



Людмила Стесова

**Как пережить
предательство
любимого
мужчины**

Людмила Стесова
Как пережить предательство
любимого мужчины

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43201037
ISBN 9785005009531*

Аннотация

Наша жизнь представляет собой череду из удач и неудач, счастья и разочарований. Эта книга не является рецептом, как стать счастливым. Она поможет преодолеть одно из самых сильных потрясений в жизни женщины – предательство и разочарование после ухода любимого мужчины.

Содержание

Содержание	5
Предисловие	8
Когда ничего нельзя изменить	13
Смысл жизни	15
Желание	17
Инерция негатива	19
Наша хрупкая любовь	22
Ты	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Как пережить
предательство
любимого мужчины**

Людмила Стесова

© Людмила Стесова, 2019

ISBN 978-5-0050-0953-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание

Предисловие

Часть I: Предательство

– Когда ничего нельзя изменить

– Смысл жизни

– Желание

– Инерция негатива

– Наша хрупкая любовь

– Ты

– Гнев

– Секс

– Пройти через это

– Разбитые мечты

– Нельзя отпустить

– Сталкинг

– Счастье и иллюзия

– Найти жемчужину

– Ревность

– Время лечит?

– Отношения без обязательств

– Мифы о любви

– Мое сердце помнит о тебе

– Возраст любви

– Сожаление

- Отрицание
- «Зачем мне все это нужно?»
- Смысл предательства
- Отчуждение
- Последние слезы
- «Забыть нельзя, вернуться невозможно...»
- Он не вернется
- Замораживание чувств
- Ненависть

Часть II: Новые отношения

- Агрессия и злость
- Новые свидания
- Попытка растождествления
- Старые проблемы
- Контроль «бывших»
- Сценарии отношений
- Сложный выбор
- Чувство вины
- «Затягивание» раны
- Возникновение доверия
- Уроки прошлого
- Благодарность судьбе
- Интерес мужчины в начале отношений
- Близость
- Развитие отношений
- Как не потерять

- Не переделывать!
- Чувство полноты
- Отказ от иллюзий
- Любовь к жизни
- Нет никаких гарантий

Часть III: Тысяча важных слов: размышления о счастье

- Жизнь и смысл
- Самообман
- Кто такой гармоничный человек
- Счастье
- Природа любви
- Вера
- Фантазия, мечта и иллюзия
- Вдохновение
- Возвращение
- Механизмы предательства
- Продуктивные отношения
- Магия
- Страхи и стереотипы
- Проблема ответственности

Часть IV: Маленькие новеллы

- Аурика
- Госпожа любовь
- Кот и скрипка
- Легенда о Белом городе
- Хрупкая любовь

Предисловие

Эта книга написана для женщин. Она не понравится мужчинам. Возможно, она вызовет огромную критику из-за особенностей изложения материала, так как представляет собой сборник дневниковых записей, отрывочных и не всегда связанных между собой. Основной темой книги является депрессивное и постдепрессивное состояние женщины после измены мужчины, когда отношения прекратились по инициативе мужчины.

Форму дневника я выбрала намеренно, именно она предоставляет некоторую свободу и в то же время позволяет отслеживать эмоциональные состояния женщины. В этой книге я не ставила цели кого-то спасти, но, скорее, помочь пережить тяжелый период жизни, который, рано или поздно, может настать в жизни любой женщины. Иногда облегчение не могут принести ни друзья, ни психологи, ни попытки компенсации или отрицания. Брошенная женщина переживает вновь и вновь драму, которая для нее стала трагедией. Уход любимого, его предательство, наверное, и сравнимо только со смертью, ведь с ним умирают и надежды, мечты, желания. Нас приучают к тому, что мы легко должны справляться с потерями. Но кто может решать, что для нас важно, значимо, а что нет? Решаем мы сами.

Эмоции невозможно загнать в дальний угол, закрыть

в тайнике души. Они живут своей жизнью. И перед брошенной женщиной стоит задача разобраться в этом хаосе незавершенных отношений.

