ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

книги, которые окрыляют

ВАЛЬТЕР
РИСО

ЛЮБОВЬ УШЛА, А МЫ ОСТАЛИСЬ

как пережить расставание
и открыть новые горизонты

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Р54

Walter Riso

YA TE DIJE ADIÓS, AHORA CÓMO TE OLVIDO

© Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement with Schavelzon Graham Agencia Literaria, S.L. through Nova Littera Literary Agency

Рисо, Вальтер.

Р54 Любовь ушла, а мы остались : как пережить расставание и открыть новые горизонты / Вальтер Рисо ; [перевод с испанского В. Д. Култыгина]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют).

ISBN 978-5-04-192140-8

Вальтер Рисо — доктор психологии из Колумбии, автор самых солнечных и жизнелюбивых бестселлеров о самопомощи. Во всем мире его знают и ценят как специалиста по когнитивной терапии и биоэтике, книги Вальтера Рисо выходят огромными тиражами на 20 языках.

Любую проблему — будь то зависимость, неразделенная любовь, низкая самооценка или тревожность — Рисо предлагает решать не через борьбу, слезы и мучительные детские воспоминания. Его подход предполагает здравый оптимизм, оправданные усилия и радость от них. Перелистывая последнюю страницу любой его книги, читатель уже не верит, а знает — все будет хорошо.

«Любовь ушла, а мы остались» рассказывает о том, что делать, если вы расстались с любимым человеком, но не можете полноценно жить дальше. Вальтер Рисо прикладывает к разбитому сердцу обезболивающий компресс.

Даже если кажется, что вы уже не способны чувствовать радость, в процессе чтения вы будете улыбаться. Потому что… влюбитесь. Но не в кого-то, а в вашу жизнь.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-192140-8

© Култыгин В.Д., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 7

ГЛАВА 1. «Со мной не могло такого случиться» 13

ГЛАВА 2. Одни и те же грабли 31

ГЛАВА 3. Прежде всего уважение к себе 57

ГЛАВА 4. «Я думаю только о тебе» 71

ГЛАВА 5. Увидеть мир, какой он есть:
снимите с глаз шоры 91

ГЛАВА 6. Не общайтесь с токсичными друзьями! 109

ГЛАВА 7. Включите разум, чтобы побороть желание
вернуться 119

ГЛАВА 8. Берегитесь нездоровых отношений
после расставания 127

ГЛАВА 9. Самоконтроль через пот и слезы:
научитесь сопротивляться 135

ГЛАВА 10. Найдите себе «вспомогательное я» 147

ГЛАВА 11. Наказывать себя запрещено! 157

ГЛАВА 12. Придумайте прощальный ритуал 173

ГЛАВА 13. Делайте себе подарки, расслабьтесь, заботьтесь о себе 185

ГЛАВА 14. Возьмите жизнь в свои руки — начните заново 195

Введение

Иногда отношения с каким-то человеком оставляют в нас глубокий след, проникают в нашу ДНК и становятся самой нашей сутью. Мы начинаем жить не *с человеком*, а *ради него*. Расставание в таких ситуациях особенно болезненно: человек уйдет — а в нас останется зияющая, разрушительная пустота. Мы оказываемся в лабиринте боли и отчаяния.

Как пережить уход любимого? Не нужно буквально «забывать» того, кого мы когда-то любили или все еще любим, игнорировать его существование, зачеркивать историю отношений. Если «качественно» отгоревать потерю, вы сможете вспоминать его без боли, без любви и без угрызений совести. Не нужно впадать в глубокую амнезию, нужно трансформировать и сгладить чувства, которые связывали нас с партнером, — «погасить аффект», «эмоционально забыть». Если «уже ничего не чувствуете», значит, в вас больше нет нежности и любви, вы свободны от

этих чувств. Воспоминание о когда-то любимом человеке не вызывает прежних телесных реакций. Голова «помнит», а эмоций нет. Поэтому на языке любви «я тебя не помню» означает «я тебя забыл (а)» или «я больше не страдаю по тебе».

Принять потерю означает отпустить того, кто ушел, отвязать себя от него. Не ненавидеть, не желать ему зла — эти эмоции тоже привязывают и подчиняют. Ненависть и любовь обладают одинаковой связывающей силой. Важно выработать в себе некую «аффективную независимость» и по возможности перевести любовные отношения в дружеские — так часто бывает с парами, которые расходятся спокойно, по обоюдному согласию. Конечно, иногда достичь «сентиментальной нейтральности» мешают имевшие место нарушения личных границ, физическое и психологическое насилие. Но даже в этих случаях, как показывает терапевтический опыт, можно отбросить от себя «вторую половинку», как бы ни были остры шипы, которыми она в вас вцепилась. На первый взгляд это кажется невозможным, однако постепенно чувства выдохнутся, как аромат старых духов.

Аффективное горевание совсем не похоже на скорбь по человеку, физически умершему. В первом случае бывший партнер вполне себе жив-живехонек, и, видя это, мы некоторое время (долго ли, коротко ли) питаем надежду на восстановление былых отношений: «Любовь еще жива, ее просто надо реанимировать». Данная иллюзия, которой не мешают даже

очевидные доказательства, что партнер действительно нас больше не любит, часто не дает *смириться* («Ничего не поделаешь») и *принять* ситуацию («Посмотреть трезвым взглядом и принять новые реалии»). Еще сочится слабый отсвет последней надежды: «А может, мы снова сойдемся, и все будет как раньше». Поэтому так часто мы не принимаем поражения и ждем чудесного воскресения чувств.

Однако не всегда прекращение отношений — это катастрофа. Если партнер отравлял нам жизнь, а потом ушел к кому-то другому, вероятно, поначалу будет больно (боль бывает иррациональной и необъяснимой). Но, хорошо подумав, мы возблагодарим небеса, что этого человека больше нет в нашей жизни. А вот неожиданная аффективная потеря в отношениях, которые казались хорошими или даже прекрасными, может спровоцировать эмоциональное цунами. Одна пациентка как-то сказала мне: «Еще несколько часов назад мы хорошо общались, все шло как по маслу, и тут он объявил, что уходит. Я проснулась в постели одна, без любимого. Два года прошло, а он так и не объяснился». Подобная ситуация встречалась в моей практике очень и очень часто. Тут сталкиваются два внезапных чувства: отчаяние и ощущение, что вас обманули. Впрочем, женщина ошиблась: совсем не все «шло как по маслу». Нельзя внезапно разлюбить и немедленно уйти. Любовь иссякает постепенно, человек, однажды любивший (в данном случае — ее муж), не может этого не чувствовать.

Резюмируем. *Отчаяние:* эмоциональная «оставленность» пронизывает насквозь. *Обманутость:* ведь любимый человек должен был заранее сказать о равнодушии к нам. В итоге сознание, существо разговорчивое, твердит, не переставая бить молоточком по мозгу и по сердцу: «Почему он не сказал, когда все еще можно было решить?», «Почему не подумал, что мне может быть больно?», «Почему не попытался сделать что-то ради нас?».

Конечно, потеря потере рознь, и каждую мы прорабатываем по-своему. Играют роль и такие переменные, как наша личность, история отношений, степень уверенности в себе, система ценностей и многие другие. В зависимости от их сочетания порог терпимости и уровень проработки горя может повышаться или снижаться. Тем не менее многие авторы утверждают: горевание в любом случае идет по некоторому общему маршруту. Если говорить конкретно об «аффективном» горевании, из моего клинического опыта следует, что есть ряд стадий, способных частично совпадать и отличаться по времени и интенсивности. В весьма общих чертах, не претендуя на создание какой-то жесткой последовательности, можно выделить семь моментов: ошеломление/отрицание, тоска/обретение, поиск ответов, гнев/презрение, чувство вины/чувство унижения, отчаяние/депрессия и обретение/принятие. Стоит заметить, что не все пациенты проходят через все стадии в этой последовательности. Какие-то шаги случаются

одновременно или пропускаются. Но так или иначе присутствуют все.

Что же делать? Ответ дается в каждой главе книги: бороться за жизнь. Скрепя сердце, стиснув зубы, сражаясь и процарапывая путь — другого выхода просто нет. Можно оплакивать «горькую долю», сетовать: «За что мне это?», жалеть себя несчастного/несчастную. А можно гордо поднять голову и сделать расстроенному сердцу инъекцию рациональности.

Попробуйте ответить на вопросы ниже. Прочувствуйте их каждой клеточкой тела, всеми фибрами души:

- Если человек вас бросил; если вы были для него никем; если он так легко отставил вас в сторону; если не ценил того, что вы давали; если ему не важно, что вам больно, если он решил, что обойдется без вас, — не значит ли это (чисто гипотетически), что он вас не заслуживает?

- Если человек оставил вас, потому что разлюбил, его поцелуи опустели; если самая невинная ласка стала для него мучительной, не значит ли это (чисто гипотетически), что он вас не любит?

- Если человек был к вам жесток; если его любовь иссякла, разве есть смысл пытаться разрешить то, что само собой разрешилось? Не лучше ли сжечь все мосты, перевернуть страницу и построить новый макет жизни?

Эта книга — практический самоучитель для тех, кто столкнулся с аффективной потерей и пытается справиться с ней достойно. Я предлагаю действенные стратегии, позволяющие пережить потерю, не вмешиваясь в ее нормальную проработку. Кроме того, предложены рецепты, позволяющие избежать особенно тяжелого горевания.

Книга не поможет избавиться от боли. Боль необходима, чтобы идти дальше. Но вы сможете принять и пережить ее, сделать полезной для себя. Возможно, травма, причиняющая сегодня серьезные страдания, изменит вектор и приведет к *посттравматическому росту*, благодаря которому вы сможете развить свой потенциал до таких пределов, о которых и не подозревали.

Примите волевое решение, отпустите аффективные связи, мешающие вам расти, — и удивитесь собственным способностям.

Основной критерий: если правильно отпустить бывшего партнера (да и шире — любую невозможную любовь), можно найти в себе большие способности. Время лечит, однако ему нужно помогать. Не подгонять, жить в естественном ритме и всегда двигаться вперед. Вы, и более никто, способны на это.

Позвольте внутренней силе твердо сказать последнее «прощай».

ГЛАВА 1

«Со мной не могло такого случиться»

Части разрезанной веревки можно снова связать, она снова будет крепкой — но она уже разрезана. Мы, может быть, и встретимся, но не в том месте, где расстались.

БЕРТОЛЬД БРЕХТ

ПЕРВАЯ РАСТЕРЯННОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ ПЛАНА «Б»

«Я была уверена, что замужество — это навсегда!» — так мне сказала одна девушка, пребывавшая в расстроенных чувствах. Чувство вины только усугубляло и без того сильную депрессию. Она все время повторяла: «Как же я могла не заметить! Я должна была что-то сделать, чтобы спасти наши отношения!» Попытки она на самом деле предпринимала, но муж, неизлечимый манипулятор, сопротивлялся любым изменениям. Однажды он сказал: «Я ее не выношу, даже смотреть на нее не могу». А она, несмотря на это, вела с собой отчаянную и иррациональную борьбу: с одной стороны, она его любила, хотела, чтобы он стал спокойным и любящим мужем; а с другой —