Автор: uluvlucyo@yahoo.com
20.09.2013 15:21 -

Как справиться с неразделённой любовью?

Любви, как известно, все возрасты покорны, соответственно, сие светлое чувство может настигнуть неподготовленную к гормонально-эмоциональным встряскам жертву в любой неподходящий момент. В идеале, вы с предметом своего обожания встретились, увидели, полюбили. И так до гробовой доски. С необходимым для простого человеческого счастья комплектом: романтика в круглосуточном режиме, влюбленные глаза второй половины, дом с белыми колоннами и припаркованным бентли, дети-отличники и собака как из рекламы элитного корма.

Но бывает, как известно, и наоборот. Вы сгораете от неземных чувств, а он/она категорически игнорирует свалившееся на него любовное счастье и шарахается при виде одной только вашей тени. И никак не втолковать непутёвому, что вы и есть тот самый свет в окошке и путеводная звезда. Вы начинаете осознавать простой, но неприятный факт, что вот она – Любовь Несчастная обыкновенная, либо Безответная.

Жертва любовного чувства легко опознаётся. Взгляд имеет тоскливо-затравленный, вид замученно-бледный. Вкус к жизни потерян. Шопинг не радует, шоколад и прочие вредные углеводы потребляются в промышленных объёмах. Ну или страдания сопровождаются тотальной голодовкой, и организм требует не пищи телесной, а подать Его на блюдечке. При звуках тоскливых романтических баллад начинается усиленный слезоточивый процесс, а телефон в ожидании звонка гипнотизируется, на манер того, как удав смотрит на кролика, перед тем как съесть с превеликим аппетитом.

В принципе, выходов из сложившейся ситуации не очень много. Либо разлюбить в срочном порядке, либо брать предмет вожделения измором и завоёвывать хитрыми стратегическими манёврами .

Рассмотрим первый вариант – **«Разлюбить!»**. Просто и логично, по принципу того, что то, что нам мешает, от того и избавляемся в скоростном темпе. Но загвоздка в том, что чем больше мы занимаемся аутотренингом и самовнушением на тему того, что он/она нам не нужны, тем больше хочется заполучить объект страсти в свои цепкие лапки. Срабатывает принцип: «Не думать о белом медведе» (вам говорят: «Не думайте о белом мишке хотя бы 5 минут!»… Уверяю вас – не выйдет, мысли в голову лезут на первых же секундах). Какие бы логические доводы ни приводились, все хитроумно выстроенные аргументы меркнут перед простым «Люблюю, не могу!». Ибо здесь задействован

огромный комплекс сложных механизмов, бороться с которым довольно-таки сложно.

Конечно, зачастую мы путаем настоящее светлое чувство с временной страстью, гипертрофированным уязвленным самолюбием, либо простым детским эгоизмом и желанием обладать предметом своих мечтаний сейчас, немедленно и полностью. Какой бы ни была истинная причина, в любом случае, лучшее лекарство и врачеватель – время. Единственное, что временной интервал может колебаться от нескольких недель (ага, бывают и такие скоростные выздоровления) до нескольких лет (особый клинический случай любовной лихорадки). Ученые какого-то титулованного британского университета, заявили, что даже самое неземное чувство идет на убыль года через три. Так что, даже если вы жизни не представляете без Него и рыдаете при одном упоминании имени субъекта, страдать вам максимум пресловутые три года.

Знающие люди рекомендуют попытаться отвлечься, например, стать ярко выраженным трудоголиком и положить весь любовный пыл на движение по карьерной лестнице. Как ни странно, но зачастую нереализованное чувство и вправду становится сильнейшем стимулятором творческих и трудовых порывов. Не зря же многие великие художники, поэты и писатели творили свои нетленные произведения в пору глубоких душевных мук. А желание доказать, как много потерял тот, кто не оценил вас по достоинству, заставляет страдальцев, подстёгиваемых раненым самолюбием, продираться через тернии к звездам, зарабатывать миллионы и свершать подвиги. На энергии неразделенной любви дамы худеют и хорошеют, джентльмены делают капиталы, да и в целом сильные эмоциональные всплески повышают общегражданскую и социальную активность. Как говорится, не было бы счастья... Конечно, все хорошо в меру, и главное, в борьбе за право доказать свою состоятельность не пропустить мимо реальную жизнь.

