

Досье на «преследователей». Откуда они берутся?

Вам знакомо неадекватное поведение после расставания? Вы только собрались порезвиться на воле, а уязвленный «бывший любимый» становится газообразным и проникает во все сферы вашей жизни. Расставание превращается в мучительное преследование.

Сначала вы хотите расстаться, «как цивилизованные люди». Вас мучают угрызения совести, чувство вины, сострадание – ведь человека душит горькая обида. Он испытывает гнев, боль, надежду, отчаяние и прочие эмоциональные «радости».

Вы формулируете свою позицию (спасибо за все, но не могу/не люблю/прошли чувства и вообще забудь), даете время пережить, терпеливо отвечаете на звонки в 5 утра – виноватым-то быть совсем не хочется. В рамках очистки совести вы стараетесь все правильно и спокойно объяснить, в том числе и то, что жизнь без любви – бессмысленна и некрасива. В конце концов, он тоже заслуживает любви, а вы не можете ему ее дать.

Но проходит время, а горячка злосчастного отверженца не проходит. Он впадает в странное двуличие и бросается из крайности в крайность: то готов валяться у вас в ногах и выполнять все желания, барахтаясь в море бесчестия; то весь его облик при виде вас выражает приторное равнодушие.

Однажды он даже признается, что для него быть рядом с вами без взаимности лучше, чем ваше отсутствие, лучше видимость хоть каких-то взаимоотношений, чем никакой перспективы вообще.

Он полон энергии, когда дело касается его интересов, чего не скажешь, когда речь идет о ваших. Вы должны знать всю правду:

1. Вы созданы друг для друга, ваша встреча была не случайной.

2. Друг без друга вам не жить.

2. Никто не будет любить вас так, как он.

3. Вы тоже его любите, но просто запутались.

4. Вы поймете свою ошибку и вернетесь.

5. Его двери всегда для вас открыты (не верьте, отстанет, но нервы помотает).

Он поддерживает фантазию о любви даже тогда, когда любое положительное отношение или дружба, возможная с вашей стороны, исчезают. И немудрено, вас уже передергивает от отвращения при виде его печально сгорбленного позвоночника, либо от его показной веселости.

Постепенно ваш праздник жизни начинает тускнеть и съеживаться от гнева, уступая место преследователю, который заполняет собой все пространство Вселенной. Вы честно стараетесь не обращать внимания и сосредоточиться на чем-нибудь нейтральном, но это утопия.

И хорошо еще, если «домогатель» от отчаяния или из мести не начнет боевых действий. Иначе его обида и злость не только устремятся в пространство, но и заедут вам кулаком в лицо. Если же он интеллигентен, то, в соответствии со своим характером, начнет против вас холодную войну, информационный диапазон которой широк и безбрежен.

Взывать к логике иного покинутого – бессмысленно, это только вызывает лишнее раздражение и отчаяние. Его «я» не желает отделяться от «мы». Одинокое «я» экстатически растворяется в «мы».

Мораль: чтобы не терять зря времени и обезопасить себя, «нет» – надо говорить твердо, не жалея и не делая даже полшага навстречу. Не принимайте его «давай останемся друзьями» – какая дружба, ну? К тому же, когда вы долго не решаетесь и храните в себе вызревшее «нет», то оно начинает разъедать вас изнутри.

Если решили захлопнуть перед человеком дверь своего сердца, не забудьте также опустить глухие шторы и погасить свет – это лучшее, что можно сделать для него. Возможно, тогда расставание будет менее травматичным.

Не волнуйтесь – эмоционально здоровый и зрелый человек все равно переболеет и выживет без вас.

Однако вы можете столкнуться с преследованием и со стороны незнакомого человека. **Существует несколько типов преследователей:**

Одни **«бывшие возлюбленные»**, о которых говорится выше – уматывают «любимых» в надежде на примирение или с целью отомстить. Могут сочетать и то, и другое. Большинство таких людей несостоятельные, закомплексованные и зависимые, неспособные поверить в то, что их отвергли и не желающие мириться с этим.

