

A close-up photograph of a couple's hands clasped together. The scene is set outdoors at night, with a tree trunk visible on the left. Warm, golden string lights are draped around the hands, creating a soft, intimate glow. The couple is wearing light-colored clothing. The overall mood is romantic and hopeful.

МЭРИ Л.

**КАК ПЕРЕЖИТЬ  
РАССТАВАНИЕ**

6 шагов на пути к счастью  
в личной жизни

**Мэри Л.**  
**Как пережить расставание:**  
**6 шагов на пути к счастью**  
**В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64462843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64462843)*

*ISBN 9785005345301*

**Аннотация**

Вы расстались с любимым человеком, и переживания не дают вам покоя? Эта книга написана специально для вас. Пройдя шесть шагов, описанных автором, вы вновь откроете свое сердце и станете жизнерадостной, позитивно мыслящей личностью.

# Содержание

От автора	5
Для кого эта книга	6
Немного обо мне	7
<b>ГЛАВА 1. ПОГОВОРИМ О РАССТАВАНИЯХ</b>	<b>14</b>
О вторых половинках и родственных душах	14
Как выглядит расставание	19
Нет любви – нет ничего	24
Сколько времени нужно, чтобы пережить расставание	30
Клин клином не вышибают	35
Зачем нужно переживать расставание	41
Этапы проживания расставания	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Как пережить расставание: 6 шагов на пути к счастью в личной жизни**

**Мэри Л.**

© Мэри Л., 2022

ISBN 978-5-0053-4530-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Наверное, каждому из нас хотя бы раз в жизни доводилось пережить непростое расставание. Во всяком случае, я не знакома с теми счастливыми, которым удавалось впервые вступить в романтические отношения и пронести любовь и согласие через долгие годы. Пожалуй, это слишком идеальный сценарий, чтобы быть правдой. Как правило, в жизни все гораздо сложнее.

На пути к бесконечному счастью и взаимной любви людям приходится преодолевать кризисы в отношениях, терпеть унижительное обращение, переживать тяжелые расставания. Да, несомненно, существуют ситуации, в которых пары расходятся, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу, но на пути к такому необременительному разрыву зачастую возникают неразрешимые противоречия. Это большая удача, если конфликты в итоге сглаживаются, но мы не будем сейчас рассуждать о том, как восстановить добрые отношения после расставания. Мы будем говорить о том, как пережить это расставание, сохранив радость жизни, позитивный настрой и веру в лучшее будущее.

# Для кого эта книга

Прежде чем начать чтение данной книги, я прошу вас и настоятельно рекомендую, честно ответьте себе на один вопрос: насколько твердым является ваше намерение пережить расставание?

Уверены ли вы в том, что это точка, а не пауза? Готовы ли вы поставить точку и, ни при каких обстоятельствах, не добавлять после нее еще две? Будьте честны с собой, иначе ничего не получится. Иначе вы просто потратите время и силы.

Я поделюсь с вами своими взглядами, чтобы этот путь привел вас к счастью и гармонии, но не могу предвидеть, каким именно окажется результат: нужен ли будет вам ваш партнер после...

Эта книга для тех, кого страдания заставили принять твердое решение пережить, наконец, расставание. Конечно, будет мучительно больно, но это необходимо, если ваше намерение непоколебимо.

Обращаю ваше внимание на то, что я не являюсь психологом, а лишь делюсь в этой книге своим опытом и знаниями. Если вам нужна профессиональная помощь, то лучше обратиться к специалисту.

# Немного обо мне

Расскажу немного о себе, о том, как я пришла к мысли написать такую книгу. Если это не вызывает особого интереса, просто пропустите пару страниц. Я чувствую необходимость поделиться своей историей, и, пожалуй, сделаю это прямо сейчас.

Постараюсь свести к минимуму свои переживания, столь остро и болезненно ранившие однажды мою душу. Заранее прошу вас простить, если несколько таких моментов все же ускользнет от моего внимания.

Примерно три года назад я увидела его. Он прошел мимо и, словно в какой-то любовной киноленте, совершенно случайно наши взгляды встретились. Поразительно, но на короткий миг я потеряла чувство реальности. Беседа с коллегой ненадолго прервалась и, чтобы восстановить разговор, мне пришлось переспросить собеседника, о чем шла речь. Такой была наша первая встреча.

Следующую неделю я задавала себе вопрос: кто он такой? Спустя несколько дней ситуация повторилась. Я поймала себя на мысли, что от его взгляда исходит какой-то импульс, который почему-то на мгновение останавливает мое сердце и дыхание. Когда-то давно я уже влюблялась, но это чувство было накрепко забыто. Не понимая, что со мной происходит,

я, тем не менее, начала искать с ним встречи.

Не знаю, о чем думал он, когда наши взгляды пересекались, но меня они зажгли так, что когда-то нелюбимая, неинтересная и плохо оплачиваемая работа стала тем местом, куда я каждое утро стремилась с радостью и надеждой на встречу. Я ненавидела выходные и праздничные дни. И я едва пережила отпуск, потому что мимолетная встреча окрыляла и дарила необъяснимую радость вселенского масштаба. Каждый день для меня был словно свидание. Во всяком случае, я сама и окружающие меня люди стали подмечать перемены в моем облике и моем лице, сияющем улыбкой. Это не укрылось и от него. Однажды, я услышала как, проходя мимо и глядя мне прямо в глаза, он неожиданно для самого себя произнес лестный комментарий в мой адрес. В другой день мне захотелось ему улыбнуться, и он улыбнулся в ответ. Этого было достаточно для того, чтобы витать на крыльях счастья сутки напролет. Женщины меня поймут. То чувство, когда ты нравишься кому-то, кто нравится тебе, вдохновляет совершенствоваться во всем. Ты просто постепенно неминуемо превращаешься в лучшую версию себя.

Шло время. Мы молча дарили друг другу пронизывающие взгляды, улыбки, подмигивания и даже случайные легкие прикосновения. Все это меня обжигало волной эмоций, укрывавших прямо с головой. Однажды, так уж вышло, мы начали здороваться, а потом завязалось общение. Мы обменялись телефонами и стали переписываться в мессенджере.

ре. Каждое его сообщение пробуждало радость в моей душе. Тепло разливалось по всему телу. Что-то внутри моего сердца оживало и начинало стремительно расти.

Тогда все развивалось как надо: постепенно и естественно. Я влюбилась и честно призналась себе в этом, хотя все еще продолжала прятать свои эмоции и чувства.

Внезапно в этот постепенный ход событий вмешалось серьезное обстоятельство. Наш офис переехал в другой район. Провожая накануне переезда, он обнял меня и поцеловал в щеку. И тогда моя жизнь полностью завертелась вокруг него, потому что именно в тот момент я почувствовала в нем что-то свое, что-то родное. Впервые в жизни я обрела уверенность, что он – тот самый, кого я ждала и искала столько лет. Ничего из того, что было в моей жизни раньше – а любовь, казалось, случалась – не сравнится с этим чувством. Это нерушимая уверенность, что он – моя половина, он – мой человек, он – мое будущее.