Первоначально, по иронии судьбы, замысел книги был совершенно иной. Смотивировал взяться за работу над ней мой бывший любимый мужчина. На тот момент, когда мы встречались, я читала популярный любовный роман Э. Л. Джеймс «50 оттенков серого». Поделилась с ним, он засмеялся и предложил мне написать собственный вариант «50 оттенков ванильного». Мне это предложение показалось интересным, тем более что подсознательно я мечтала написать книгу уже давно.

Форма дневника показалась мне самой подходящей для моего замысла. Она помогает выражать мысль свободно, не загоняя ее в рамки сюжета. Но в то же время дневниковая запись позволяет придерживаться того лейтмотива, который изначально заложен в основу книги. Лейтмотив – это то невидимое, что движет автором, без чего содержание текста не имеет смысла. Жизненный опыт, размышления, субъективная философия послужили мне такой отправной точкой. Теперь и слова, и замысел сформировались в нечто целое. Книга рождается не сразу. По мнению Шерил Стрейд, ее замысел может вынашиваться десятки лет. Эта женщина воодушевила меня преодолеть страхи ради осуществления моей мечты.

Мои первые записи были предназначены для моего мужчины. И первые слова я написала в больнице, где находилась на обследовании. Мы хотели малыша. В первый раз я так сильно хотела ребенка от вполне определенного мужчины. В свои за 40 у меня было чувство, что я только начала жить.

Я писала, а рукопись отдавала ему, любимому и единственному. Счастье переполняло меня, как всякую любящую женщину. Но через несколько недель он исчез. Просто не отвечал на звонки. Потом заехал однажды, отдал подставку для елки, которую я попросила сделать, и сказал, что между нами все кончено, он решил, что ему это все не нужно. В глаза он не смотрел. Я была раздавлена, ведь внятного объяснения мне не дали, а самой осознать правду у меня не было сил. Все попытки вернуть его оказались бессмысленными. Я стала ненужной.

Хуже всего оказалось то, что он сжег рукопись. Историю надежды, страстного желания любви. Восстановить ее мне представляется невозможным – слишком много энергии было в нее вложено. Большинство моментов нашей жизни неповторимы, как неповторимы и моменты творчества. Чувство было такое, будто сожгли часть меня. Я задавала себе вопрос снова и снова: зачем? Бессмысленная жестокость. Ведь рукопись можно было вернуть. Тогда я поняла, что такое эгоизм.

Попытки восстановить уничтоженные главы привели к то-

му, что у меня возник новый замысел. Он был не так радужен, как предыдущий, но не менее вдохновляющ. Я решила помочь брошенным женщинам, написав эту книгу специально для них. Чувства и эмоции, которые я пережила, а также мои усилия, направленные на преодоление депрессии, легли в ее основу. Я знаю, как это тяжело – остаться наедине с собой, когда перестали звучать шаги любимого, когда ты все еще пытаешься уловить его запах, голос, взгляд, которых больше рядом нет. Это не сентиментальность. Это реальность.

Первую часть я посвятила самым сложным неделям и месяцам после разлуки. Неважно, каковы были причины разрыва, женщина расценивает их как предательство. Многие мужчины не согласны с такой оценкой их поступков, и они имеют на это право, на свою точку зрения.

Вторая часть – появление новых отношений, а значит, выстраивание новых надежд, пересмотр старых стереотипов и моделей поведения, поиск более продуктивных механизмов в отношениях.

В третьей части я позволила себе поразмышлять над общими понятиями, касающимися любви, и счастья, и многого, что связано с этой темой.

Ну, а четвертая часть – сборник небольших новелл, если можно так назвать, написанных в разное время. Это мой творческий десерт, возможно, не совсем удачный, но вполне

искренний.

Часть I: Предательство

Когда ничего нельзя изменить

Ты ушел сейчас, мой милый, а я села думать... Нет, я не буду оправдываться или обвинять тебя. Мне очень жаль. Думаю, ты не поверишь мне, но это уже не имеет значения.

Ты прав, из-за моих завышенных ожиданий и претензий наши отношения сошли на нет. У меня нет желания спорить. Мы являемся учителями друг для друга, и я с благодарностью принимаю этот урок. Прости меня, милый, за мою глупость. И ты во мне разочарован – это самое страшное в отношениях. Но мне не хочется плакать. И я понимаю, что уже не хочу.

