



**КАК**

да си върнем любимия

в **13** стъпки

г-р Мая Живкова

## КАК ДА СИ ВЪРНЕМ ЛЮБИМИЯ ЧОВЕК

*Ако ще играете, решете три неща предварително:  
правилата на играта, залога и люлента,  
в който ще се откажете*

*- Китайска поговорка*

- Би ли ми казаа кой път да хвана оттука?
- Зависи накъде отиваш - отвърна Котака.
- Все едно накъде... - каза Алиса.
- Тогаз е все едно кой път ще вземеш - рече Котака.

„Алиса в страната на чудесата“

Повечето хора смятат, че една раздяла означава и край на връзката между двама души. Връзката наистина приключва тогава, когато и двамата се откажат от нея. Малко са хората, които успяват да възстановят връзките си и да превърнат раздялата във временна, в криза на връзката, а не в край. Какво различава тези хора?

За да възстановим връзката си, трябва да вярваме, че това е възможно. Не бихме се накарали да направим дори минимално усилие за нещо, в което не вярваме – а възстановяването на отношения изисква много време и много усилия.

За да възстановим връзката си, трябва да изключим всички други варианти. Мисли от типа на „А дали той/тя ще се върне?“, „Дали няма да си загубя времето?“, „Нямам време за губене“, „Има и други мъже и жени“ са загуба на време и енергия. В живота ни се случват нещата, на които сме напълно отдадени. Ако единствената ни цел е възстановяването на нашата връзка, ние насочваме всички сили на подсъзнанието съм към постигането на тази цел. В противен случай разпиляваме енергията си.

За да възстановим връзката си, трябва да дадем необходимото време на нещата да се случат. Отношения се изграждат бавно и внимателно, а след сериозен проблем повторното им изграждане изисква още повече време и внимание. Малко вероятно е, макар и не невъзможно, отношенията ни да се оправят мигновено. При раздялата са натрупани отрицателни емоции, които трябва да се отработят, за да може да бъде възстановена връзката. Възможно е в живота на любимия ни човек да има друг човек – в такъв случай възстановяването на отношенията ще бъде възможно едва когато по някакъв начин се променят отношенията му с другия човек.

Възстановяването на отношенията може да изисква много време – седмици, месеци, често години.

Можем да възстановим връзката си, ако сме сигурни, че желаем да бъдем с точно този човек, да положим нужните усилия и да изчакаме точния момент, в който ситуацията ще е благоприятна за нас. Това е причината, поради която твърде малко хора успяват да възстановят връзките си – твърде малко хора са склонни да вложат всичко от себе си във връзката си.

### **Вземете решение сега**

Вземете решение сега – какво сте готови да вложите в спасяването на отношенията си, какво искате и как ще познаете, че сте го постигнали, и кога и при какви условия бихте се отказали. Поставете си ясна цел, напишете я, посветете ѝ се.

Имайте предвид, че колкото пожелаете – толкова ще получите. Поставете си цел, следвайте я и ще я постигнете. Няма смисъл да правите компромиси с желанията си, защото ако те не бъдат напълно удовлетворени, няма да сте щастливи. Ако пожелаете много – ще го получите, но вероятно ще се наложи да извървите по-дълъг и по-труден път. Ако пожелаете малко – ще го постигнете, но може да не сте напълно удовлетворени. Запитайте се какво наистина искате.

В живота си получаваме само това, което приемаме напълно с радост, към което сме напълно открити, без „но”, „ако”, „дали” (спомнете си начина, по който сте били открити към любимия си човек, когато сте се запознали с него – искали сте го безрезервно, без съмнения, нали?). Можем да възстановим връзката си, когато можем да изпитваме отново радост при мисълта за любимия ни човек. За подсъзнанието ни радостта и щастието означават безопасност – и то ни позволява да ги приемем в живота си. Затова любовта идва в живота на хората, които са отворени за нея и не се страхуват. Любовта се връща обратно в живота на хората,

## По какъв начин действат медитативните техники?

Ние трупаме жизнен опит под формата на условни рефлексии. Когато за първи път сме били прегърнати и целунати от майките си, ние сме изпитали положително чувство – и в мозъка ни прегръската и целувката са се свързали с положително усещане – мозъкът ни създава условна връзка между прегръската, целувката и положителното усещане. Първият път, когато сме били наказани за това, че сме взели без позволение чужда играчка, ние сме свързали чуждата собственост с наказанието и неприятно усещане – в мозъкът ни се създава условна връзка между играчките на другите и наказанието.

Защо старите песни ви връщат в миналото, когато сте ги слушали? Защо двойките си имат любими песни? Защо дори след години един аромат може да ви върне в отдавна забравено минало? Това са нашите условни рефлексии. Ако сме свързали една песен с любим човек, тя ще ни напомня за него дори след много години – създадена е стабилна невронна връзка.

При раздяла с любим човек мозъкът ни вече не го свързва с любов, а с болка – изгражда се условен рефлекс. Колкото по-болезнена е раздялата, толкова по-силна е тази връзка и за известен период от време ние я проектираме и към всички представители на другия пол, към любовта като цяло.