Многие пытаются следовать пословице «клин клином» и, пытаясь заглушить душевную боль, с отчаянием воина-камикадзе кидаются в пучину новых отношений. В данном случае сочувствие вызывает скорее новая пассия, ибо ей придется мужественно переносить все душевные метания и взбрыки несчастного страдальца, а они непременно будут присутствовать. Как правило, новый партнер пребывает в благостном неведении относительно того, что является всего лишь средством для заглушения душевной боли, и поэтому будет вынужден терпеть и перемены настроения, и необоснованные срывы, вкупе с повышенной раздражительностью.

Зачастую жертва несчастной любви наивно предполагает, что новые отношения послужат спасительным кругом, а на деле оказывается все гораздо хуже – ты тихо ненавидишь ни в чем неповинного человека, не в силах перебороть тихое отвращение к

нелюбимому/нелюбимой, отчаянно жалеешь себя, т.к. сам становишься заложником своей же интриги, плюс не в силах оценить рядом появившегося претендента на место в сердце по достоинству. Человек может быть сосредоточием всех мыслимых и немыслимых талантов, душевных качеств и достоинств, иметь массу плюсов, но при этом есть один крупный минус – он не Тот. В другой ситуации вы, может, и пленились бы прекрасными глазами и прочими прелестями, но, увы, перед глазами маячит образ другого/другой, что, собственно, и отвлекает от адекватной оценки и способности понять, что счастье рядом.

Хуже всего то, что, страдаючи от неразделенного чувства, мы сами же становимся абсолютно безжалостными по отношению к другому, теряя остатки гуманности и человеколюбия. А сколько браков, заключенных исключительно на желании «А я ему вот покажу!». Как правило, то, что плохо началось, плохо и заканчивается: заглушить душевные страдания все равно не удается, зато портятся остатки чужой и собственной нервной системы, тратится драгоценное время, и все возвращается к тому, с чего начиналось. Счастья нет, а на душе тошно. Хотя, конечно, история знает и оптимистичные примеры, когда практический сравнительный анализ доказывает, что новое лучше старого, и ваша любовь всей жизни постепенно меркнет, теряет свой романтично-трагический шарм, и выясняется, что все то, что было – дурь, блажь и баранье упрямство, а счастье вот оно – рядом.

Ну и наконец, при наличии определенной степени упертости и задавшись целью, можно-таки неразделенную любовь **перевести в разряд разделенной**. Вариант самый сложный, трудоемкий и требующий недюжинных душевных ресурсов и выдержки. Но, как говорят, чем крепче нервы, тем ближе цель. Существует множество практик и примеров психологического манипулирования, и при отсутствии стойкого физиологического неприятия у обольщаемой персоны к вам все-таки можно завоевать предмет своих воздыханий. Ибо в большинстве случаев реакции на те или иные действия довольно стандартны и предсказуемы, большая часть человечества мыслит схожими стереотипами и мечтает об одном и том же. То есть, применив навыки психологической войны и активизировав стратегические таланты, можно-таки добиться своего.

В конце концов, если вы жизни своей не представляете без конкретного человека, и без него – хоть ложись и помирай, имеет смысл побороться за счастье. Так что вера в себя, книжка по НЛП под подушкой и изворотливый, склонный к интригам ум, повышает вероятность того, что вы таки стреножите свою жертву. Но и тут есть подвох. Как правило, воссоединившись в счастливом экстазе с предметом своих грез, по истечению некоторого времени вы обнаруживаете, что небожитель, на которого и дышать-то страшно было, живет простой человеческой жизнью: много ест, болтает по телефону,

запихивает фантики от конфет в неподходящие места и – о Боже! – раскидывает носки! Открывается суровая правда жизни, вы начинаете понимать полный смысл поговорки о том, что ожидание весны лучше самой весны. Остаток времени проводится в размышлениях на тему: «И на кой оно мне надо было!»

Итак, каким бы вы путем не пошли, важно реально оценивать картину (сложно, но можно) и понимать, что процесс страданий и томлений, в принципе, конечный, и отчасти в ваших силах ускорить выздоровление. Ну и, конечно, пословица о том, что все, что ни делается, делается к лучшему, не теряет своей актуальности. Как минимум, вы узнаете силу настоящего чувства, а это немало, ибо способность любить сильно, страстно и самоотверженно дана далеко не всем.

Так что любить можно и нужно, в идеале – взаимно, а если нет, то просто знать и верить, что ваше счастье где-то рядом. И вы обязательно к нему придёте!

Автор - **Данута Сваринска**
Источник