

ДЕРЖИСЬ ОТ МЕНЯ  
**ПОДАЛЬШЕ!**



СЕННА ГЕММУР

ДЕРЖИСЬ ОТ МЕНЯ  
**ПОДАЛЬШЕ!**

**как перестать притягивать плохих парней  
и построить счастливые отношения**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
Г33

Senna Gammour

LIEBESKUMMER IST EIN ARSCHLOCH

Copyrights © 2019 by Senna Gammour. Ullstein Buchverlage GmbH,  
Berlin. Published in 2019 by Ullstein Taschenbuch Verlag

**Геммур, Сенна.**

Г33 Держись от меня подальше! Как перестать притягивать плохих парней и построить счастливые отношения / Сенна Геммур ; [перевод с немецкого Е. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-108649-7

Сенна Геммур — популярная немецкая певица и стендап-комик. Она делится своим опытом — удачным и не очень, — чтобы объяснить читательницам, как найти свою любовь, и в то же время не попасться на удочку коварного красавчика. Эта книга, откровенная и забавная, поможет вернуть тебе гордость, потерянную в прошлых отношениях, склеить разбитое сердце и понять, что счастье всегда живет внутри тебя.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

© Трубченинова Е., перевод на русский язык,  
2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2020

ISBN 978-5-04-108649-7

# Содержание



Введение. Любовные муки – это дерьмо . . . . .	7
1. 7 стадий любовной тоски . . . . .	15
2. Если он заставляет тебя ждать . . . . .	25
3. Правило 48 часов . . . . .	32
4. Первые свидания . . . . .	42
5. Твой «пирожок» или секс с бывшим? . . . . .	53
6. Лучшая месть . . . . .	59
7. Свет мой, зеркальце, скажи . . . . .	65
8. Наплевать! . . . . .	74
9. Совсем другое свидание . . . . .	82
10. Не притворяйся . . . . .	86
11. Если у него есть другая . . . . .	90
Типы мужчин . . . . .	99

12. Кто не знает своей истории...	125
13. Имей терпение	133
14. Будь независима	144
15. Верь в себя	151
16. Если он тебя заблокировал	157
17. Ты можешь все изменить	162
18. Хорошая энергия против плохой	167
19. Фальшивые друзья	178
20. Любовь – это поле боя	189
21. Будь Главной стервой	196
22. Навсегда одна?	203
23. Время прощаться	209
Благодарности	216

# Введение



## Любовные муки – это дерьмо

**К**арл Лагерфельд однажды сказал: *«Кто носит спортивные штаны, тот потерял контроль над собственной жизнью»*. Чушь! Я ношу треники с самого рождения. И было много периодов, когда моя жизнь была полностью под контролем. Кроме моментов, когда я была влюблена. Тогда все летело в тартарары.

Конечно, иногда очень даже здорово потерять над собой контроль. Ты можешь удивить саму себя, не зная, что будет дальше. Но когда страдаешь от любовных мук, твоя жизнь РЕАЛЬНО выходит из-под контроля. Это может повлиять на профессиональную деятельность, здоровье, мировоззрение и поведение. Ты быстрее выходишь из себя. Общение с другими людьми больше не доставляет удовольствия. ОН определяет твоё настроение. Так как с ним все приносило бы радость и ты была бы счастлива.

В этом-то и проблема. Мы сделали себя зависимыми. Влюбленность похожа на наркотик. Мы бываем опьянены любовью.

Ты влюбилась и стала счастливой? Поначалу да. А сейчас, когда все закончилось: нет. И это заметно по тебе. Ты переживаешь. Ты не можешь

---

---

---

Любовная тоска – это не здорово, это стресс. Но ты не одна страдаешь. Я тоже переживала это дерьмо.

---

спокойно смотреть на влюбленные парочки. Думаешь, что тебя никто не понимает. Твои брови приняли форму логотипа фирмы Nike. Верхняя часть тебя не подходит к нижней. Волосы, когда-то прекрасные, как львиная грива, превратились в спутан-

ный пучок. До этого у тебя не было морщин, но из-за любовных страданий они появились. Ты и твой диван стали единым целым. У тебя развились нехорошие привычки. Ты ужасно питаешься, ешь фастфуд, запивая его газировкой, поглощаешь сахар в огромных количествах. Пьешь слишком много кофе, потому что теплый стаканчик в твоих руках дает ощущение того, что ты можешь расслабиться и поразмышлять. Все это неверно! Вода была бы намного лучше. Но ты на нее даже не смотришь. Об уходе за телом вообще не может быть и речи. «Одного раза в неделю вполне достаточно», – думаешь ты.

