

#Psychology#KnowHow

Андрей ЗБЕРОВСКИЙ

Обратная сторона

ЛЮБВИ

КАК СКЛЕИТЬ
СВОЕ СЕРДЦЕ
после разрыва
и **ПОСТРОИТЬ**
ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ,
а не
ВОЗДУШНЫЙ
ЗАМОК



Издательство
АСТ
Москва

УДК159.9
ББК 88.9
З-41

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Зберовский, Андрей Викторович.

З-41 Обратная сторона любви. Как склеить свое сердце после разрыва и построить отношения мечты, а не воздушный замок / Андрей Зберовский. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-152833-1

Какие мысли приходят в голову, когда мы слышим от любимого человека: «Нам надо расстаться»?

Скорее всего, что-то вроде: «Жизнь потеряла смысл! Этот человек был моей судьбой! Почему все так несправедливо?!»

А что если расставание — не конец света, а возможность провести работу над ошибками и в следующих отношениях обрести гармонию?

Вы узнаете, как не увязнуть в пучине постлюбовного стресса. Что обязательно нужно обсудить с партнером перед разрывом. Стоит ли дружить с бывшими, сохранять интимные отношения. В каких случаях можно попытаться вернуть любимого человека.

Зная главные правила любовных отношений, вы сможете встретить достойного человека, научитесь не совершать роковых промахов. Построите, наконец, крепкие и счастливые отношения, а не воздушный замок.

УДК 159.9
ББК 88.9

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152833-1

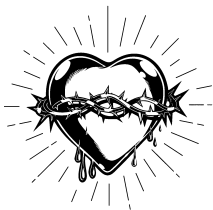
© Зберовский А., 2022
© Бровкина М., фотография
на обложке, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

**Уходя — уходи!
Бросающего — бросай.
Бывшим любимым не мсти.
Подобия прошлого не ищи.
Любовную трагедию — под замок.**



**Расставание с любимым человеком —
далеко не всегда расставание с Любовью.**

**Вся боль прекращения отношений
именно от этого.**



ВВЕДЕНИЕ

Моя книга не о том, как пережить развод. В ней рассматривается тема расставания мужчины и женщины, имевших любовные отношения без регистрации брака, общих детей и имущества.

У влюбленных в мыслях формируется огромный мир. В нем они уже давно в браке, радуются успехам детей, живут в большой квартире, строят бизнес, путешествуют по миру. *Прекращение отношений представляет собой уничтожение многолетнего сценария жизни, прощание с мечтой о детях. Поэтому оно столь болезненно.*

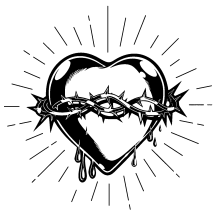
Зная это, я как ученый, доктор наук и профессор хочу помочь тем, кто страдает от желаний одновременно вернуть дорогого человека и забыть его. Читатели получают «Аптечку первой постлюбовной помощи». В ней лекарства с гарантией. Они вернут душевное равновесие. Не обещаю, что

быстро. Но с моими советами вы будете уверенно двигаться к восстановлению. ***Конец любовной истории не означает, что скоро вас не ждет еще более закрученный романтический сюжет с другим партнером.***

В книге много примеров из практики (все имена изменены). Из них вы поймете, что не одиноки в переживаниях, и увидите разные пути к счастливой жизни.

Остались вопросы? Заходите на сайт www.zberovski.ru, продолжим разговор!

**С уважением,
психолог, доктор культурологии,
Андрей Зберовский**



ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ, ДАЖЕ ЛЮБЯ, МЫ РАССТАЕМСЯ И ДОЛГО СТРАДАЕМ?

В начале любовных отношений люди оптимистичны. Не только юноши и девушки, но и взрослые мужчины и женщины наслаждаются романтическими песнями и фильмами, но часто не знают базовых закономерностей любви. Они сложились миллионы лет назад и до сих пор определяют наше поведение. ***Вступая в любовную игру, надо хорошо понимать ее правила.*** Назову основные из них.

ДЕСЯТЬ БАЗОВЫХ ПРАВИЛ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Любовные отношения — элемент программы продолжения рода. ***Мужчину и женщину сводит не любовь, а основной инстинкт.*** Он обеспечивает взаимный интерес, влечение, ревность как способ контроля. Построить отношения можно исключительно на привычке и привязанности (как часто бывает у одноклассников, друзей из общей компании). Любовь как программа преодоления трудностей включается только при возникновении препятствий к совместной жизни.

