Автор: aytacvrl
01.06.2011 14:04 -

Как «не умирать» от неразделённой любви?

Помню такой случай: одна моя знакомая влюбилась в мужчину. Это чувство, видимо, было у неё настолько сильным, что она даже не пыталась ему сопротивляться. Она перестала замечать жизнь вокруг, потому что всё для неё сосредоточилось на этом человеке. Смотрит на небо – и видит взгляд его голубых глаз. Вокруг птички чирикают, дети резвятся, а она думает о том, что бы он подумал об этих детях и птичках.

И не хотела она ни с кем другим быть рядом. И продолжалась эта неразделённая любовь ровно три года два месяца и семнадцать дней. Ну ладно! Где-то около трёх лет это точно длилось.

Словом, прожила эта барышня три года своей жизни, как в неведомом сказочном сне. Только это была страшная сказка: унылая и полная безысходности.

Как бороться с чувством, которое захватило вас целиком? Оно ворвалось в вашу жизнь без спросу, посеяло хаос в вашей душе, заставило вас забыть обо всём на свете и сосредоточить всю свою энергию только на нём.

И вот изо дня в день, снедаемый неразделённой любовью, вы грустите, мечтаете, переживаете, теряете аппетит и интерес ко всему, но даже не пытаетесь понять и проанализировать: что с вами происходит?

Да, вы влюблёны. Но это чувство вас не радует, оно не привносит в вашу жизнь ярких красок и не делает вас счастливым. Вы становитесь похожи на цветок, который забыли полить и поместили в сумрачный угол комнаты, там он постепенно чахнет, и никому нет до этого дела.

Иногда это похоже на состояние бесконечного падения в бездну, настолько всё безрадостно. Мне почему-то в этот момент вспоминается Алиса из страны Чудес. А знала ли Алиса, как глубока кроличья нора, когда побежала за мартовским кроликом?

Как и Алисе, вам нужно стать большой, но вы не знаете, с какой стороны укусить гриб. Вот сейчас об этом и расскажем.

1. Вы – целое

Мне в последнее время кажется абсурдной идея неустанного поиска любви и постоянного стремления к счастью. Возможно, мы слишком много классики читали в детстве или нас так воспитали родители.

Каждый человек сам по себе уже что-то представляет: у него есть свои вкусы, устремления, идеи…

Каждый из нас – цельная личность. Поэтому забудьте миф о половинках, он делает вас ущербными.

Первое, что вы должны искать в этом мире – это себя: понять – кто вы, зачем здесь, что у вас лучше всего получается? Сосредоточьтесь на поиске себя, и возможно, вы обретёте последователей, друзей и близких вам по духу людей, среди которых и встретите своего единственного и любимого человека.

2. А что он вам сделал?

Говорят, что когда кого-то любишь, то готов ради любимого человека горы свернуть. Да, вижу, что вы готовы. А он? Что такого сделал этот человек? Что он сделал для **вас**, что вы готовы ради него перечеркнуть всю свою прежнюю жизнь, отказаться от своих целей и бросить всё?

Ни-че-го.

3. Он не прав!

В мире нет совершенных людей. И, наверное, это к лучшему. Это даёт каждому из нас уникальную возможность быть неповторимым и неповторяемым.

Идеальный человек поделил бы мир на два лагеря: близких к идеалу и ещё несовершенных, и тогда люди посчитали бы законным заставлять других меняться,

приближаясь к идеалу. И если представить, что в конечном итоге им бы это удалось, то идеальный мир с идеальными людьми выглядел бы невыносимо скучным. Вы не находите?

Поэтому никогда не идеализируйте и не возвышайте других людей над собой. Во-первых, вы будете самим себе казаться букашкой, а во-вторых, у каждого человека есть недостатки.

Видели ли вы когда-нибудь, как ваш идеал увлечённо ковыряется в носу?

Что вас раздражает в других? Снобизм? Нарциссизм? Эгоизм? Лицемерие?

Откройте глаза!

Любовь не должна быть слепой – иначе вы не увидите главного.

4. Благими намерениями…

Очень часто близкие люди, желая нам добра, делают ещё хуже, усугубляя ситуацию. А бывает и другая плоскость: не очень близкие нам люди, собственно, не желая нам ничего сделать, привносят в нашу жизнь нечто такое, чему мы потом силимся подобрать определение. И почему-то «любовь» кажется нам подходящим словом.

А почему нельзя просто назвать это «благодарностью»?

«Я благодарен вам за то, что вы помогли мне обрести смысл в этой жизни!»

Что мы обычно делаем, если кому-то благодарны? Например, доктору, который нас вылечил. Дарим коробку конфет и небольшое материальное вознаграждение.

Не надо преувеличивать значение происходящего! Доктор вылечил – это его работа: лечить людей.

5. Он не знает

Мы любим тех, кто любит нас, и заботимся друг о друге. Но люди часто не задумываются, что существуют другие. Вот ты такой счастливый идёшь по улице с улыбкой на лице и радуешься первому тёплому солнечному деньку.

А навстречу тебе идёт весёлый Гномик и думает, что ты ему улыбаешься. Дальше – больше, если вы с Гномиком не знакомы, то он начинает проводить параллели и задаваться следующими вопросами: «А почему он мне улыбнулся? Наверное, я красивый гномик? Может, этот человек таким образом хотел выказать свою большую симпатию к маленькому Гномику?»

Не будьте Гномиком! Не придумывайте других и не додумывайте ситуации. Люди и сами часто не знают, зачем они что-то такое сделали. Иногда люди даже живут себе преспокойно и не знают, что кто-то их любит. И не надо ставить им это в вину. Пусть говорят, что незнание не освобождает от ответственности. Только это не его ответственность, а ваша.

Да, это ваша ответственность за вашу жизнь.

Ведь это **вы** не знали, что он **не знает**, что вы его **любите**.

6. Воплотить!

Говорят, что все свои желания и фантазии нужно иметь смелость воплотить в жизнь. А вы пробовали дать жизнь вашему чувству? Не осмелились? Или ничего из этой попытки не вышло?

Твёрдо знаю одно: не нужно бояться признаваться в каких-то чувствах или совершать некие поступки по велению души. Иначе момент будет упущен, и вам останется жалеть о несодеянном всю свою оставшуюся жизнь.

Не думайте об этом как о попытке, обречённой на провал! Позвольте себе такую глупость! И кто сказал, что нам в жизни позволено совершать только умные поступки? А если так, то закрадываются сомнения: какие поступки считать умными, а какие нет? Возможно, последствия этой «глупости» вас отрезвят, и вы увидите всё в ином свете.

7. Будущее туманно…

И что же дальше?
Как же жить?
О ком мечтать?
Кого любить?

На этот вопрос очень хорошо ответил А.С. Пушкин:

Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель!

Автор - **Татьяна Сарбаева**
Источник