стали обсуждать наших преподавателей и учеников.

С тех пор я стала замечать какие-то знаки внимания от тебя. То ты задержишь на мне взгляд дольше, чем обычно. То постараться сесть со мной рядом. То невзначай во время разговора прикоснешься ко мне. «Очевидно, я ему нравлюсь», – вынесла я вердикт. Но на всякий случай стала держаться подальше, чтобы не давать повода усомниться в моей репутации.

Однажды мы поехали на практическое занятие к нашему преподавателю. Мы в то время проходили раппорт (это когда выстраиваешь доверительные отношения с клиентом). Подстраиваться под клиента можно на уровне тела и на вербальном уровне. По телу – это когда копируешь позу клиента, повторяешь ритм его движений, дыхание. Вербально – по словам, интонации, скорости речи. Все это нужно для того, чтобы клиент расслабился и начал доверять коучу. В то время мы учились присоединяться по дыханию. Сначала нужно было уловить ритм дыхания другого человека, потом начать самому дышать в том же ритме и постепенно переводить его на свой ритм (ведение). Мы сидели с тобой вдвоем в полутемной комнате и дышали в одном ритме. Бы-

ло ощущение слияния, единства, цельности. И хотелось, чтобы это продолжалось вечно. Потом мы разорвали раппорт и разъехались по домам. Но это ощущение длилось еще какое-то время. Не знаю, как у тебя – у меня точно.

Глава 2. Завязка

Учились мы уже несколько месяцев. Я была полностью погружена в учебу. Но для себя до конца еще не решила, хочу ли я быть коучем или нет. Мне казалось, работать с людьми – это слишком сложно. Нужно было вникать в проблемы каждого. Не хочу! Да и чем я могу помочь! У меня самой проблем под завязку. С собой бы разобраться.

Во время сессии с другими ребятами хотелось настучать им по голове и сказать: «Хватит ныть!» Помню, я так и поступала в детском саду с ноющими мальчиками. А мне нельзя давать советы, я ж коуч.

Но упражнения были интересные, темы потрясающие. Наверное, больше нигде я с таким упоением и удовольствием не училась. Я не пропустила ни одного занятия, кроме одного. Вот из-за этого все и началось.

Я не смогла приехать на занятие. Никак. Вообще без вариантов. А занятие было очень важное – про якорение в НЛП. Это когда клиент находится в пиковом состоянии и ты его просишь его запомнить, чтобы в него можно было вернуться. А для этого закрепляешь это ощущение прикосновением в определенном месте (например, к плечу). И когда человек еще раз захочет эти эмоции еще раз испытать, ему будет до-

статочно прикоснуться к своему плечу и тело воспроизведет те же ощущения еще раз. Но все эти подробности я узнала позже. А ту лекцию я пропустила.

Пока мои ребята учились, я сидела дома и кусала локти. Мне так хотелось оказаться вместе с ними и узнать, что ж такое якорение. Я начала соображать, как бы мне узнать, что там происходило. Я перебрала в уме всех моих однокурсников и остановилась на Марке. А спрошу-ка я у него!

Когда закончились занятия, я отправила ему сообщение:

17:17 – Марк, как позанимались?

17:19 – Позже напишу)

18:20 – Привет! Извини, что с запозданием, позанимались хорошо, про якоря было, но я пока к ним скептически отношусь, может позже дойдет)))

На следующий день он мне позвонил, и мы с ним начали болтать. Скакали с темы на тему, обсудили и занятие, и преподавателя, и коучинг, и где искать клиентов. Не помню, сколько времени мы с ним проболтали. Но положила трубку я со странным ощущением, что я только что флиртовала с тобой. Смеялась, кокетничала, хитро улыбалась, хотя ты меня не видел. «А ведь он далеко не дурак!» – это было открытием для меня. И весь день я думала, почему же

у меня сложилось о тебе впечатление, что ты шут гороховый. А ты оказался с чувством юмора, интеллигентный, начитанный и очень приятный в общении. Целый день ты не выходил у меня из головы, да я и не особенно старалась тебя оттуда выгнать.

Это состояние было абсолютно новым для меня. Я вообще-то девушка не влюбчивая, а чтоб вот так и за один разговор – однако....

Вечером ты мне написал. Уже не помню, о чем спросил. Мы с тобой часа два вотсапились нон-стоп. У меня отваливался большой палец правой руки, потому что скорость письма было бешеная.