Мы договорились встретиться вне работы. Сказать, что я была счастлива – не сказать ничего. Даже тяжесть утраты наших ежедневных встреч на какое-то время отступила, а ведь я так привыкла ходить на работу, чтобы сделать еще один шаг к сближению.

Увы, наша встреча не оправдала ожиданий, она словно предвещала расставание. Разлука продлилась около четырех месяцев. Все это время я находилась в ожидании, старалась быть ненавязчивой и без конца задавала себе одни и те же

вопросы: неужели в его взгляде на самом деле не было ни капли того, что было в моем; неужели это чувство родного человека было обманчивым; неужели мы больше никогда не встретимся? Но мы встретились. И еще не раз.

Я успела понять, как комфортно и уютно мне рядом с ним, успела запомнить его запах, успела привыкнуть к его поцелуям, мягким ласковым рукам, нежному голосу и теплому дыханию. Я успела осознать, что мне с ним интересно, что у нас похожие взгляды на жизнь, успела полюбить его чувство юмора, принять его самого таким, какой он есть, со всеми его недостатками. Я восхищалась им и его успехами, хотела меняться и старалась развиваться, чтобы оставаться ему интересной. Я успела погрузиться в свои чувства так глубоко, как никогда раньше, успела поверить в то, что он – награда за долгое одиночество. И самое главное, я успела понять, что готова провести с ним всю свою жизнь. Это было абсолютное счастье, которое мне так хотелось разделить с ним.

Я искала человека, который вызовет у меня эти чувства и нашла. Я нашла того, кого сразу посчитала родным, кто подошел под мое представление об идеально подходящем для меня мужчине. Не парне, а именно мужчине.

Может переезд стал первым ударом по хрупким стенам нашего уютного мира. Может какое-то событие заставило его раз и навсегда разочароваться во мне. А может, что более вероятно, он просто изначально не собирался строить со мной далеко идущие отношения, и я не вызвала в нем

эмоций, способных что-либо изменить. Мне остается только гадать, почему именно случилось так, но в итоге я услышала совсем не то, о чем мечтала. Тем не менее, слова, сказанные им прямо мне в глаза, разорвали душу на кусочки: «Я привык быть один. У тебя своя жизнь, у меня – своя».

И даже после этих слов, я продолжала ждать его появления в моей жизни. Как в прошлый раз. Потому что не может тот, в ком я почувствовала родного человека, просто взять и исчезнуть. Тем не менее время шло, как менялись и девушки, занявшие место, которое я ошибочно считала своим. Он иногда появлялся, но тут же исчезал снова. Я смирилась с паузой, которая наступила так внезапно. Объясняла все это его болезненным прошлым. Думала, что ему просто нужно время.

Полтора года бесплодного ожидания закончились тем, что на мой прямой вопрос о его личной жизни, он сообщил, будто встретил девушку, с которой видит будущее. Мое когда-то безмерное счастье в мгновение ока обернулось глубокой печалью, которая поселила во мне убеждение: чем счастливее ты становишься, тем больнее будет позже. Я перестала доверять своей душе, закрыла сердце на чугунный замок. Меня жестоко подвела внутренняя уверенность в том, что я нашла того, кого искала всю жизнь. Это было глупое заблуждение. И теперь мне предстояло смириться с тем, что кто-то проживет свою жизнь рядом с родным моей душе человеком.

Раньше, когда мужчины знакомились со мной, я боялась вступать в серьезные отношения, поскольку не хотела всякий раз расставаться. Я точно знала, что еще не встретила своего человека. Теперь же убеждена, что уже повстречала того, ради которого была бы готова бросить все. И для этого мне достаточно было бы услышать: «Ты моя и будешь только моей».

Но он не выбрал меня.

И мне больше не страшно, ведь подобное возможно лишь раз.

Мои слова могут показаться глупыми и наивными. Понять их сможет только тот, кто испытал нечто похожее. Это не просто любовь, а узнавание родственной души, какое-то мистическое притяжение.

Однажды я слышала такую фразу: «Ступенька для счастья других». И вот, что я хочу сказать: это была самая болезненная ступенька в жизни, а значит последняя. Я чувствую некое пиковое состояние, доведшее меня до этой книги, после которого наступит спокойствие и гармония. Не знаю, откуда берутся силы, наверное, даются свыше. Иначе я не представляю, как мне удавалось справляться с той великой болью, с которой столкнула меня жизнь, поманив на «сладкое».

Вот такая, может вполне обычная, когда-то наполненная счастливыми эмоциями история случилась в моей жизни. Так что эту книгу в первую очередь я пишу для себя и даже

не знаю, чем она закончится. Я просто решила, что мне нужна четкая инструкция о том, как пережить расставание, чтобы эта ситуация не стала еще более длительной и тяжелой. Здесь обязательно будут главы, которые помогут справиться с печальным прошлым и прийти к нормальным, счастливым и правильным отношениям.

Я решила, что обязательно поделюсь с другими своим опытом и знаниями, полученными из книг по позитивному мышлению и тренингов по саморазвитию, которые прочно вошли в мою жизнь в тот момент, когда было особенно туго, когда так трудно было увидеть смысл в гнетущей реальности без столь важного человека в жизни.

*04.05.2020 г.*

# **ГЛАВА 1. ПОГОВОРИМ О РАССТАВАНИЯХ**

## **О вторых половинках и родственных душах**

Все мы знаем о существовании мифов и легенд о родных, родственных душах и вторых половинках. Но, честно признаться, я никогда не верила в подобные сказки и всегда думала, что эта чушь придумана специально для мыльных опер. Надо же, они не просто любят друг друга, они – родственные души!

Позже я услышала понятие «кармические партнеры». Вот оно показалось мне ближе.

Вряд ли меня можно назвать человеком, который верит в судьбу, полагается на некий жизненный сценарий, на какую-то предопределенность. Я считаю, что судьбой нам предначертано лишь то, где мы родимся: в каком месте, в какой семье и так далее. Ну, может еще какие-то врожденные ситуации: наследственные заболевания, отклонения в развитии и тому подобное. Все остальное в наших руках.

Так случилось, что теперь я впустила в себя и приняла мысль о том, что судьба для нас выделила еще и несколько

человек, избежать встречи с которыми нам просто не удастся. Эти люди посланы нам, как и мы им, для того, чтобы чему-то научиться. И даже огромное расстояние – не помеха для такой встречи.

Кого-то из таких людей мы выбираем для отношений. И поскольку такой человек для нас заранее предопределен, при встрече мы начинаем чувствовать эту связь всеми фибрами души. Возможно, даже принимаем это чувство за влюбленность. Но на самом деле оно появляется для того, чтобы повисить градус эмоций, чтобы люди не смогли пройти мимо друг друга.