Есть тип людей, так называемые **«вечные искатели любви»** – они преследуют человека, которого, по их словам, любят и который, по их мнению, должен ответить взаимностью. Одно радует – обидчивость, эмоциональность и непостоянство «искателя» так высоки, что через годик-другой он официально переключается на новую жертву и уже на другом объекте концентрируется с таким же рвением, как в свое время на вас.

Обиженный «искатель» с удовольствием расскажет по секрету всему свету о своей «бывшей любви»: «этот уродливый/жалкий/худой/жирный/ неудачник», ну и так далее.

Существуют и тихие **«несостоятельные поклонники»** – эти зануды навязывают себя, добиваясь свидания или сексуального контакта. Обычно долго не преследуют. Исключение составляют лица, страдающие психозами, и те, кто уверен в том, что это

«любовь до гроба».

Конечно, все эти типы могут комбинироваться. Но одно можно сказать точно: большинство неугомонных преследователей – либо изолированные социопаты, либо, наоборот, чрезмерно самоуверенные типы. Объединяет их одно – кроме самооправдания, они не видят, как влияет их поведение на жертву.

Кто не побывал в шкуре жертвы, тот никогда не поверит, что может быть страшно. Никакие слова, разговоры не помогают, наоборот, слова – это «еще одна доза лекарства, которая убивает пациента». Навязчивость питается энергией, отнятой у всех областей жизни как самого «отвергнутого», так и его жертвы. Любовное наваждение обкрадывает реальную жизнь и губит социальное и психологическое здоровье.

Теперь попробуем разобраться, **что побуждает преследователя совершать бессмысленные и абсурдные поступки, вопреки желанию объекта**
?

Тут хочу заметить, что я пережила как различные типы преследования, так и собственно «тихое наваждение» на своей шкуре, все мои субъективные рассуждения выросли из личного опыта.

Итак, теоретически некоторым жертвам умеренное преследование может доставлять удовольствие. Поклонники – это ли не повод небрежно, между делом проронить: «Ах, как мне надоел этот ненормальный, пристал, как банный лист». Отрадно иметь фанатов и ощущение власти, а о последствиях в звездный час не думается – когда поклонение переходит в наваждение. А это случается, рано или поздно.

Если вас начали преследовать – не признак ли это того, что вы хапнули лишнего? Возможно, когда-то этот человек помог вам пережить боль или минуту отчаяния. Но если вы не чувствуете к нему искренних чувств, когда-нибудь в вашей душе обязательно поселятся пустота, раздражение и одиночество. Взаимовыгодные отношения рано или поздно себя изживают. И на троне бывает плохо без любви, тепла и взаимопонимания.

Так нужно ли обманывать себя ради вымышленного краткого величия? Не надо брать кредит, когда знаешь, что отдавать нечем. Обманутые вкладчики бывают

непредсказуемы. Именно из них вырастают неутомимые преследователи. С каждым днем заклинания/мольбы/угрозы в ваш адрес будут звучать все истеричнее. Ведь человек потратил на вас столько сил, и остаться ни с чем ему совсем не хочется.

Не берите чужого, отказывайте убедительно. Вспомните, с каким видом и интонацией в голосе вы отказываетесь от того, что вам действительно не нужно.

К примеру, подходит к вам подозрительного вида человек и предлагает недорого купить телефон. Вы не хотите проблем и твердо отвечаете «нет». Все – продавец отстал. Но стоит вам притормозить и скосить глаза на аппарат, обладатель телефона почувствует, что вы в нерешительности. Тогда он будет еще какое-то время идти рядом с вами и убеждать. Когда вы одумаетесь и скажете «нет», продавец будет в ярости – ведь вы дали ему надежду, он потратил время!

Мы не создадим лишних проблем ни себе ни другим, если не будем брать чужого и отказываться от собственной выгоды. А так, да – мы в ответе и за тех, кого приручили, и за всё, что происходит с нами. Винить некого.

Автор - **Татьяна Грибанова**

[Источник](#)