Тези рефлексии се осъществяват в мозъчни центрове, които са развити още при раждането ни (когато рационалният, мислещ ум все още не функционира) и отговарят за оцеляването ни. Тези рефлексии определят отношението ни към другия пол, към любовта и нашето поведение. Те са подсъзнателни, дълбоки и съзнателната им промяна е много трудна, ако изобщо е възможна. Това са стереотипни реакции, утвърждавани в продължение на целия ни живот. Затова не е достатъчно да пожелаем да простим или да изчистим болезненото преживяване – трябва да доведем това желание на подсъзнателно ниво.

Медитативните техники действат на подсъзнателно ниво. Любимият ни човек ни е наранил, ние вече го свързваме с болка – докато това е така, подсъзнанието ни ще гържи на сигурно разстояние от него, респективно от болката, без значение колко силно желание имаме да възстановим връзката си.

С тези техники ние наслаждаваме различни чувства върху образа на любимия си човек – любов, благодарност, и променяме рефлексията. В зависимост от спецификата на мозъчните ни процеси, това може да изисква различни усилия и време.

които са отворени за нея и не се страхуват. Подсъзнанието ни никога няма да ни позволи да се доближим до нещо, което ни притеснява, наранява, което представлява опасност за нас или ни носи несигурност. Ако изпитвате дори минимална болка от любовта, ако се страхувате да не бъдете наранени, изоставени, отхвърлени, недооценени, винаги ще бъдете далеч от любовта.

*Един човек отишъл при мъдрец и му казал: "Искам да ти задам три въпроса – кое е най-важното време, кой е най-важният човек и коя е най-важната работа?"*

*Мъдрецът отговори: "Най-важното време – това е настоящето, защото миналото вече го няма, а бъдещето още не е дошло.*

*Най-важният човек – това е този, с който имаш отношения в настоящето". "А коя е най-важната работа?" Мъдрецът отговори: "Любовта между теб и този човек".*

Единственото нещо, което е необходимо, за да привлечем любов, е да обичаме. Да обичаме означава да излъчваме любов, а любовта е чувство на радост и пълно приемане. Състоянието, в което любимият ни човек може да изпита желание да ни потърси отново, е състояние на любов без претенции, състояние, в което приемаме свободата на избор на любимия си човек и го обичаме, каквито и да са неговите избори.

Макар и да продължаваме да обичаме любимия си човек след раздяла, освен любовта си изпитваме и много други чувства – отхвърляне, болка, страх, тъга, разочарование от себе си и партньора. Тези чувства са резултат от преценката ни на една реално случила се ситуация и въпреки че често се опитваме да ги пренебрегнем и да направим компромис с тях, за да върнем любовта, ние ги изпитваме и ги излъчваме на подсъзнателно ниво – не излъчваме любов, а смес от противоречиви чувства. В един момент спомен за любимия ни човек може да ни разплаче от умиление, в следващия момент усещаме, че го мразим заради болката и ни

се иска никога да не се е бил появявал в живота ни. Такива емоционални колебания показват емоционален конфликт и единственият изход от него е да обърнем внимание на тези чувства и да си позволим да ги преживеем и преодолеем.

Емоциите не подлежат на волеви контрол. Колкото повече се стараем да не мислим за нещо, толкова повече то се връща отново и отново в ума ни – защото при самата команда да не мислим за нещо, ние предоставяме жив образ на подсъзнанието си, подплатен със силни емоции. И подсъзнанието ни продължава да ни изпраща информация и да ни обръща внимание върху това, за което всъщност не желаем да мислим.

Емоциите ни са индикатор за това доколко е важно нещо за нас. Колкото по-силна емоция предизвиква дадена ситуация, човек, мисъл – толкова по-ясен сигнал даваме на подсъзнанието си, че това е много важно за нас – и толкова повече подсъзнанието ни фокусира вниманието ни към информация, която има отношение към този въпрос.

Това има и положителна страна – подсъзнанието ни вече е настроено към всякаква информация, свързана с любимия ни човек, и ще намери начин да ни обърне внимание върху всяка промяна.

Ако искаме да преодолеем негативните емоции, свързани с раздялата, трябва да спрем да реагираме емоционално на спомена за раздялата, да спрем да превъртаме този спомен, да спрем да изживяваме отново и отново болезнените моменти. Това обаче не може да стане с волево усилие – не е достатъчно да си кажем, че не желаем вече да се чувстваме така.

## **Вътрешно състояние и външно поведение**

В процеса на изграждане или възстановяване на отношения с други хора има две страни – вътрешно състояние и външно поведение. Това разграничение е формално, тъй като вътрешното състояние определя поведението ни. Чувствата ни, мислите ни,

вътрешното ни състояние определят поведението ни и предават информация на другите хора. Промяната на вътрешното състояние е свързана и с промени в поведението, но по-важното е, че предизвиква съответните промени в хората, с които сме свързани, дори на големи разстояния. Не е необходимо да предприемаме физически действия, за да променим чувствата на другите хора към себе си – достатъчна е промяна на вътрешното ни състояние. Другите хора ще отговорят на това.