Если вы прочли мою историю выше, вы уже догадываетесь, что именно такая встреча состоялась в моей жизни. В городе на Неве встретились два человека из очень отдаленных уголков страны. Обстоятельства сложились таким образом, что все способствовало этой встрече. Однажды, по пути на работу на выходе из метро я подумала: «Если он, действительно, моя судьба, то я увижу его прямо сейчас у входа в здание». Так и случилось. И я не могла это предвидеть, поскольку раньше подобного не происходило. Еще много раз я пыталась играть с судьбой, формулируя запросы таким образом, и она всегда отвечала мне: «Да, это он, он – твоя судьба».

Это вера надежно закрепилась в моем подсознании. Что поделаешь. Тогда я еще думала, что если человек встречается по судьбе, то значит, он пришел в твою жизнь навсегда.

На самом же деле, когда мы встречаем родственную душу или вторую половинку (как хотите), это значит только то, что скоро начнется урок. И у каждого он свой. У кого-то менее болезненный, у кого-то немного серьезнее, тяжелее. Все, что вы можете сделать, чтобы как можно скорее и максимально легко пройти урок, – быть внимательным и ответственным учеником.

*Какие ситуации в отношениях с кармическим партнером приносят вам боль и страдание?*

*В каких ситуациях вы теряетесь и не знаете, что делать?*

*Какие ситуации вынуждают вас вести себя не так, как вы привыкли?*

Ответьте себе, по крайней мере, на эти вопросы. Проанализируйте свои отношения, свои эмоции, мотивы и результаты тех или иных действий по отношению к своему учителю.

Как ни странно, не только ваш кармический партнер является для вас учителем, но и вы для него. Вселенная или судьба действует по закону наименьшего сопротивления. Зачем ей искать для вас партнера, а ему кого-то еще? Она просто находит двоих и делает их учителями друг для друга. По этой причине кармические отношения бывают крайне тяжелы. Оба партнера испытывают дискомфорт от необхо-

димости учиться. Оба партнера пытаются продолжать развивать отношения по привычной и давно знакомой схеме, игнорируя и откладывая свои уроки. Но ведь дело в том, что судьба специально направила друг к другу людей с разными схемами, оттого они постоянно сталкиваются лбами, но не могут отпустить друг друга из-за крепкой связи, сила которой трудна для объяснения, силу которой можно только почувствовать самому.

Чем больше вы будете сопротивляться этой могучей и, в какой-то степени, безжалостной силе судьбы, чем больше вы будете игнорировать и избегать ее, желать получить легким способом то, что вам причитается, тем сложнее будет становиться урок. Поверьте, вы в этом мало заинтересованы.

Когда урок наконец завершится, вы тут же это поймете: сразу же почувствуете легкость, избавление от зависимости, боли и прочих отрицательных факторов, мучивших вас до сих пор.

Как еще можно понять, что урок усвоен? Дело в том, что ваш учитель, вторая ли это половинка или просто какой-то человек, посланный для вашего обучения, он сразу уйдет из вашей жизни, либо захочет остаться в ней навсегда.

Все, что нужно сделать, когда встречается кармический партнер, – попытаться определить, чему он учит, а также понять следующее: любовь случается. Даже если родственная душа встречается лишь однажды, я верю, любовь способна повториться, потому что любовь создаем мы сами, внут-

ри себя, и просто дарим ее тому, кого для этого выбрали. Каждый волен делать этот выбор по-своему, неважно согласны ли с этим выбором окружающие, и не так важно, что мы отдаем себя в руки тех, кто не является нашей родственной душой, ведь родственная душа послана исключительно для того, чтобы помочь нам усвоить какие-то уроки.

Вы обязательно почувствуете свой урок, когда перестанете сопротивляться и откроетесь чему-то новому.

В своей ситуации я чувствую, что правильно поняла то, чему меня учили, так же как и он. Ведь иначе судьба не оставила бы нас в покое. Я полностью осознала, чего хочу, осознала, что мне нужны отношения моей мечты, а не просто человек моей мечты. Я наконец научилась любить себя чуть больше, чем кого бы то ни было. А он, наверное, научился открывать свое сердце и душу другому человеку, брать ответственность за отношения.

Ирония состоит в том, что сейчас, когда мы поняли свои уроки и выучили их, мы оставили все лишь в памяти, мы оставили друг друга. Хотя как раз теперь, с моей точки зрения, на этом чистом поле, пережив бурю различных эмоций от жестоких уроков судьбы, могли бы построить качественные, самые счастливые романтические отношения.

# Как выглядит расставание

Влюбляясь, мы неизменно надеемся, что это навсегда, что в этот раз нам не придется переживать разрыв. Но чаще всего люди в своей жизни сталкиваются не с одним расставанием. Увы, такова статистика, которую даже нет нужды искать в сети. Люди расходятся по разным причинам и на разных этапах отношений. Кому-то даже приходится расторгать официальный брак. Однако эмоции, которые мы переживаем в этот непростой момент жизни, у всех примерно одинаковые. Давайте разберемся с этим.

Итак, вы ступили на путь расставания. Как выглядит этот путь? Как выглядит расставание? Что-то из того, о чем я скажу дальше, наверняка покажется вам знакомым. У расставания одно лицо.

*Вы услышали о том, что все закончилось или поняли это сами.* Вопрос, который без устали снова и снова вы задаете себе: «Почему это случилось со мной?». Скорее всего, партнер был вам не безразличен. Сейчас я не беру в расчет тех, кто целенаправленно выискивает жертв и бросает их одну за другой, как только попадетсЯ новая. Такие люди вряд ли стали бы читать эту книгу. Поэтому то, что вы чувствуете, – внутренняя боль и чувство несправедливости. Вам трудно отпустить человека и понять, что все ваши планы, мысли и мечты, в которых были вы оба, все осталось где-то позади.

Если расставание произошло *не по вашей инициативе*, то ситуация зачастую развивается следующим образом. Вы думаете: «Почему я? Что со мной не так?». Все мысли сводятся к тому, что вы в каком-то смысле безнадежный человек. Вы выискиваете в себе несуществующие недостатки. То, как вы расцвели, когда были вместе, постепенно начинает увядать, гаснуть. Вы теряете веру в себя, пытаетесь спрятаться от мира, примеряете на себя самые разные маски и каждый день говорите себе: «Я недостаточно красив / умен / интересен / целеустремлен». Возможно, вы даже ставите на себе клеймо никчемности.