Нет, хочу! Я еще должна понять. Мне нужно дойти до дна, чтобы вынырнуть наружу. Иногда кажется все бессмысленным. Сейчас у меня такое чувство.

Мне так хотелось тебя обнять. Но ты построил стену. Вот так приходит наказание...

Я вспоминаю слова из старой песни Аллы Пугачевой: «расставанье – маленькая смерть». Я умерла. Неважно, что тело живое, где-то внутри сердца что-то умерло. Я не злюсь на тебя. Но сейчас меня нет. Может быть, я смогу родиться снова.

Ты намного глубже, чем кажешься. До этого мне попадались мужчины, в общем-то, довольно приземленные. От меня хотели секса, исполнения своих желаний. Я перестала ве-

ритель.

Лучше бы ты меня убил. Может, тогда стало бы легче... Странно, что люди не понимают друг друга – наверное, не хотят. Жаль, что нельзя просто умереть, порой кажется, что это лучший способ избавления от сжигающей боли.

В этом мире все бессмысленно? Бессмысленны наши ожидания, наши надежды. Любовь ничего не стоит, когда к ней примешивается эгоизм. Я скажу честно, милый, я думала о моих чувствах к тебе... Однажды бывший бойфренд сказал мне: «У меня есть к тебе чувства, но это не любовь...» Я не могла его понять тогда, было обидно. Сейчас же я знаю, что у меня есть к тебе чувства, милый, но любовь ли это? До нее нужно дойти, многое пережить, это недешевое чувство.

Я виновата перед тобой. Не в том, что не определилась, а в том, что поторопилась. Суета сует, как у Экклезиаста.

Если ты хочешь расстаться со мной, прощай. Но мне так хотелось бы все исправить! Снова почувствовать потерянное счастье, залечить раны.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

После твоего бегства я много думаю о смысле жизни. Для чего жить, когда кажется, что все твои надежды разрушены, как будто ты остался один среди пустыни, вокруг ни души?

Когда отчаяние достигает высшей точки, приходит ответ. Смысла в жизни нет, если мы ищем его снаружи. Бесполезно ждать, что счастье тебе даст кто-то другой. Ты не можешь сделать меня счастливой, а я тебя без желания понять друг друга, без самоотдачи.

Да, больно делают, как правило, те люди, с которыми у тебя мощная кармическая связь. Но какая связь у нас? Ее нет из прошлого. Это был план тех, кто следит за нами всеми, управляет нашими судьбами.

Я всегда чувствовала: если тебе с кем-то очень хорошо – значит, этого человека у тебя скоро отымут. Не знаю почему, но мне всегда показывают, что это не мое счастье. Дают – и отнимают. Это не мое счастье. Думаешь, я хочу страдать? Нисколько. Но у меня не спрашивают. Я не знаю, от каких привязанностей еще не избавилась, скольких людей мне еще придется простить. На эту жизнь мне дали программу максимум.

Я сгораю – и приходится снова возрождаться. Зачем? Чтобы избавиться от ложного чувства собственности. Ничего нам в этой жизни не принадлежит, все дается в долг. Мы

вечные должники.

Почему я никак не могу отпустить тебя? Понимаю, что так нельзя, нужно вернуть человеку свободу. Наверное, это тоже эгоизм, когда ты осознаешь, что тебя отвергли, не поняли, когда исключили из своей жизни. Ты понимаешь, что человек не воспринимает тебя как личность, как душу. Ты просто для него объект, который недостойн любви. Это больно... когда пытаются убить твою душу. Но убить ее нельзя, можно только ранить.

Впрочем, зачем я об этом? Такие мысли приходят из-за недостатка знаний, наше невежество мешает нам понять и ясно видеть. Смысл жизни – перестать делать больно другим, научиться их любить за то, что они даже сами в себе еще не открыли. Но разве кто-то на это способен? Я уверена, что да.

Желание

У меня сейчас появилось такое дикое желание написать тебе об этом. Не желание быть с тобой, почувствовать тебя внутри снова, а совершенно детское желание прижаться головой к твоей груди, почувствовать тепло и твою любовь. Да, я уже не боюсь этого слова. Любовь не зависит ни от чего и не приходит тогда, когда мы ее ждем. Она не зависит ни от ума, ни от внешности, ни даже от харизмы.