Любовная тоска – это болезнь, которая может закончиться депрессией. Она встраивается в твою

жизнь и многое разрушает. На работе, в межличностных отношениях, при встрече с другими мужчинами. Радость жизни постепенно покидает тебя. Выглядишь ты не лучшим образом: истощенная или ожиревшая, с плохой кожей и соломенными волосами. И ты ненавидишь людей. (Ну ладно, я ненавижу людей почти всегда, но когда испытываю любовные страдания, то ненавижу их особенно сильно.) В первую очередь влюбленных. Мерзость!

Когда у меня любовные муки, я трачу кучу денег. Однажды я даже купила на строительном рынке спецодежду: мужскую клетчатую куртку. Зачем? Мне просто нужна была эта куртка!

Кроме того, у меня болит живот. И вообще мне везде больно. Потому что я неправильно лежу, неправильно сплю, неправильно ем, неправильно дышу, неправильно думаю. Все из-за любовных страданий! И кто тому виной: ОН. Почему? Он меня не хочет. Все это ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ!

Недавно я заметила, что у меня вырос седой волос именно во время очередного периода любовных мук! И в таком месте, что мне бы не хотелось уточнять. «Ничего себе, – подумала я, – неужели это уже случилось?» Я слышала об этой так называемой седой зоне... Клянусь, так быстро я никогда не бежала в магазин косметики!

Из-за любовных страданий нам в голову приходят совершенно идиотские идеи. Однажды хотела купить брюки от Gucci за 2000 евро. В тот момент

я думала, что это необходимо. Потому что нужно быть в тренде! А эти брюки сами по себе демонстрируют, что у меня все хорошо. Как-то я хотела сделать что-нибудь хорошее и собиралась взять щенка. Потом решила завести кошку. В конце концов остановилась на рыбках. И вдруг мне пришло в голову, что животным лучше всего живется на воле. И я попыталась найти какую-нибудь организацию, занимающуюся защитой животных, в которую могла бы вступить. Но мне быстро наскучило искать информацию в интернете. И тут я подумала: «Мне срочно нужен новый проект!» Его новая подруга. Я ее выследила. Затем решила, что хочу полностью изменить свою жизнь. Вот съеду с квартиры и поселюсь на Ибице! И все это случилось за один-единственный вечер. Так продолжалось, пока я сама не устала от всех моих идей и не заснула с открытым ртом.

Во время кризиса мы отчаянно ищем новое начало. Наша женская проблема: мы хотим новое начало СРАЗУ ЖЕ. У нас напрочь отсутствует терпение. С другими людьми мы можем быть очень терпеливыми, но не с самими собой. При этом очень важно, чтобы ты без спешки прожила свои любовные страдания. Ты не сможешь просто перепрыгнуть через них. Сегодня твой друг бросил тебя, а завтра ты встретила того самого и у вас родилось двое детей — так не бывает! А кто обещает это — врет.

Тебе придется пережить боль.



Все начинается медленно. У тебя нет настроения, ты запираешься дома. Устало смотришь на себя в зеркало. Волосяной покров на тебе бурно разрастается. Поднимаешь руки и поражаешься: «Боже мой, неужели это я?!» Ты слушаешь музыку и впервые понимаешь текст песни. Сначала подпеваешь тихо, потом все громче. Адель, королева сердечной боли, играет по кругу: «*When will I see you again, you left me with no goodbye, not a single word was said...*»<sup>1</sup> Ты встаешь и делаешь звук погромче: «*But don't you remember, don't you remember?*»<sup>2</sup> И тут ты по-настоящему кричишь: «**THE REASON YOU LOVED ME BEFORE...**»<sup>3</sup> (Финальный аккорд наступает, когда ты начинаешь отвечать на вопросы в песне.)

Вот такие они, любовные муки. И мы обе знаем: они будут ужасны.

Хуже всего ночью, когда ваша переписка становится твоей сказочкой на ночь. Ты перечитываешь ее снова и снова и спрашиваешь себя, в какой момент что-то пошло не так. Ты желаешь только одного: чтобы он позвонил. Вопросы, которые постоянно крутятся у тебя в голове: «Почему я? Почему это всегда случается со мной?»

---

<sup>1</sup> Когда я тебя увижу снова, ты бросил меня, не сказав ни слова, ни единого слова...

<sup>2</sup> Но разве ты не помнишь, не помнишь?

<sup>3</sup> Как ты любил меня раньше...