Вы можете удивиться тому, что я говорю. Но на самом деле интенсивность эмоций от расставания зависит от силы чувств, длительности отношений и уровня самооценки человека. Я видела всякое. В конце концов, доведенные до отчаяния люди, действительно ставят на себе крест и порой даже совершают непоправимое. Если все не так плохо, человек в итоге просто внушает себе мысль о том, что одному тоже может быть хорошо, одному спокойнее. Когда ты один, тебя никто не бросит: «Я просыпаюсь, когда хочу, засыпаю, когда хочу. Иду куда хочу. Встречаюсь с тем, с кем хочу. Я никому ничего не должен. У меня все вроде неплохо, даже без отношений». Если вы думаете подобным образом, на самом деле, вы просто боитесь снова пережить эту боль, потерю, эти вдребезги разбитые надежды. Вы боитесь подпустить к себе кого-то слишком близко. Вы теряете доверие к людям,

к миру, даже к себе. Вы с головой уходите в работу и на вопрос окружающих о состоянии вашей личной жизни отвечаете что-то типа: мне одному хорошо, я еще не готов и так далее.

Насколько может быть счастлив человек, который считает, что он недостойн взаимной любви и нормальных отношений, боится нового знакомства или внушает себе мысль о неизбежности вечного одиночества? Ровно на ноль процентов. Радость порой может приходить, но не счастье. Самооценка, скорее всего, скатывается в ноль. Вера в себя зависит от одобрения внешнего мира. Внешний вид проседает. Кто-то, конечно, может заняться собой, но далеко не сразу.

Если расставание было именно *по вашей инициативе, либо по обоюдной*, то здесь все немного проще. Вероятно, если вы решились на окончательное расставание, значит, либо вас очень сильно обидели, разочаровали, либо вы просто поняли, что дальше у вас нет никаких перспектив. В этой ситуации пережить разрыв несколько проще. Расставание приносит вам душевную боль, но это страдание лишь доказывает, что вы любите себя и не желаете давать себя в обиду. Остатки любви к себе подарили вам силы поставить точку в том, что больше не приносит позитивных эмоций. Соответственно, рано или поздно ради самого себя вы все-таки приведете свою личную жизнь в удовлетворительное или даже прекрасное состояние. Вы расправите плечи и откроетесь новому чувству.

Обратите внимание, речь идет именно об окончательном разрыве. Это не когда вы закрываете дверь, а сами держите ключи в руках и подглядываете в замочную скважину. Это когда вы закрываете дверь, выбрасываете ключи, разворачиваетесь и уходите прочь, навсегда. Если вы, как будто поставили точку, но понимаете, что пока не отпустили человека, это еще не расставание, это не подтверждение вашей любви к себе, которая приведет к восстановлению личной жизни.

Я думаю, что где-то вы узнаете себя. Честно говоря, все, о чем я рассуждала выше, – результат моих личных наблюдений. Я говорила отстраненно от себя и своих эмоций. И теперь, перечитывая все, понимаю, что да, я действительно временами теряла веру в себя, в какой-то момент утратила смысл красиво одеваться и улыбаться этому миру, решила, что со мной что-то не так, раз уж я стала той самой «ступенькой» для счастья кого-то другого. Однако все это занимало мои мысли как-то наплывами. То я теряла себя, пряталась от жизни и задавала себе болезненные вопросы, то задумывалась о том, что я сильно изменилась за последнее время и научилась относиться к себе с уважением, ведь я не лучше и не хуже других: я такая, какая есть; я та, кто способен сделать счастливым другого человека; та, кто может любить и не боится этого чувства; я та, кто не стоит на месте и никогда не сдается. Я научилась не прятаться за одиночеством, а любить и ценить его настолько, что смогу отказаться от него только ради самого лучшего на свете мужчины, кото-

рого я достойна и который непременно придет в мою жизнь. Вероятно, эти мысли – как раз и есть результат пройденного урока, и теперь они вытесняют все негативное, что скопилось у меня в голове в отношении себя.

Вот такие волнообразные настроения порой случаются после расставания с кем-то. Поверьте, если вы чувствуете то же самое, если ваши эмоции раскачиваются подобно качелям, еще далеко не все потеряно. Можно выдохнуть и успокоиться. Если же вы находитесь в тупике и в те редкие минуты, когда вроде бы успокаиваетесь, не случается никаких позитивных озарений, это также не повод расстраиваться. Жизнь циклична и, если сейчас вы находитесь в самом низу, если сейчас вы находитесь в глубокой депрессии, значит, хуже уже точно не станет, и тем выше будет ваш последующий взлет.

# Нет любви – нет ничего

Замечали ли вы, насколько сильно взаимосвязаны разные сферы нашей жизни? Случалось ли такое, что расставшись с дорогим человеком, вы испытывали удары судьбы в других областях? Давайте посмотрим на разные сферы жизни человека (рисунок 1).

В нашем мире все очень крепко переплетено. Если вы тратите свою энергию на слезы и переживания из-за несостоявшихся отношений, то у вас начинает рассыпаться, например, сфера карьеры и финансов. Как минимум по той причине, что вы просто не уделяете ей достаточно внимания, как максимум потому, что вы теряете веру в себя.

А знакомо ли вам понятие «психосоматика»? Проще говоря, это когда вы испытываете определенные негативные эмоции, и ваш организм выдает соответствующую реакцию – вы заболеваете. И чем серьезнее проблемы с вашим психоэмоциональным состоянием, тем опаснее может быть заболевание. Вот почему к определенному возрасту человек накапливает массу хронических недугов: слишком много волнуется, переживает, испытывает негативные эмоции и стресс.



Рисунок 1. Сферы жизни человека

До тех пор, пока жизнь лишь намекает, вы игнорируете. Она говорит: «Эй, ты что хочешь проблем?». Вы отмахиваетесь. В ответ на вас начинают сыпаться мелкие неприятности. Вы не придаете им значения, не связываете это со своими эмоциональными переживаниями. И тут Вселенная начинает настоящую атаку. Вы получаете уже не неприятности от жизни, а настоящие проблемы. И если снова не видите связи и не исправляете ситуацию, вскоре к вашим проблемам добавляются «неразрешимые» проблемы. Пока вы не начнете реагировать как нужно, их ком будет разрастаться

и, возможно, однажды раздавит вас и в моральном, и в физическом смысле.

Вот, что бывает, когда человек слишком настойчиво переживает о своем расставании. Словом, теряя любовь, мы теряем все. Нет любви – нет ничего.

Я сама столкнулась с подобным.

С момента знакомства, я ни дня не провела, чтобы не вспомнить о нем. Сначала с улыбкой, затем с печалью. Это привело меня к тому, что я имею сейчас. Поверьте, мало хорошего. Вот, что случилось в моей жизни за последний год.