Поэтому я могу сказать тебе: да, она пришла. Когда я ее не ждала, когда мои чувства были растоптаны. Это все равно как в тебе рождается жизнь – рождается Любовь. Она сама по себе, и она прекрасна. Она не знает, что такое страх, сожаления. Просто она пришла как божий дар. И с ней ты чувствуешь настоящую свободу. Это какой-то парадокс.

И твое сердце тоже чего-то ждет. Конечно, разум говорит совершенно другое, но, когда ты остаешься один... ты чувствуешь. Чувствуешь, что-то не так, в твоей жизни что-то безвозвратно изменилось – ты злишься на это чувство, но оно так сладко шевелится в твоём сердце, что стоит больших усилий запереть его на замок, заглушить шумом этого мира.

Потому что сердце имеет другую природу, отличную от ума. Мы не способны им управлять абсолютно на 100%.

И сейчас твоя загнанная внутрь нежность, такая недовер-

чивая – я ее чувствую)) Как ты можешь думать, что скрылся, сбежал от меня? Это тоже иллюзия. Твое сердце лучше тебя знает, чего ты хочешь на самом деле. Быть любимым безусловно, безоговорочно и безоглядно. Скажи мне, что это не так.

Твой страх виноват в произошедшем. Страх разочарования, страх быть отвергнутым, непонятым. Ты думаешь, что поступил смело, выстроив барьер. Так ты поступал уже не раз. Ты же по природе воин, и можешь принимать жесткие решения. Я тебя понимаю. И я тебя уважаю. Но я не боюсь твоих страхов, потому что ты мой любимый человек. Что ты можешь сделать против любви? И меня, мой дорогой, ты тоже обмануть не можешь, как бы ни пытался. Твое сердце сыграло злую шутку с тобой... ведь он само по себе, а ты сам по себе.

Инерция негатива

Сегодня мне пришла в голову очень важная мысль: как мы все зависим от негатива! Мы позволяем негативу управлять нашей жизнью, влиять на наши решения, судьбу. Да, все эти проклятия, привороты-отвороты существуют как одно из воздействий на человеческую психику, но мы сами их притягиваем в нашу жизнь.

Многие психологи и психотерапевты настаивают на том, что необходимо думать позитивно. Раньше я считала, что это только касается наших мыслей о других людях: не копаться в чужих недостатках, не брать их «дерьмо» не себя, не пытаться их поучать и преследовать. Кое-чему из этого я научилась – не настолько уж невозможно не критиковать других постоянно. Люди, которые, кстати, этим занимаются, похожи на ходячую свалку, от которой так и смердит на километр.

Но речь сейчас даже не о склонности осуждать других. Мы можем не говорить и не думать о ближних плохо, но спокойно брать их негатив на себя. Глубоко укоренившееся чувство вины и нелюбовь к себе позволяют чужому негативу проникать в нас, разрушая и искажая представление о себе как о личности.

Ты прав был: «не думай о плохом». Но я боялась тебя потерять, поэтому мысли уже стали негативными. Тебя оттолкнули мои депрессивные настроения: жертва превращается

в хищника, и уже сама пытается убить.

Как видишь, я не стесняюсь говорить откровенно. До сих пор я считала себя жертвой. Пока не поняла: жертва – это потенциальный хищник. Ты согласен с моим открытием? Не думаю, что для тебя эта мысль незнакома. Но мне помогает сейчас по-новому посмотреть на ситуацию.

Ты прав: я пыталась тебя эксплуатировать, хотя, конечно же, не признавалась себе в этом. У меня не было к тебе любви, но я решила, что ты мне что-то должен. Я не обвиняю себя. Я просто анализирую. Твоя реакция мне понятна теперь: а что я хотела?

Я не оправдываюсь. Не знаю, как вернуть теперь твое доверие. Возможно, процесс уже необратим. Чужие воля и желания неподвластны нам...

Мой бывший иногда говорил мне: «Нужно убить в себе нытика...» Он тоже пытался изменить свою жизнь, увидеть в ней какой-то смысл. Он многому меня научил. Как и ты. И уроки эти бесценны, я говорю без пафоса.