2. Механизм действия любви гормональный. Когда двоим вместе хорошо, на уровне тела это выражается в выработке гормонов радости и счастья — серотонина и эндорфина. ***Во время ссоры или расставания происходит «синдром отмены»: организм заставляет «владельца» любой ценой вернуть партнера.*** И человек готов совершить любые подвиги или вдохновенно врать.

3. ***Главная цель любви — рождение и воспитание детей.*** В идеале она должна работать хотя бы пять лет (время беременности, начала жизни ребенка и обретение им самостоятельных навыков). В этот период расстаться особенно трудно и больно.

4. Живущие вместе партнеры начинают формировать ожидания друг от друга. То есть планировать совместное будущее.

5. Когда у девушки постоянные интимные отношения с любимым, ее мозг воспринимает «хозяйку» как беременную. Включается программа «гнездования». Как следствие — предъявление к мужчине повышенных требований и оценка не столько личности, сколько динамики его поведения, ее направленности на создание общего быта и роста доходов.



С милым рай в шалаше. Но так как детям может быть холодно и сыро, он должен быть благоустроенным и трехкомнатным.

6. Правильная ответная реакция мужчины — больше заботиться о женщине, создать оптимальные условия, чтобы быть вместе. И в награду получить признание авторитета. Оно выражается в стремлении быть рядом, разделять увлечения, радовать ухоженностью, отвечать на сексуальную активность и проявлять инициативу, а также в верности и готовности забеременеть. Тогда партнеры счастливы, отношения развиваются, достигают пика. Как гусеница становится бабочкой, так и пара — семьей. *Если уже в статусе*

се мужа и жены мужчина и женщина продолжат вести себя правильно, их семья будет счастливой.

7. Партнеры не показывают правильное поведение — кризис отношений неминуем. Мужчина не оправдал ожиданий — женщина рыдает и скандалит. Она не замечает стараний, не следит за собой и не дарит яркий интим — он охладевает.

8. Без правильных действий партнеров основной инстинкт запускает «критическую программу» — провоцирует на расставание. Таким образом, принудительно включается программа любви, ведь на самом деле мужчина и женщина после нескольких месяцев вместе не хотят разрыва (совместных детей пока нет!).



Первичные конфликты и расставания направлены не на прекращение связи, а на включение программы любви.

9. Если боль от расставания включила любовь, партнеры должны устранить причины, мешающие быть вместе. Перестать общаться с «бывшими» и давать поводы для ревности, избавиться от зависимостей, ослабить влияние друзей и родителей, снизить агрессивность. Параллельно повысить культуру поведения, совершенствовать сексуальные навыки. Это приведет к примирению.

10. Кризис любовных отношений начинается, когда один из партнеров не сделал правильные шаги, а другой устал ждать. Мужчина не женился и не взял ответственность за рождение ребенка, **не научился** достойно зарабатывать. Женщина расплнела, утратила привлекательность. Кто-то из пары потерял интерес к интимной жизни с партнером. Тогда люди расстаются, все еще любя друг друга.



Любовь может быть долгой.
Но самое сильное желание человека — успеть найти личное, семейное и родительское счастье.

Любовь окончательно уходит только тогда, когда у кого-то из пары складываются более комфортные и длительные отношения с другим партнером. Пока такого нет, как бы остро ни конфликтовали мужчина и женщина, поставить точку в своей истории им очень трудно. Включение любви предполагает рождение детей. И мозг будет любой ценой цепляться за возможность общения с неподходящим партнером, если с ним можно зачать ребенка. Когда этого не происходит, программа любви агрессивна: принуждает к стремительному развитию нового романа.



Чувство к одному человеку может использоваться как ускоритель развития любовных отношений с другим.

Завершение отношений не равно прекращению любви. Именно поэтому расставаться больно.

- После окончания долговременных любовных отношений один из партнеров обязательно будет любить другого еще долгие годы.
- В каждой третьей распавшейся паре оба участника продолжают любить друг друга.
- В каждой пятой распавшейся паре любовь к бывшему партнеру по отношениям будет сохраняться всю жизнь.

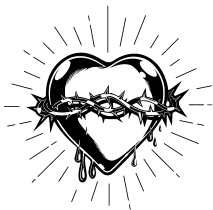
Отсюда другое тяжкое психологическое последствие: каждый третий на самом деле любит не мужа или жену, а человека, любовные отношения с которым закончились много лет назад.

Важно не только правильно переболеть любовью, но и не разочароваться в ней. Пусть пережитый опыт останется в прошлом и не мешает настоящему и будущему. Уважайте тех, с кем больше не вместе. Будущее неудачной любви — это не постепенное охлаждение друг к другу, а начало подготовки к сезону охоты за личным счастьем.