**Финансы.** Здесь особых потрясений не случилось, но эта сфера жизни меня определенно не радовала. Зарплата не росла. Дополнительных источников дохода не было. Расходы внезапно и непредвиденно увеличились так, что мне едва хватало на жизнь. Я сэкономила, как могла, и не смела принять помощь от своих близких, хотя они были готовы отдать все до последнего. Для меня это значило бы, что я пересекла незримую черту, после которой уже не поднимусь. В какие-то моменты мне хотелось плакать от того, насколько беззащитной я себя ощутила. Жизнь требовала поиска возможностей дополнительного заработка. Я перепробовала несколько вариантов, которые, увы, не принесли мне практически ничего. Однако, я просто продолжала активно искать возможности заработать хоть что-то дополнительно к своей зарплате. В итоге мне удалось найти небольшой доход от сотрудничества с книжным издательством. Это мини-

мальный доход и далеко не стабильный, но он был мне интересен и укрепил мою веру в то, что ситуация выровняется.

**Карьера.** И здесь не обошлось без трудностей. Раньше в сфере карьеры я чувствовала свою значимость, видела собственный профессиональный рост. В какой-то степени мне даже нравилась та деятельность, в которой я активно развивалась. Но позже директором местного филиала нашей компании назначили женщину, с которой мы говорили словно на разных языках. Моя вдребезги разбитая карьера никак не могла приносить радость и удовольствие. Конечно, я задумалась о смене работы, но к тому времени в знакомой области я постепенно утратила все свои знания и навыки, а чтобы сменить род деятельности, нужно было, прежде всего, понять, чем еще я могла и хотела бы заниматься.

**Здоровье.** Это сфера, которая просела, наверное, больше остальных. Расходы на бессмысленное лечение, горы дорогих лекарственных препаратов, многочисленные процедуры и обследования, бесконечные визиты к врачам в поисках того, кто сможет мне помочь, и даже двухнедельное пребывание в больнице. Так сильно мое здоровье не страдало, пожалуй, никогда. Самое печальное то, что в большинстве своем проблемы, с которыми я столкнулась, необратимы. Здоровье – самая важная сфера жизни человека. И именно проблемы со здоровьем заставляют вспомнить о себе и полюбить себя и свою жизнь как никогда раньше. Я поняла, что хочу быть рядом с тем, кому небезразлична моя жизнь.

**Семья.** Нужно ли говорить, что жизненная ситуация настолько усугубилась, что моя семья не могла не заметить этого. Моя эмоциональная нестабильность часто делала больно родным, которые и без того переживали за меня. По этой причине я решила, что, по крайней мере, на несколько минут в день я в состоянии забыть о своих проблемах и невзгодах и спокойно поговорить с близкими людьми.

**Отношения.** Здесь вы все уже знаете. Могу добавить только то, что я совсем закрылась от мира. Раньше проявляла инициативу в общении с друзьями и знакомыми, а потом бросила это занятие. Наш мир, к сожалению, устроен так, что многие в каждодневной суете не находят времени для общения. В моей жизни часто случалось, что связи терялись, когда я прекращала искать поводы для совместного времяпровождения. Так что теперь в моей жизни остался тот минимум людей, которые в силу количества не способны создать вокруг меня активную социальную жизнь. Круг общения может не быть огромным, но он должен быть по-настоящему качественным.

**Отдых.** Последний год был самым тяжелым в моей жизни. Долгие мучительные часы по ночам я не могла уснуть. Практически каждую ночь мне снились кошмары. Чтобы немного отдохнуть от всех сложных и напряженных ситуаций, я взяла отпуск длительностью четыре недели. Да, этот отпуск был неоплачиваемым, и на него я спустила все свои сбережения, но мне требовалась смена обстановки. Как ми-

нимум, я хотела сбежать от работы, в одночасье превратившейся из праздника в сплошной стресс и хаос. И я ничуть не пожалела, что поступила подобным образом. Возможно, это необходимый шаг на пути к восстановлению нормальной жизни.

**Духовность и личностный рост.** Вы даже не представляете, что я делала, чтобы уйти от состояния разбитости. Церковь стала для меня местом, где я стала появляться чаще. Мне нужна была поддержка высших сил. Я надеюсь, что получила ее: ночные кошмары стали случаться значительно реже. Я проходила многочисленные психологические тренинги. Как оказалось, у меня есть и другие сферы жизни, в которых требуется уже даже не косметический, а капитальный ремонт, откладывать который не имеет смысла.

Из всего сказанного, я смею сделать следующий вывод: все сферы жизни очень тесно связаны между собой. Об этом говорит изменение их состояния под воздействием переживаний из-за отношений.

Попробуйте проанализировать таким же образом события в своей жизни. По всем указанным выше сферам. Вы сразу поймете, как сильно все взаимосвязано. Может это и станет для вас трамплином в счастливую жизнь.

# Сколько времени нужно, чтобы пережить расставание

Давайте будем откровенны. Сколько времени, по-вашему, требуется на то, чтобы пережить расставание? От момента, когда запустился этот процесс до полного восстановления, до того дня, когда наслаждаясь жизнью и улыбаясь миру вы вдруг впервые осознаете, что ни разу за весь день не вспомнили того, с кем расстались. Месяц, три, полгода, год, а может и не один год?

Первый ответ, который я получила, задав этот вопрос психологу, – около трех месяцев, если вы являлись инициатором расставания. «Что?» – удивилась я и мысленно поспорила с таким ответом. То есть, совсем не важно, сколько лет люди прожили друг с другом? А что если инициатором был партнер? Сколько тогда времени уйдет на восстановление? В общем, не открывая сайт, я решила, что это своего рода пиар: «Мы вылечим вашу душу всего за три месяца; уже через три месяца вы даже не вспомните того, кого совсем недавно любили» и тому подобное.

А теперь поговорим о чем-то более реальном. Мне известны три теории.

**Первая теория:** любовь живет три года. Сколько раз вы слышали это утверждение? Мне кажется, внешние источники уже каждому крепко-накрепко вбили это в голову. Теоре-

тически через три года ваша любовь гарантированно покинет сердце. И даже не имеет особого значения, вместе вы или уже нет. Если вы расстались, эта теория просто великолепна! Поверьте, три года пролетят незаметно. Может это и долго, но очень круто, когда вы точно знаете, что есть некий предельный срок, в течение которого в вашу жизнь вернется гармония. Однако я настоятельно не рекомендую верить в это, если вы не расстаетесь с партнером, это просто убьет ваши чувства. Установки – дело серьезное.

**Вторая теория:** чтобы забыть человека, понадобится вдвое больше времени, чем тот период, когда все было хорошо. Не знаю, откуда я услышала такую версию, но она надежно засела в моей голове. Эта теория мне нравится, когда речь идет о коротких отношениях. Месяц встречались – два месяца восстанавливаетесь. Даже полгода встречались – год восстанавливаетесь. Однако если вы несколько лет жили вместе, любили партнера, эта теория вгоняет в самую настоящую депрессию. И знаете что? Я склонна верить данной теории. У меня был опыт долгой влюбленности, так сказать, первая любовь. Если подсчитать, то период влюбленности длился чуть больше, наверное, трех лет, а потом... Да, вся история отняла у меня почти десять лет. В это время я конечно же знакомилась, встречалась с новыми людьми, но постоянно вспоминала об упущенной возможности, и, как результат, ничего серьезного и перспективного не вышло. Так что эта теория для меня имеет смысл.