Моя мечта: дать другим то, что им нужно. Счастье. Забыть о жадности. Это так сложно, милый. Сложно не быть паразитом, сложно признавать правду. Принимать то, как тебя видят другие. Но это тоже часть правды. Настоящая правда внутри, из нее рождается любовь к себе и всему окружающему.

Я чувствую себя дурочкой. Но все же надеюсь, что ты меня будешь любить и такой, ведь настоящая любовь безуслов-

на: она не требует, она прощает, и она надеется на лучшее.

Наша хрупкая любовь

Полночь. Мне не спится. Глупо, но эта мысль мне пришла в голову: ты меня любишь!

Возможно, однажды ты прочтешь эти строки. Нет, не то чтобы я раньше не знала этого, но сейчас эта боль отразилась где-то внутри, прошла сквозь меня, оставив сожаление и воспоминания.

Каким хрупким иногда бывает это чувство, и как неосторожно мы с ним обращаемся. Ощущение боли не прошло, оно сверлит и дает о себе знать снова и снова.

Мне кажется, что я навсегда застыла в моем отчаянии. Хочется вылечиться. Хочется собрать осколки утраченного доверия, осмотреть в твои глаза, которые стали такими дорогими, просто прижать тебя к себе... Мои желания? Это страшная боль, а не желания. Как тебя настигло разочарование – так меня накрыло чувство утраты. Ощущение калеки: хочу, но не могу.

Мне придется уйти на другую планету, чтоб залечить раны. Это образно, и не совсем. Знаю, мне дадут лекарство, возможно, яд. Но как собрать осколки любви, застрявшие в сердце?

Если бы можно было что-то исправить, я пожертвовала бы самым дорогим... Но, к сожалению, у меня не осталось сейчас ничего дорогого, дороже тебя. Даже жизнь где-то сейчас

на втором плане: я не дорожу ей, так как она не принадлежит мне. Но потерять тебя стало гораздо большим ударом, чем можно было ожидать, еще и потому, что ты не можешь понять меня. Я испытала всю глубину отчаяния за несколько недель...

Конечно, нелепо считать себя жертвой. В этом мире мы как в ловушке. В ловушке своих ожиданий, желаний. Я ничего не прошу сейчас у бога, знаю, что как-то надо справиться с болью, которая сильнее жизни. Я нужна другим... может, уже не нужна себе, но что-то же есть, что я могу дать другим.

На той, другой планете, обязательно придет исцеление. В мире, где не эксплуатируют друг друга. В мире, где смотреть в глаза любимого человек считается важным делом, и больше ничего не нужно.

Ты

Конечно, я должна написать о тебе. Кто для меня есть Ты. Мое тело, душа заполнены тобой. Я пытаюсь пошевелиться, чтобы избавиться от этой наполненности, но еще больше ей наполняюсь. Я чувствую тебя каждой клеточкой, ты даже в моем дыхании. Ты мужчина, который меня зажег, включил. Твоя близость не так далека от меня сейчас: твои губы, твое тело, желание быть со мной... Ты думаешь, я не чувствую это? Можно игнорировать друг друга, или говорить об обидах, недостатках, разочаровании. Но во всем этом хаосе я чувствую только одно: мы любим друг друга. Это произошло, нет смысла отрицать.

Куда я теперь от тебя могу уйти, если ты весь во мне? Твоя страсть и нежность, которая меня так трогает... Я могу сказать: хочу тебя снова и снова, раствориться в тебе, ласкать. Мне не все равно, что ты чувствуешь рядом со мной, я также хочу, чтобы ты терял связь со временем и пространством от наслаждения. Меня возбуждает, когда я вижу, как тебе хорошо. Господи, как мне не хватает тебя... Мой любимый, не бросай меня, что бы я ни натворила. Любовь – это прощение. Я готова отдать тебе все, чтобы залечить раны, которые сама нанесла. Разве этого мало? Женщинам свойственно делать глупости, ты должен понимать это. На то мы и женщины. Я готова подчиниться тебе, не потому, что я сла-

бая, а потому, что хочу этого больше всего из того, что мне выделено на этом свете.

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.