Одна тема перетекала в другую, другая в третью. Очухались мы только тогда, когда глаза начали слипаться и разрядились телефоны:

0:06 – Тел садится

0:06 – Спокойной ночи!

0:07 – Завтра продолжим))

Мы продолжили завтра, а потом послезавтра, а потом я уже каждый вечер в 22:00 я ложилась в кровать с телефоном в руках. И ждала, когда ты напишешь свое неизменное:

22:00 – Привет. Как ты?

Крышу у меня снесло на четвертый день. Окончательно и бесповоротно. Очень хорошо помню тот день. Я шла по городу и глупо улыбалась. Смотрела на деревья и удивлялась, какие они красивые. Небо было необыкновенно голубым. Я чувствовала запахи листьев, цветов, земли. Такое ощущение, что я долго-долго спала, потом открыла глаза, и тут такое! Я заранее любила каждого встречного человека. Наверное, впервые я уловила это состояние «жить здесь и сейчас». В моей груди было разливалось приятное тепло, хотелось петь, танцевать, кричать – все сразу.

Помню, что я вечером стояла около раковины и мыла посуду. Была полная тишина. И вдруг я отчетливо услышала голос Марка: «Све-е-е-ет». Я вздрогнула, обернулась. Сзади никого, конечно, не было. Но звук его голоса долго звенел в ушах. Я подумала, что потихоньку схожу с ума, и это было только начало.

Глава 3. Любовь

Мы переписывались каждый вечер. Оказалось, что мы любим одно и то же – парфюм, кино, книги, спектакли. У нас были похожие взгляды на жизнь и ценности. С точки зрения подстройки – это было идеально! Стопроцентное совпадение. Это была я, только в мужском теле. Так приятно было общаться со своим двойником! У нас практически не было разногласий. А если и были острые вопросы, мы их аккуратно обходили. Дело дошло до обсуждения совместных планов на будущее и фантазий на тему секса. Здесь тебе не было равных!

А еще мы с тобой смеялись, что когда-нибудь я напишу книгу о нашем романе. Вот она – читай!

А что же было дальше? Дальше ты меня пригласил в кино. И как обычно, сделал это не просто так, а прислал мне официальное приглашение на почту.

Если бы ты знал, как я готовилась! Это должно было быть нашим первым свиданием уже в статусе влюбленных, и мне нечего было надеть! Перерыла весь гардероб, перемеряла кучу платьев. Нужно было надеть что-то скромное, чтобы не выглядеть вульгарно. Что-то неяркое, чтоб ты не подумал,

что я долго готовилась и стараюсь тебе понравиться. И вместе с тем что-то сексуальное, чтобы привлечь твое внимание. Остановилась на обтягивающих брюках и свободной рубашке: секси, не вульгарно и не ярко. В самый раз.

В кинотеатр я приехала первая. Ты опаздывал и попросил меня купить билеты. «В своем репертуаре!» – подумала я и поплелась к кассе. Ты прибежал перед самым сеансом, чмокнул меня в щечку, и мы последние зашли в зал. Фильм ты выбрал знатный! На две трети состоящий из постельных сцен. Мы сидели рядом, но не касались друг друга. Периодически ты наклонялся ко мне и шептал что-то на ухо про фильм. Я вдыхала аромат твоей туалетной воды, у меня кружилась голова от запаха и всепоглощающего ощущения счастья. В середине фильма я поняла, что потеряла нить сюжета. Запуталась – кто кому кем приходится и кто с кем спит. Мое терпение лопнуло, я повернулась к тебе, посмотрела в глаза и мы поцеловались. Вторую часть фильма я не помню вообще. Наверное, мы мешали зрителям сзади смотреть фильм, прошу прощения. Но мы не могли остановиться. Даже когда вышли из кинотеатра, мы продолжали целоваться. Это было очень смешно. До метро идти 5 минут, а мы шли все тридцать. Ты закуривал сигарету, делал пару затяжек, смотрел на меня, потом бросал ее к чертям и целовал меня. Мелкими перебежками мы добрались до метро. Там уже себя сдерживали и не целовались. Только держались за руку и прижима-

лись бедрами.

В вагоне метро я встретила своего преподавателя из первого университета. Я с ним поздоровалась. Оказалось, что он был на том же фильме, что и мы. И мы начали втроем обсуждать фильм, актерскую игру, режиссуру, что еще можно посмотреть. Преподаватель меня спросил, чем я занимаюсь сейчас: «Я учусь на коуча. А это мой друг, который тоже изучает коучинг!» Он хитро улыбнулся и пробурчал: «Понятно».