**Третья теория:** любая потеря должна быть пережита в течение полугода – года. Это слова психологов, которые утверждают, что люди возвращаются к жизни даже после сколь угодно тяжелой утраты – я имею в виду смерть близкого человека – именно в этот срок: от шести месяцев до года. Если за это время чудо не случается, то вам прямая дорога к психотерапевту. Мне не очень верится, что пережить любое расставание можно в столь короткий срок. Может, играет роль, что партнер жив (дай Бог ему здоровья), и мы продолжаем время от времени подглядывать за его жизнью. То есть, то самое отпусkanie, по сути, невозможно, связи ведь не разорваны до конца. Нужно иметь огромную силу воли, чтобы так легко отпустить того, кто был тебе дорог. А может это просто такая же реклама услуг психотерапевтов: «Поможем вам успокоиться в течение полугода». Так и хочется добавить: «...или мы вернем вам деньги». Может быть и так, что я заблуждаюсь и просто что-то делаю неправильно. Может, я просто плохо стараюсь, но пока мне не удалось отпустить дорогого человека за шесть месяцев.

Хочется понять, какая из этих теорий для меня наиболее выигрышна, и какое максимальное количество времени уйдет на восстановление.

Если верить первой теории, то срок влюбленности уже подходит к концу. Когда чувства усилились и стали очевидными, была осень. Значит, осталось пережить лишь одно лето, и все вернется на круги своя. Эта теория может мне по-

мочь, но я ведь понимаю, что в прошлый раз чувства сохранялись дольше трех лет. Так что скорее не три года помогут мне исцелиться, а эта книга. Ведь известно, что чувства, отданные бумаге, становятся менее интенсивными, они утрачивают свою силу.

По второй теории, я не смогу спокойно жить в течение срока вдвое превышающего тот период, когда я еще не гнала свои чувства прочь. Давайте считать. Примерно полтора года я позволяла себе испытывать влюбленность. То есть, на восстановление нужно три года от момента расставания. Половина срока уже прошла. А значит, мне осталось пережить еще полтора года. Не мало, но терпимо. Ведь дальше должно быть легче, если я все сделаю правильно.

Ну и третья теория. Согласно такому видению, я уже должна жить и наслаждаться новыми чувствами. Что ж, вероятно, самая научная теория для меня так и не сработала. Иначе я минимум полгода назад уже должна была окончательно закрыть для себя этот вопрос. И честно говоря, я очень старалась. На новый год дала себе установку: обещание, что в этом году все изменится, что следующий год я встречу с любимым и любящим меня мужчиной. Это не значит, что я сожгла мосты, я просто отпустила ситуацию и позволила Вселенной решать, кто будет тем самым, любимым и любящим: он или кто-то другой. Но пока, к лету, ничего не изменилось. В любом случае теория психологов, назовем ее так, для меня больше не актуальна.

Таким образом, с моими сроками самая лучшая теория и, к сожалению, не реализовавшаяся теория шести месяцев – года. Следующая за ней – теория трех лет. И последняя – теория вдвое больше времени. То есть согласно этим теориям максимум через полтора года я уже точно вернусь к нормальной жизни, начну строить правильные отношения с крепким фундаментом.

Прогноз не очень утешительный, поэтому я намерена придумать собственный план, в соответствии с которым появится новая теория – быстро, надежно и качественно. Я намерена в максимально короткие сроки изменить свою жизнь, стать активным и позитивно мыслящим человеком и, наконец, обрести свое полноценное счастье.

Постарайтесь и вы подсчитать максимальные сроки своего восстановления. Вполне возможно, что они ободрят вас, придадут сил. А если нет, просто продолжайте читать эту книгу дальше. Мы обязательно откроем собственную теорию, исцелим свою душу так скоро, как и представить не могли.

Я знаю точно, что давать волю слезам нужно ровно столько, чтобы хватило полить семена счастья, а для этого много не нужно. Мы ведь не хотим испортить эти семена.

## **Клин клином не вышибают**

Покажите мне того бесчувственного человека, который посмел применить к отношениям выражение «клин клином вышибают». Я бы от души огрела его сковородкой, несмотря на отсутствие в моем характере столь агрессивных наклонностей. Как можно было додуматься до такого и ввести в заблуждение миллионы людей? И мужчины, и женщины искренне верят, что это поможет, но на самом деле ничего хорошего на этом пути их не ждет. Объясню почему.

Во-первых, поступив таким образом, вы лишь усугубите ситуацию. Как мне кажется, если сердце занято, то там никак не может поселиться кто-то еще. Сердце ведь – не коммуналка и не общежитие. Сердце – это место, где мы храним самое ценное, что есть в нашей жизни, куда мы впускаем только самых дорогих и любимых людей. И что-то мне подсказывает, что это не только женская черта. Мужчинам порой гораздо сложнее доверить свое сердце новой женщине. И, я считаю, чаще всего именно мужчины применяют в жизни выражение «клин клином вышибают». Но это великое заблуждение, что если место рядом с вами вдруг займет кто-то другой, то этот кто-то другой сможет занять его и в сердце. Делая такой выбор, вы обрекаете себя на жизнь с нелюбимым человеком. Вы говорите: «Ну и ладно». Так и пополняется статистика несчастливых семей и детей, перенимающих опыт

родителей. Так и пополняется статистика разводов. Поэтому так мало людей, которые создают семьи, фундаментом в которых выступает любовь, счастье и доверие друг к другу.

Я считаю, что лучше прожить расставание до конца, прожить свою боль и очистить место для новой любви, нежели пытаться заглушить страдания новым человеком, обмануться, заменив кого-то важного кем-то, кто якобы не причинит боль. Скажу больше: если вы думаете, что новый человек не принесет разочарований, будьте уверены, он не принесет и каких-то особых окрыляющих чувств, рисующих на вашем лице улыбку, дарующих счастье и радость жизни. Как может человек, который не вызывает эмоций, вызвать любовь? Готовы ли вы отказаться от любви в угоду стабильно отсутствующим эмоциям, ну может быть некоторой новизне? Да, у вас гарантированно появится надежда, что с другим человеком все будет легче. Но в партнере ли дело? Может, вы просто никак не усвоите какой-то урок? Если так, то вы напрасно введете в свой круг другого человека, ведь урок все равно не оставит вас в покое.