# 1 Изживейте скръбта си

*Ако минаваш през ада, продължавай да вървиш  
– Уинстън Чърчил*

Всяка загуба е свързана с преминаване през поредица от психологични състояния. Продължителността и интензитетът на тези състояния могат да се различават при отделните хора и дори при един и същи човек в различни периоди от живота му и в зависимост от размера на загубата, но поредността им в общи линии е следната:

**1. Шок и отричане.** В първия момент от загубата си изпитваме шок, вцепеност, страх и силна тревога. Отказваме да приемем реалността – отричаме фактите или се опитваме да ги омаловажим. В тази фаза, макар да осъзнаваме загубата си, често се опитваме да потиснем истинските си чувства и страхове – с надеждата, че грешим, че това не се случва. Отричането е защитен механизъм, чрез който съзнанието ни се предпазва от претоварване – до момента, в който ще бъде способно да понесе тази информация.

**2. Вина и гняв.** След преминаване на шока настъпва силна болка. Много важно в този етап е да преживеем болката напълно – без да я отричаме и отбягваме, без използване на алкохол и медикаменти. Започваме да изпитваме гняв от това, което ни се е случило. Този гняв може да бъде насочен към другия човек или към самите нас под формата на вина – смятаме, че сме сгрешили, че не сме направили достатъчно, че сме можели да направим нещата по друг начин и да предотвратим загубата си.

**3. Преговори.** След преминаването на гнева, започваме да търсим конструктивни решения на ситуацията – опитваме се да сключим сделка с любимия човек, с други хора, с Бог, за да си върнем позициите.

**4. Депресия.** Когато се убедим, че няма да получим резултат от преговорите, настъпва фаза на силна, дълбока тъга, в която осъзнаваме загубата си и безсилието си да променим ситуацията. Това е фазата на истинската болка. Краят на тази фаза идва с края на скръбта.

**5. Приемане.** В тази фаза болката е изчезнала, вътрешната борба е приключила, може да се появи усещане и за изчезване на всички останали чувства. Появява се усещане и за свобода – за разлика от досегашното усещане, че не можем да живеем без любимия човек, се появява чувството, че можем да останем с него, но можем и да си тръгнем. Ако до момента сме били готови на всякакви условия, за да си върнем връзката, вече имаме сили да поставим свои условия, да определим своите граници.

Ако сме загубили любим човек, ние съзнателно или не преминаваме през този психологичен процес на преодоляване на загубата. И не можем да мислим за връщане на любовта, преди да сме възстановили психичния си баланс. В етапите, в които имаме неистова нужда да върнем любимия си човек – фазите на отричане, гняв, преговори и депресия, е най-малко вероятно да постигнем успех – в тези моменти болката, която свързваме с него, е най-силна. И докато не преодолеем тази болка и не възстановим психичното си равновесие и позитивните си чувства към любимия човек, нямаме голям шанс да възстановим връзката си.

Разбира се, можем да използваме манипулации и изнудване и в някои случаи можем да задържим партньора си насила – но това няма да ни върне любовта и щастието и след известно време сами ще се откажем и от този вариант.

Любовта възниква между хора, които изпитват силни позитивни емоции един към друг. Чрез любовта си човек може да

вдъхне любов и в друг човек. Но при всички случаи любовта възниква там, където има чисто чувство на привличане, на радост от общуването, на харесване и пълно приемане на другия човек. Това не може да стане, докато не изживеем болката от раздялата.

Самият факт, че четете тези редове, говори за това, че не сте стигнали до фазата на приемане. Следователно усилията ви в този момент трябва да бъдат фокусирани не върху методите за въздействие върху другия човек, а върху по-бързо преминаване през процеса на приемане на загубата. Това е много важно – трябва да концентрираме всички усилия върху себе си, върху собственото си психологично състояние и собствения си живот. Само чрез промяна на себе си можем да предизвикаме промяна в отношението на други хора към нас – това ни дава възможността и да върнем любовта на любимия си човек, когато преодолеем негативните си чувства към него.

## Прошката

*Обещавате според надеждите си,  
а изпълнявате обещанията си според страховете си  
– Франсоа дьо Ларошфуко*

Прошката е духовен акт на емоционално освобождаване на натрупани негативни емоции към други хора, към себе си, към съдбата, към света. Прошката не означава потискане на тези чувства, а пълното им осъзнаване и приемане, разбиране на причините, които са довели до тях и откриване на начин за преодоляването им.

Първият човек, на когото трябва да простим, сме самите ние. Прошката е толкова трудна за нас, хората, защото ни е много трудно да разглеждаме отношенията си безпристрастно и обективно. При конфликт ние или поемаме цялата вина, или я прехвърляме – цялата – на друг. Някои хора имат склонност да виждат