Автор: admin
28.08.2011 14:06 - Обновлено 30.10.2014 05:25

Какие советы несчастному влюбленному требуют осторожного применения?

Когда человек страдает от неразделенной любви, он погружается в пучину своих переживаний, в коей может запросто утонуть. И как всякий утопающий, он ищет хотя бы соломинку, за которую можно ухватиться, чтобы выплыть. Зачастую в качестве «плавсредства» выступают советы, в том числе почерпнутые из популярной литературы – уж чего-чего, а книжечек по психологии любви сейчас на каждом шагу – хоть отбавляй.

Обращаясь к ним, следует помнить, что это рекомендации, предназначенные всем сразу, т.е. без учета конкретной ситуации. Они для всех, а не для Вас лично, потому что Вы – не шаблон, не калька с любого и каждого, а индивидуальность, у которой имеются уникальные чувства, уникальные эмоции, уникальные ощущения и уникальные обстоятельства. Поэтому не пускайтесь «во все тяжкие», как только прочитаете мнение книжного автора.

Вот, например, несколько напутствий, к которым стоит отнестись с осторожностью.

1. «Вспомни свои ощущения, которые испытывал до того, как влюбился, и заново их переживи».

Ага, вспомнили, и оказалось, что все устремления души были направлены на поиск любви, на желание встретиться с нею. Таковое воспоминание неминуемо приведет к ощущениям, связанным с тем, что в результате получилось, и снова бросит в бездну несчастья.

Поэтому если и вспоминать, то что-нибудь хорошее из времени «до того как…», чтобы не попасть в ловушку возврата к своим страданиям. Очень важно, чтобы эти приятные ощущения никоим образом не были связаны с прошлыми любовными отношениями, равно как и вообще с отношениями с противоположным полом (даже в семье).

2. «Представь, как тебя заметил кто-то из великих или знаменитых и позвал участвовать (в киносъемках, в серьезном научном проекте, в увлекательной экспедиции, в прибыльном бизнесе и т.д.). Не бойся фантазировать, рисуй в воображении красочно и в подробностях, как пойдут дальнейшие события, какой это будет успех…».

Подобное уже описано в «Белых ночах» Ф. Достоевского: фантазии – одно, и там все гладко да сладко, а жизнь – совсем другое; и влюбленный герой в действительности вместо обретения счастья помогает возлюбленной сбежать с другим… Так что же, не фантазировать?

Да пожалуйста, сколько угодно. Представьте себе, что хорошо и без предмета воздыханий. Что, трудно? Это нормально. А Вы вообразите, что на вечеринке Он/Она с другой/другим, а Вам до этого никакого дела. Тоже непросто. Пойдем дальше. Представляем вечеринку в подробностях: интерьер, состав участников, их экипировка (и Ваша, необязательно сногсшибательная, чем ближе к реальному гардеробу, тем лучше) и т.д.

Это проще, да? Но это не все. Вот происходит мысленная встреча с объектом, который в паре со счастливым соперником/соперницей. Если заколотилось сердечко, не зажимайте его, просто наблюдайте, как это проходит само собой, без всяких волевых усилий, как будто проплывает мимо.

«Фантазийных» техник много. Но есть и другие. Например, «реальная отстраненность». Не беспокойтесь, она вовсе не предусматривает ни ухода в монастырь, ни записывания в отшельники или отказа от участия в выборах. Все гораздо проще и конкретнее. Вы идете по улице с ощущением того, что наблюдаете все происходящее на ней со стороны.

Едут автомобили – но отдельно от Вас: слышите их звук и видите движение, но со стороны. Чирикают воробьи, стоят продуктовые и цветочные палатки, идут прохожие – никаких чувств и эмоций. Среди прохожих – Объект вожделения, и тоже лишь наблюдаемый безучастно.

3. «Попытайся высветить в человеке только его недостатки, встав на позицию

постороннего, потом глазами того же постороннего выстрой свой положительный портрет и удивись, как столь достойный, как ты, мог выбрать столь недостойного!».

Тоже знакомо со стародавних времен. Геракл, например, имел любовную связь со змееногой девой Ехидной, а Иван-царевич женился на лягушке. Так что негативный образ вовсе необязательно отвратит Вас от желанного Предмета, а всего лишь даст испытание чувствам. В результате может случиться, что «всему назло» буду любить (или обладать).

Возможен, конечно, и другой вариант, то есть как раз тот результат, что прямо предлагается советчиком. И тогда Вы не застрахованы от другого капкана: «от любви до ненависти один шаг». Но, как сказал мудрец по имени Джебран Калил Джебран, «ведь и ненависть – всего лишь голод любви». Вам охота голодать? К тому же Вы можете и не знать свой Предмет настолько, чтобы быть в курсе его недостатков, а приписывать их ему значит очернять ни в чем не повинного человека.

Ах, повинного? В том, что не отвечает на чувства? Но это же Ваши чувства, у Вас есть на них право, так почему же у несостоявшегося партнера не должно быть такого права? Вот об этом и подумайте: любить или не любить – это способность, желание и право каждого человека. Спокойно, рассудительно, добавляя собственные аргументы...

Автор - **Валентина Пономарева**

Источник