Я знаю истории, когда люди, разочаровавшись в отношениях с кем-то, кто дарил им счастье, бросались во все тяжкие, даже женились, а позже начинали понимать, что совершили непоправимую ошибку, что отныне вынуждены жить так, как никогда не мечтали. Однако пути назад уже не было. Вот до чего доводит жизнь по сценарию «клин клином вышибают». Хорошо подумайте, стоит ли доверять этому «пра-

вилу». Я, например, уверена, что существуют иные пути обретения счастья. Как минимум не стоит торопиться сжигать мосты, ведь вы с партнером уже столько преодолели. Может лучше научиться прощать? Если есть чувства, конечно.

Знаете, меня в свое время очень тронул роман А. С. Пушкина «Евгений Онегин». Татьяна любила Онегина, но не дождалась. Она вышла замуж за другого мужчину. Как думаете, была ли она счастлива, и был ли счастлив Онегин? Скорее всего, она прожила самую обыкновенную жизнь и наслаждалась настоящей любовью лишь в своих воспоминаниях, так же как и он. Два любящих сердца прожили жизнь порознь, потому что клин клином в действительности не вышибают. Да, это просто текст в книжке, но редко ли мы видим подобное в реальной жизни? Давайте не будем Татьянами Лариными и Евгениями Онегинами.

Если вы уверены, что не сможете восстановить когда-то счастливые отношения, тогда просто проживите свои чувства до конца, до последней капли, и только потом по-настоящему откройте свое сердце новому человеку, новому чувству.

Есть еще одна сторона медали, еще одна сторона выражения «клин клином вышибают». И эта сторона – карма. Вы можете верить в нее, можете не верить. Если верите, тогда то, что я скажу, может быть вам особенно полезно. В любом случае, давайте подстрахуемся и попробуем представить, что карма все-таки существует.

Задумайтесь, когда вы пропускаете в свою жизнь нового человека не для того, чтобы подарить ему свою любовь, а для того, чтобы в первую очередь закрыть дыру в душе, залечить свои раны, это не может не вызвать последствий. Просто однажды, жизнь повернется так, что вы сами узнаете то чувство, когда вас использовали, в то время, когда вы любили. И в этом нет ничего заманчивого и прекрасного. Это чертовски больно и неприятно. Это просто вернет вас туда, где все начиналось. Вы вновь останетесь с разбитым сердцем. И тут жизнь снова проверит вас. Как теперь вы поступите? Опять найдете отдушину или на этот раз вы усвоили урок?

Я бы не стала играть с кармой. Очень долго я не верила во все эти незримые связи. Потом просто села и проанализировала свою жизнь от обратного. Я задала себе ряд вопросов, что и вам рекомендую сделать. У вас на многое могут открыться глаза.

Итак, те самые вопросы.

- 1. Как выглядит моя жизнь? Какие значимые события случались со мной в последнее время?*
- 2. Устраивает ли меня моя жизнь в ее нынешнем состоянии? Что именно меня не радует?*
- 3. Какие поступки других людей, какие события я считаю несправедливыми по отношению к себе?*
- 4. Когда и как я могла повести себя аналогично по отношению к другим людям? Что такого я сделала или не сделала?*

*ла, что привело меня в данную конкретную точку?*

Вот и мои ответы.

1. Жизнь принесла мне разочарование. Случилось так, что я осталась с разбитым сердцем.

2. Меня не устраивает та боль, которая возникла, когда я потеряла человека, рядом с которым чувствовала себя счастливой.

3. Я считаю несправедливым то, что он оставил нашу историю в прошлом, так и не дав нам шанс. Ведь могло получиться что-то очень прекрасное, если бы мы хотя бы попробовали.

4. В моей жизни был человек, который хотел строить со мной отношения. Замечательный парень. Было уважение, радость общения. Мне нравилось проводить с ним время, нравилось то, что я вызывала у него приятные эмоции. Я это видела. Но так вышло, что сильной любви у меня к нему, увы, не возникло. И молча, не дав никакого шанса, я сбежала в другой город.

Вот он и ответ! Вот в чем может быть причина моей нынешней неудачи. Таким образом, я выяснила, что когда-то на самом деле совершала то же, что сейчас опустошает меня.

Такое может случаться в самых разных сферах жизни. Хотя я до сих пор не могу отнести себя к сторонникам теории кармы, все же предпочитаю не идти на неоправданный риск. Как минимум я убедилась, что карма – не пустой звук и ей

все равно, хороший ты человек или не очень. Если ты поступил плохо, это плохо вернется к тебе. Если ты повел себя хорошо и правильно, то это хорошо и правильно также догонит тебя.

Может быть, карма в ее негативном проявлении – не что иное, как наше собственное чувство вины. Мы просто бессознательно пытаемся притянуть себе наказание за то или иное действие, а Вселенная в ответ на наше самобичевание находит и подбрасывает подходящие ситуации. Если карма – ваш внутренний закон, то он точно проиграется в вашей жизни. Как говорится, каждому достанется по вере его.

Так или иначе, карма – это еще один повод не доверять тому, кто когда-то сказал, что «клин клином вышибают». Давайте не будем ступать на тропу неискренности и нежелания любить по-настоящему. Не отказывайтесь анализировать свои ошибки и обдумывать поступки прежде, чем снова наступите на грабли, уже разложенные у ваших ног.

# Зачем нужно переживать расставание

Зачем нужно переживать расставание? «Глупый вопрос», – ответите вы. Тем не менее, не все понимают ответ, раз уж среди нас столько одиноких людей.

Я убеждена, что именно из-за нежелания пережить свое расставание (ведь это так больно) или из-за непонимания, как это сделать, люди долгое время остаются одинокими. Они привыкают к одиночеству, и в итоге у них формируется определенный образ мыслей, блокирующий от противоположного пола.

Знаете, почему некоторые живут в одиночестве чуть ли не целую жизнь? Такие люди действительно есть, и они просто не понимают, что сами создают подобную реальность вокруг себя. В самом деле, проблема кроется не в их внешности, или характере, или отсутствии достатка, или детях, родившихся в предыдущем браке. На все это у меня есть пример.

Существует немало пухленьких женщин с веснушками, которым не потребовалось становиться моделью, чтобы выйти замуж и обрести свое счастье. Среди нас есть бесчисленное множество женщин со скверным характером, которые не умеют общаться с окружающими и только и делают, что закатывают истерики. Тем не менее, и они находят, тех,

кто в них влюбляется. Достаток – это вообще отдельная тема. Некоторые испытывают дискомфорт и чувство неполноценности рядом с успешным человеком. Если вы попросите пример женщины с ребенком, которая якобы кому-то может быть нужна, то тут я назову одно имя, которое ярко продемонстрирует, что даже с тремя детьми на руках женщина может встретить сильного мужчину, который с радостью позаботится и о ней, и о ее детях. Это имя – Саша Зверева. Помните такую? То самое солнышко из группы Демо.