Его онлайн-статус становится твоей жизнью. Если он в Сети, твое сердце замирает. Ты думаешь, что вот, наконец, он тебе напишет. Но этого не происходит. С кем же тогда он переписывается? Наверняка с этой дурнушкой... Потом он выходит из Сети, и в твоей голове крутится только одна мысль: «Сейчас он встречается с НЕЙ!»

Бедные твои подруги. Что бы они ни говорили, тебе не угодить. Если поддерживают – это не помогает, если противоречат – эффект такой же. Сколько раз ты рассказывала им свою историю? Скорее всего 100 000. И они могли бы синхронно повторять ее вместе с тобой. Но подруги по-прежнему делают вид, что слышат ее в первый раз.

У любовных страданий нет определенных временных рамок. У каждого сердца свой ритм. Ты можешь сравнить его с какой-нибудь песней: у всех она своя, и каждый поет ее на свой манер. Моя песня не похожа на твою. Наша боль одинакова, но текст будет разным. Большинство песен длятся три с половиной минуты – не три года. Дай себе это время. Три минуты и тридцать секунд.

В какой-то момент нужно вынырнуть из своих страданий. Я знаю, это легче сказать, чем сделать. Моя бабушка всегда говорила: *«Даже если ты думаешь, что хорошо никогда больше не будет – все же когда-нибудь это пройдет. И однажды ты будешь смеяться над этим».*

Я не верю, что время лечит все раны. Остаются шрамы, которые напоминают тебе о боли. Но

когда-нибудь ты полюбишь свои шрамы, потому что они – часть твоей жизни. Не бери их, оставь в покое. Если ты будешь вспоминать о боли, делай это с улыбкой. Такова жизнь. Боже мой, я была такой душой! Сколько раз говорила, что именно это то, что мне нужно. И ррраз! Он оказывался всего лишь близнецом тех неудачников, которые у меня были до него.

Любовная тоска – это не здорово, это стресс. Но ты не одна страдаешь. Я тоже переживала это дерьмо. Даже если каждый, кто меня видит, думает: «У нее ведь есть все». Это не так. И в моей жизни бывают моменты, когда я испытываю отчаяние, моменты, когда я надеюсь, и моменты, когда надежда умирает.

Я такая же, как ты, ничем не отличаюсь от тебя. Но мой способ лечения состоит в том, что я обо всем говорю вслух. Однажды я сделала из своих переживаний и событий моей жизни стендап-шоу, а теперь вот даже написала об этом книгу. Я бы хотела, чтобы она стала для тебя маленьким помощником. Ты можешь листать назад и вперед, просматривая страницы. А как это было у нее? Как она преодолела любовную тоску? Я обещаю тебе: голоса в голове, которые внушают, что ты скучаешь по нему и что было бы так чудесно, если бы он вернулся к тебе, – станут тише. Если у меня получается снова чувствовать себя счастливой, то и у тебя получится.

Потому что у меня такое ощущение, что мне попались ВСЕ КОЗЛЫ в этом мире.

Речь не идет о том, что ты извлечешь какой-то урок при прочтении. Нет! Тебе нужно только признать, что забота о себе — твой долг. Обращайся хорошо сама с собой, тогда и другие будут к тебе хорошо относиться. Разумеется, это придумала не я, но сама прочувствовала и пережила. Потому что были времена, когда я плохо обходилась сама с собой.

Эта книга — маленький подарок для всех разбитых сердец. Это благодарность за любовь, которую ВЫ мне дарили в последние годы. Может, она поможет вам научиться легче переносить любовные страдания. Я не могу обещать, что вы найдете мужчину или женщину своей мечты, но одно точно знаю: вы найдете путь к себе и станете счастливыми.

# 1



## 7 стадий любовной тоски

**У**тверждают, что любовная тоска имеет 4 стадии: отрицание, печаль, гнев, принятие. Я считаю: это чушь! Существует как минимум 7 стадий.

**Стадия 1.** Он вовсе не расстанется с тобой и пользуется дешевыми отговорками. Это стадия «Дело-не-в-тебе-дело-во-мне». И ты спрашиваешь себя: *«И? Что же? В чем, собственно, проблема?»*

**Стадия 2.** Ты обсуждаешь все с лучшими подругами. Вы думаете, что же это может означать...

Мы, женщины, должны наконец понять: не всегда всё должно что-то да значить! Говорят, если птичка накакала тебе на плечо, то это приносит счастье. Нет! Это всего лишь значит, что птичка на тебя накакала. И точка. Если твое зеркало падает на пол, это не значит, что семь лет тебя будут преследовать несчастья. Это только означает, что твое зеркало разбилось. И нужно срочно купить новое.