До моего дома мы тоже шли за руку. Последний раз поцеловались в кустах около подъезда. Каждый раз, когда прохожу мимо этого места, ловлю эти флюиды. Представляешь? Они до сих пор там и никуда не делись.

Дальше наша переписка уже превратилась в бурный виртуальный секс. Подробности опускаю, они только наши. Было жарко.

Наша первая ночь была волшебной. Это произошло спустя какое-то время после первого свидания. Ощущение, что везде на моем теле были твои руки и губы. Губы и руки. Еще помню твои глаза. Ты смотрел на меня с такой любовью, что я просто плавилась от счастья.

Я была счастлива! У меня был любимый мужчина, я изучала коучинг – это впоследствии стало делом моей жизни. Я мечтала о будущем, ведь ты так его красочно описывал. В моей голове уже сложилась идеальная картинка, и я только ждала, когда же мы это все реализуем.

Глава 4. Расставание

Наверное, если бы все было так, как я себе придумала, этой книги бы не было. Мы с тобой бы поженились, родили еще детей и, может, уже к этому времени расстались. Ничего интересного. А так мне есть о чем рассказать.

Я стала чаще инициировать общение, чем ты. Все дольше паузы между сообщениями. А однажды ты мне вообще не писал. Целый день. Хотя был онлайн. Я в тот же вечер поехала с подругами в кафе и весь вечер вместо того, чтоб болтать, поглядывала на телефон. Перебрала в уме все возможные варианты: заболел, бросил, разлюбил, нашел другую, что-то случилось, и так по кругу. На следующий день ты объявился, и все пошло вроде как обычно. Но я уже почувствовала, что ты остываешь. И не понимала, что с этим делать. Ведь у меня наоборот все шло по нарастающей. Я думала, что и у тебя так же.

А потом ты не приехал на запланированную и долгожданную встречу. Позвонил, когда я стояла радостная в магазине и выбирала продукты, из которых хотела приготовить тебе ужин. Продукты купила, пришла домой, залезла в ванну и долго рыдала, обняв себя руками.

Наш красивый роман длился два месяца, а потом иссяк. Наверное, у тебя прошло чувство новизны, ты меня познал со всех возможных ракурсов – и все. Я честно пыталась сохранить то, что было между нами. Но похоже, что мне одной это было нужно.

И вот состоялся наш решающий разговор, когда ты сказал, что не готов ни к чему серьезному. Да и вообще, зачем мне серьезные отношения? Сейчас это не модно.

Было ощущение, как будто я лечу куда-то вниз, где нет дна. Я отказывалась верить в происходящее, но это был конец. Появилась невыносимая боль в груди. Я долго не могла уснуть из-за этой боли. И когда утром открыла глаза, боль никуда не исчезла. Как будто меня прошила насквозь бандитская пуля и я хожу с дыркой в груди. Мою боль невозможно было унять ничем: разговоры с подругами давали лишь кратковременный эффект. Вино помогало уснуть. Дневные заботы немного отвлекали, но боль не проходила. Она не усиливалась, но и не уменьшалась. Просто я теперь всегда жила с ней: просыпалась, умывалась, пила кофе, работала, общалась с детьми с этой болью. Единственный способ, который реально помог, – это дневник. Я писала каждый день и помногу, не стесняясь в выражениях. Мне нужно было куда-то излить свою боль. Почему-то не сообразила, что можно пойти к психологу. Вообще голова плохо работала.

Спустя месяц боль стала меньше. Дышать стало легче. Я начала думать, а что дальше. Раньше я себе и представить не могла, что можно было так страдать. Что боль бывает такая сильная, что с ней невозможно ничего сделать. Только жить с ней.

И главное, я не понимала – почему? Что со мной не так? Все же было так прекрасно, на кончиках пальцев.

Я решила, что этой боли во мне слишком много, и где-то через месяц я написала тебе письмо. Подробное, аргументированное, обвиняющее. Мне хотелось до тебя донести всю глубину моих страданий.

И мы снова увиделись. И я снова почувствовала твой запах, кайфовала в твоих объятьях. Заглянув в твои глаза, я не увидела там интереса ко мне. Они ничего не выражали. Пустота. Я поняла, что проиграла. Все, баста карапузики.

Глава 5. Беседа с подругой

Мне очень нужно было кому-то выговориться. Я решила рассказать о моей истории подруге Таньке, которая училась вместе с нами. Я приехала к ней домой, села на кухонный стул и начала вываливать на нее все подробности моего неудачного романа.

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.