Посмотрите вокруг себя предельно внимательно. Наверняка среди своих знакомых вы найдете пару примеров тех личностей, о которых можно подумать: «Даже она встретила свою половинку, даже она вышла замуж, даже у нее есть дети».

И не вздумайте говорить, что вам все это не нужно, что вам и так хорошо живется. Я ни за что в это не поверю! Каждому человеку нужно счастье, а полноценное счастье возможно только в паре, когда женщина реализует себя как женщина, а мужчина реализуется как мужчина. И это возможно исключительно в отношениях стабильных и перспективных. И если однажды вы услышите от партнера, что он не хочет серьезных отношений, не верьте. Будет большой ошибкой сказать себе: «Ему просто нужно время». Нет, не нужно. Задумайтесь об обратном, понадобилось бы вам это время, если бы вы питали нежные чувства к партнеру? Так что я думаю, вы просто не зацепили его настолько сильно, чтобы ему

захотелось создать с вами пару. Я знаю, слышать это больно и обидно. Но это факт, с которым спорить себе во вред.

Если я все еще не так убедительна в своих словах, если вы все еще думаете, что вам и так хорошо, что в одиночестве вам комфортно, предлагаю следующее.

*Просто закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, выдох. Повторите еще пару раз: вдох и выдох. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. И теперь подумайте о своей жизни. Что вы делали час назад, какое событие случилось вчера, неделю назад, месяц? Прокрутите свой типичный день в голове. Во сколько вы просыпаетесь? Что вы кушаете на завтрак, бывает ли он у вас, или вы его пропускаете? Подумайте о том, как проходит ваш типичный день, что вы делаете вечером и так далее. Полностью погрузитесь в свои мысли.*

Сделайте это прямо сейчас. Давайте! А потом снова вернитесь к чтению.

Итак, надеюсь, вы прокрутили в мыслях все то, чем наполнен ваш обычный день. А теперь я скажу вам, что все, о чем вы подумали, все это будет происходить каждый день. Ровно то же самое. День за днем. Вы всегда будете иметь рядом тех людей, которые вас окружают; ту работу, которую вы делаете; тот уровень дохода, то состояние здоровья, то жи-

лье, которое у вас есть. И никогда в вашей жизни не случится никаких благоприятных перемен. Никогда в жизни не исполнятся ваши мечты, которые однажды возникли.

*Какие эмоции вы испытываете в ответ на это утверждение?*

На самом деле, у вас могла возникнуть одна из трех реакций.

Первая – вам не нравится, как вы живете сейчас, и, естественно, вы не хотите прожить так всю жизнь.

Вторая – вам нравится, как вы живете сейчас, но вы не хотели бы прожить так всю свою жизнь.

Третья – вам нравится, как вы живете сейчас, и вас вполне устраивает, если так будет всегда.

Давайте разбираться. Какую реакцию вы считаете нормальной, самой адекватной? Я, например, придерживаюсь такой точки зрения:

Первая реакция – это реакция человека, который начал приходить в себя после затяжной депрессии. Человек немало страдал и, наконец, понял, что пора начинать жить.

Вторая реакция – это реакция человека, который проживает счастливую жизнь здесь и сейчас. Такой человек радуется каждому дню и стремится к росту и развитию.

Третья реакция – это реакция того, кто живет спокойно. Человек привык к тому или смирился с тем, как он живет. Скорее всего, у такого человека имеются лишь краткосроч-

ные цели, похожие одна на другую. Человек не особо стремится к свершениям, ему комфортно в той жизни, которую он проживает. Какие-то перемены его даже пугают, нарушают зону комфорта. Тем не менее, в своей привычной жизни человек может считать себя счастливым.

Возможно, вам кажется, что третья реакция – что надо. Но так ли это на самом деле? На мой взгляд, это выглядит несколько скучно. Никого не хочу задеть – у каждого свой выбор, каждому хорошо там, где ему комфортно. Это моя личная точка зрения, но я такую жизнь вижу нежелательной для себя. Мне это напоминает следующую ситуацию. Когда собака долго сидит на цепи, она привыкает к определенному радиусу, по которому может передвигаться. И если ее отпустить, она не пойдет дальше этого радиуса, по крайней мере, какое-то время. Простите за сравнение, но примерно так я вижу жизнь, которая вызывает в человеке реакцию номер три. Это жизнь не на полную яркость. Это жизнь в ограничениях, которые человек сам себе внушил убеждением, что счастье – это стабильная размеренная жизнь, как вчера и позавчера.

Так что, на мой взгляд, как бы хорошо человеку ни было сегодня, смотреть нужно вперед. Если вам хочется, чтобы ваше будущее стало лучше, интереснее, счастливее и перспективнее, вот это нормальная точка зрения, самая адекватная. Отлично если вы испытали эмоции, соответствующие самой первой реакции: вы осознаете необходимость перемен. Стре-

миться же нужно, на мой взгляд, ко второй. Ведь даже сколь угодно счастливые люди не согласны прожить свою жизнь так, как проживают сейчас. Даже если вы полностью удовлетворены своей жизнью, всегда должно хотеться роста и развития. Всегда должно хотеться еще более прекрасных перемен. Остановка равна деградации.

Если вы все же испытали исключительно положительные эмоции после упражнения, окей – вам действительно комфортно в вашем существующем мире. В таком случае, я не представляю, почему эта книга оказалась сейчас у вас в руках. Смею предположить, что вам может понадобиться сторонняя помощь. Так как это может означать лишь то, что на самом деле вам не нравится ваша реальность, но вы упорно отрицаете это. Я, увы, не тот человек, который сможет помочь.

Как бы я сама ни привыкла к своему маленькому уютному миру, данное упражнение взорвало меня. Слезы из глаз лились без остановки несколько минут, потому что мне было страшно даже представить, что так, как есть, будет всегда. Именно это упражнение придало силы действовать, делать хоть что-то, чтобы преобразить свое будущее.

Только вы сами можете все изменить. Дальше мы как раз будем учиться этому. А пока, надеюсь, вы хорошо понимаете, зачем все-таки нужно переживать расставание.

# Этапы проживания расставания

У меня есть ощущение, что эта часть главы покажется вам эмоционально самой тяжелой. Пожалуй, не без оснований, ведь дальше мы будем говорить о смерти. Да, увы, это неизбежно.

Когда мы говорили о сроках проживания расставания, то уже сравнивали тяжелый разрыв отношений со смертью. Мы говорили о том, что проживание чьей-то смерти можно попытаться сопоставить с переживанием расставания. И мы уже знаем, что психологи полагают, будто на это нужно полгода – год.

В таком случае, чтобы разорвать все эмоциональные связи, как это бывает, когда кто-то умирает, нам мысленно придется похоронить того, кого мы любили. На самом деле, расставание – это и есть маленькая смерть, ведь той жизни, которая была у вас, когда еще существовала ваша пара, уже никогда не будет, ее уже не вернуть.

# 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.