ТРИДЦАТЬ СОВЕТОВ ОТ АНДРЕЯ ЗБЕРОВСКОГО, ЕСЛИ ВАШИ ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧИЛИСЬ

- ✎ **СОВЕТ 1.** Любовь умерла? Уходите красиво и быстро.
- ✎ **СОВЕТ 2.** Отпустите уходящего с миром.
- ✎ **СОВЕТ 3.** Знайте особенности психики в постлюбовный период.
- ✎ **СОВЕТ 4.** Гоните мысли, что потерянная любовь — последняя в жизни.
- ✎ **СОВЕТ 5.** «Обрубите» возможности для личных встреч с бывшим.
- ✎ **СОВЕТ 6.** Слушайте музыку на иностранном языке.
- ✎ **СОВЕТ 7.** Избавьте окружающих от рассказов о вашей любовной трагедии.
- ✎ **СОВЕТ 8.** Навсегда выбросьте мысли о самоубийстве.
- ✎ **СОВЕТ 9.** Помните: произошедшее — только один эпизод долгой жизни.
- ✎ **СОВЕТ 10.** Станьте лучше и успешнее.
- ✎ **СОВЕТ 11.** Исключите вино из списка помощников.
- ✎ **СОВЕТ 12.** Следите за здоровьем, оно пригодится для новой любви.
- ✎ **СОВЕТ 13.** Выбейте постлюбовный стресс позитивным контрстрессом!
- ✎ **СОВЕТ 14.** Увлечитесь интересным спортом.
- ✎ **СОВЕТ 15.** Почаще выходите из дома, больше гуляйте в красивых местах.

- ✎ **СОВЕТ 16.** Отправьтесь в захватывающее путешествие.
- ✎ **СОВЕТ 17.** Смело обращайтесь за помощью, если преследует бывший партнер.
- ✎ **СОВЕТ 18.** Контролируйте поведение.
- ✎ **СОВЕТ 19.** Поверьте, «сглаз», «порча» и «приворот» — домыслы.
- ✎ **СОВЕТ 20.** Запретите себе интимные отношения с бывшим партнером.
- ✎ **СОВЕТ 21.** От дружбы с ним откажитесь тоже.
- ✎ **СОВЕТ 22.** Мысли о том, как он живет без вас, спрячьте под замок.
- ✎ **СОВЕТ 23.** Избегайте искушения ругать противоположный пол.
- ✎ **СОВЕТ 24.** Ищите человека, внешне отличного от бывшего любимого.
- ✎ **СОВЕТ 25.** Стремитесь создать новые идеальные отношения, но не клонировать предыдущие.
- ✎ **СОВЕТ 26.** Создавать семью назло бывшему партнеру — плохая идея.
- ✎ **СОВЕТ 27.** Поднимите настроение любовными знакомствами.
- ✎ **СОВЕТ 28.** Сделайте образ интереснее.
- ✎ **СОВЕТ 29.** Если нестерпимо больно — поменяйте место жительства.
- ✎ **СОВЕТ 30.** Проведите работу над прошлыми любовными ошибками. Четко определите, что хотите от новых отношений.



ГЛАВА 2

ЕСЛИ ЛЮБОВЬ УМЕРЛА...

Если вы в тупике любовного кризиса и не сумели оправдать ожидания партнера, случится любовная драма. Соберите моральные силы, волю и живите дальше. Мужчинам скажу так: «Не получилось вовремя жениться — мужайтесь!» Девушкам: «Не получилось выйти замуж — становитесь женственнее!»

В первой главе была представлена общая теория любовных отношений. Сейчас опишу примерное развитие кризиса любви и расставания.

ИТОГОВЫЙ ОБЗОР НЕУДАЧНЫХ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Первое. Когда-то вы влюбились. Программа любви оптимизировала отношения так, что вы установили сексуальную связь. Лет триста назад вы бы уже создали семью и начали рожать детей.

Однако что-то у вас пошло не так. Помешало:

- применение контрацепции;
- психологический удар абортом;
- стремление сначала добиться материальной независимости и построить карьеру;
- крайний эгоизм или инфантилизм;
- параллельные отношения с другим человеком.

Любовная связь приобрела многолетний затяжной характер. *Начав дружить на перспективу, вы оказались за рамками ситуации, где вам могла помочь программа любви.* Она долго мирила вас после ссор, но ее шансами вы не воспользовались.

Второе. К сожалению, у вас или у партнера не оказалось большого жизненного и любовного опыта. Вы наивно думали: «Настоящая любовь сама все сделает правильно». Так ваша пара допустила какую-то из двух типичных ошибок: