



РОБЕРТА ГУЦЦАРДИ

Я
и моя
любовь

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
КОМИКСЫ О ТОМ, КАК БЫТЬ,
КОГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ

УДК 159.9(084)
ББК 88.5
Г97

Roberta Guzzardi

IO E TE YOU AND I I LOST YOU AND I DON'T KNOW WHY

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., originally published by Rizzoli Fabbri, Milano, Italy
Illustrations © Roberta Guzzardi, all rights reserved

Гуццарди, Роберта.

Г97 Я и моя любовь: психотерапевтические комиксы о том, как быть, когда заканчиваются отношения / Роберта Гуццарди ; [перевод А. А. Коршуновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. : ил. — (Психология в комиксах).

ISBN 978-5-04-191270-3

Влюбленность способна окрылять нас. Любовь может дать нам возможность добиться того, чего мы никогда бы не сделали в одиночку. Но вместе с тем мы подвергаем себя риску однажды лишиться этих отношений и остаться с разбитым сердцем.

Роберта Гуццарди — психотерапевт и иллюстратор, ее книга посвящена теме, актуальной (почти) для всех: отношения, которые заканчиваются.

Ее трогательный комикс покажет, через какие этапы проходит человек после расставания с партнером. Но «Я и моя любовь» — это не книга о расставании и боли, вызванной разочарованием, а подспорье для надежды. Она предоставит вам возможность взглянуть на свои эмоции под новым углом, чтобы понять, где вы находитесь, куда больше не хотите идти и где следовало бы выбрать другой путь.

УДК 159.9(084)
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-191270-3

© Коршунова А.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

КОНЕЦ ОТНОШЕНИЙ. КАК ОТДЕЛИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ? И ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЭТА КНИГА?	7
ЧУВСТВОВАТЬ И ГОРЕВАТЬ. ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ	11
ОТРИЦАНИЕ	17
РАЗРЫВ И ТО, ЧТО ПОСЛЕ	23
ТЫ ПАДАЕШЬ В ПРОПАСТЬ	30
СЕРДЦЕ ПОДНИМАЕТСЯ ВВЫСЬ	36
ТОСКА	39
ТИШИНА	44
СОН	49
КОГДА ВСЕ ЕЩЕ БЫЛО ВОЗМОЖНО	56
ПОДВЕШЕННОСТЬ	59
ЛЮДИ	64
ОПРЕДЕЛЕННОСТЬ	68
ДВА УРОВНЯ	76
ПРОРАБОТАТЬ И ПОНЯТЬ. ПОЧЕМУ?	83
Я НЕ ВИЖУ ТЕБЯ, НО ДОДУМЫВАЮ	89
ГРИМАСА В ЗЕРКАЛЕ	97
ТЫ ОБМАНУЛ МЕНЯ ИЛИ Я САМА СЕБЯ ОБМАНУЛА?	103
ЗАКРЫТЫЕ СКОБКИ	109
ТЫ МЕНЯ НЕ ВИДИШЬ, НО Я СЛЕДУЮ ЗА ТОБОЙ	111
СУМЕТЬ ТЕБЯ УВИДЕТЬ	116
СУББОТНЕЕ УТРО	124
КАКАЯ Я ТЕБЕ НУЖНА?	128
Я НЕ ВИЖУ ТЕБЯ, ТЫ НЕ ВИДИШЬ МЕНЯ, И МЫ ХОДИМ ПО КРУГУ	133
ЛЮБОВЬ В РАСТЕРЯННОСТИ	142
ПОСЛЕДСТВИЯ	151
ЧИСТО МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ВОПРОС. ИЛИ НЕТ?	159
ПРИНЯТЬ И ОТПУСТИТЬ. ПРОЩАЙ	163
ЧТО ОТПУСТИТЬ?	169
ПРОТИВОЯДИЕ ОТ ГНЕВА	176

Роберта Гуццарди

ЗАБЫТОЕ ИМЯ.....	184
ЭТО СОВСЕМ НЕ МЫ	192
МЕЖДУ НАЧАЛОМ И КОНЦОМ	199
СОМНЕНИЯ	205
ТЕБЕ ШЛА БОРОДА	212
ЭТИМ УТРОМ.....	219
ДО «НАС»	223
ИЗМЕНЕНИЕ	228
ЦВЕТА	234
РЕШЕНИЕ	243
ПОВЕРИТЬ И НАДЕЯТЬСЯ.	
А ДАЛЬШЕ?	251
ПРЕДСТАВИТЬ НОВУЮ СЕБЯ	257
ПРЕДСТАВЛЯЯ НОВУЮ СЕБЯ	275
ЧТО БУДЕТ В РЕАЛЬНОСТИ?.....	295
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	301

Конец отношений.

Как отделить зерна от плевел? И чем может помочь эта книга?

Отношения могут вознести до небес, помочь достичь высот, которые мы ни за что не взяли бы в одиночку, погрузить в наслаждение, о котором мы и не мечтали, а затем безжалостно скинуть на землю — и вот мы опять в серой реальности, в которой жили до полета, пытаемся собрать воедино кусочки разбитого сердца.

Но также они могут и спасти нам жизнь! Их непредсказуемое развитие способно стать самым ошеломляющим средством для нашего роста, благодаря чему мы узнаем, чего на самом деле хотим и где, когда и кого мы можем любить, не боясь получить удар, как только броня будет сброшена.

Но как принять то хорошее, что могут дать отношения, и при этом не дать плохому разрушить нашу жизнь? Как понять, что стоит сохранить, а от чего лучше избавиться?

Много лет назад я прочитала отрывок из Библии, к которому часто потом обращалась. Он помогал мне анализировать свой жизненный опыт, особенно болезненный, не рискуя, как часто говорят, «вместе с водой выплеснуть и ребенка».

В том отрывке говорится о человеке, который решил однажды посеять на своем поле зерно. Но как только наступила ночь, его враг зашел на поле и посадил там зерна сорняков и плевел.

Прошло время, и на поле взошли ростки и пшеницы, и плевел. Слуги, которым было поручено следить за полем, заметили сорняки и спросили хозяина, не следует ли их выкорчевать, чтобы те не помешали росту зерна. Хозяин хорошо разбирался в сельском хозяйстве и знал, что незрелые плевелы похожи на пшеницу, а потому, чтобы избежать путаницы, он велел слугам ничего не трогать. Лишь во время сбора урожая они смогли

наконец отделить одни растения от других, собрав пшеницу и выбросив сорняки.

Когда отношения заканчиваются или что-то идет не так, как мы себе представляли, легко поддаться желанию рубить с плеча, как слуги из притчи: мы хотим немедленно избавиться от того, что причиняет нам боль, запереть свои чувства на замок и прекратить мучения.

Мы хотим скорее все проговорить и понять, прояснить то, что кажется нам фальшивым, чтобы избавиться от ощущения двусмысленности, которое всегда есть в конце отношений: «Давай проясним: ты плохой, а я хорошая. Ты палач, а я жертва. Хорошо? Или нет, подожди... а если все наоборот? Что, если злодей — это я?»

Кто и что сказал или сделал? Почему все случилось не так, как мы хотели? А если мы получали не то, чего ждали, то почему принимали это? Где пшеница? А где плевелы?

Элизабет Кюблер-Росс, швейцарский психиатр, которая очень близка мне как специалист, писала, что, если ты страдаешь, ты все еще не усвоил урок. И, к сожалению или, может быть, к счастью, я считаю, что именно так устроена жизнь. Потому первое, о чем стоит подумать, когда наше сердце разбито, — почему именно нам так плохо.

Ответив первое, что придет в голову, вы бы сказали, что боль обусловлена потерей человека, которого вы любили и по которому тоскуете. Но это объясняет только часть наших страданий. Истинная причина — наши иллюзии.

Мы страдаем, потому что не понимаем, как что-то могло пойти не по придуманному нами плану и почему все произошло так, а не иначе. Если мы слишком поспешим найти виновного в том, что произошло, то можем упустить из виду особенности человеческой природы и сами законы мироздания.

Поверхностный анализ разрыва с партнером сведется в итоге к банальной охоте на ведьм, которая позволит быстро найти виновника страданий, а значит, как нам кажется, избавит нас от боли.

Но в то же время это способно обречь нас на упрямое проживание одних и тех же ситуаций, возможно, с разными людьми, не давая шанса понять уроки, которые нужно усвоить и за которые жизнь следует поблагодарить.

Так что да, отношения могут причинять боль, но они же могут и приносить пользу. Чтобы отделить зерна от плевел, а не избавиться в спешке и от того и от другого в попытке облегчить боль, нам нужно изменить свой взгляд на ситуацию, а также научиться проживать ее, смотреть на нее свысока и объективно ее оценивать.

Эта книга была написана, чтобы помочь вам в этом. Но это не сборник советов, ведь мы здесь не для того, чтобы обсуждать, что можно и чего нельзя делать в отношениях.

Никаких стратегий или психологических ярлыков тоже не будет.

Цель этой книги состоит в том, чтобы сосредоточиться на моменте и понять, чем мы живем, как это проживаем и что привело нас в эту точку. Ведь если мы не изменим вектор своего мышления, то обязательно окажемся в подобной ситуации снова.

Короче говоря, объект изучения этой книги — мы сами.

Все, о чем мы будем говорить, направлено на то, чтобы поразмышлять над ситуациями, ощущениями, мыслями и эмоциями, которые мы испытываем. Зачем? Чтобы лучше понять друг друга, узнать что-то новое о себе и приобрести опыт в дополнение к тому, которым мы уже обладаем.

На страницах этой книги вы увидите тексты двух типов: более дидактические и более поэтические. Оба типа призваны выразить в словах эмоции, ощущения и внутренние состояния, которые показаны на иллюстрациях. Они помогут пролить свет на состояние отношений, от которых зависят наши чувства.

Цель этой книги — помочь вам выбраться из тумана и обрести ясность, создать мост между чувствами, которые мы испытываем, находясь в гуще событий, и рациональной частью, которая при-

Роберта Гуццарди

звана охладить клокочущий вулкан эмоций, стремящийся нас поглотить.

В конечном счете это не просто книга о боли, вызванной разочарованием, — это символ осознания и надежды.

Она даст вам возможность взглянуть на эмоции с другого ракурса, чтобы понять, где вы на самом деле находитесь, куда больше не хотите идти и где вам стоило выбрать другой путь.

Чувствовать и горевать

ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ

Самое сложное, что придется принять, когда речь пойдет об основном сюжете нашей истории, это то, что вы будете страдать неопределенное количество времени. И как же бывает бесконечно тяжело, когда партнер признается, что хочет разорвать отношения, даже если мы с самого начала знали, что они не сложатся! В такие моменты становится очевидно, что все изумительные качества, которыми, как нам казалось, этот человек обладает, были лишь нашими иллюзиями.

«Какого черта я должна из-за него страдать? — могли бы мы спросить себя. — И почему мне так плохо, если я с самого начала знала, что не нужно было ему доверять? Я знала, как все будет, я это чувствовала! Так почему же мне теперь так паршиво, словно все беды мира обрушились на мои плечи?»

Дело в том, что, даже если кто-то предупредит нас о приближающемся ударе и даже если мы будем знать, каково это, нам все равно будет больно, когда это произойдет. Ведь когда чужая нога коснется нашего лица, это будет совсем не так, как мы себе представляли. Может быть, удар придется в нос, а мы ожидали получить его в скулу. А может быть, он выбьет нам зубы в то время, как мы будем защищать лоб, или шнурок кроссовка прилетит в глаз в тот момент, когда мы подумаем, что уже увернулись от удара.

Как бы мы ни пытались легко перенести плохие события, к ним нельзя подготовиться.

Как отнестись к новости, что в какой-то момент любовь нашей жизни непременно покинет нас? Как смириться со словами «Я больше тебя не люблю», если утром того же дня мы оба проснулись с ощущением, что все на своих местах?

Мы все поняли неправильно? Или нас обманули? Или это мы сделали что-то не то?

Вопросы сыплются градом. Каждый подтвержден историей или опытом, который мы пережили вместе. Но как бы нас ни душила острая необходимость разобраться со всем, что произошло — как

мы оказались потерянными и одинокими посреди пустыни одиночества, — с этим мы разберемся после.

После чего?

После боли.

Ах да, потому что в попытках ответить на свои вопросы мы должны будем дать выход боли, а перед этим пройдем еще и через гнев, разочарование и разрушение любовных иллюзий. Головой мы понимаем, что должны двигаться вперед, но не можем этого делать. Боль продолжает жить внутри нас, и она многогранна. Если мы не хотим, чтобы нам говорили: «Но как? Ты все еще думаешь об этом? Прошло уже так много времени», заставляя нас притворяться, что все уже прошло, с болью придется бороться.

И все же потребность «оставаться» в своих страданиях может не просто иметь смысл, но и быть поистине спасительной.

Боли нельзя избежать, как нельзя и предугадать, сколько она будет нас мучить. Не существует правильного и неправильного времени, чтобы оплакивать утрату. Мы должны позволить боли утопить нас и растворить в себе. Мы почти обязаны сделать это (хоть это и прозвучит самоуничижительно). Потому что, если мы заставим себя подчиниться силе рассудка и требованиям общества вместо того, чтобы хорошенько прожить эту ситуацию, как мы сможем жить дальше? Как мы научимся уважать и любить друг друга, если не даем друг другу проститься с прошлым?

Горе — это не просто черная дыра, способная затянуть человека, но то, из чего можно извлечь урок. Оно помогает сгладить и изменить некоторые вещи, а также научить нас заботиться о тех, кого нужно защищать, оберегать и ценить.

Боль каким-то странным и таинственным образом может научить нас любить и хотеть друг друга сильнее прежнего, дарить друг другу те внимание и заботу, которых мы достойны, чтобы быть более эмоционально доступными.

Почему бы не позволить себе прожить потерю связи, которую мы так лелеяли? Неужели совсем не важно то, что мы потеряли зна-

чимую часть своей жизни, что наши мечты разрушились? Ценна ли наша печаль?

И вот мы вернулись к тому, с чего начали (или с чего нужно начать): страдание, разочарование и полная фрустрация. Приходит пора осознать, что эта часть нашей жизни действительно подошла к концу — и мы должны справиться с этим в одиночку.

Иллюстрации и тексты в этой книге помогут тем, кто находится на этом этапе, и тем, кто еще никогда через него не проходил. Они станут стимулом, чтобы найти свое место в темноте, а затем без стыда продолжить путь и выйти на свет.

Мы проживем три состояния

1. Отрицание.
2. Тоска.
3. Подвешенность.

Иллюстрации и тексты, описывающие стадию отрицания, помогут нам узнать, из чего состоят эмоции. Мы всегда проходим через отрицание — это первый этап любого горя. Будь то конец отношений, внезапная болезнь или смерть близкого человека, первой реакцией почти всегда будет отрицание. Мы не хотим и не можем поверить, что мир способен измениться всего за одну ночь, а потому отказываемся это делать.

Тем временем мир продолжает меняться, не дожидаясь, когда мы будем к этому готовы.

В разделе, посвященном тоске, мы рассмотрим все, что происходит, когда мы скучаем по кому-то. Не только тоску по голосу, запаху или объятиям, но и по ссорам или недопониманиям. Мы можем чувствовать нехватку всего этого, и это нормально. Даже если нас бросили, предали или обманули.

Дело не в том, кто заслуживает или не заслуживает нашей печали. Главное, что мы заслуживаем прожить ее. Она — начало нашего внутреннего путешествия, эмоционального роста и исцеления. Стоит уделить достаточно внимания тоске и горю, чтобы со вре-

менем они уступили место чему-то более светлому. Например, памяти.

И, наконец, чувство подвешенности. Оно напоминает пребывание в невесомости, словно мы находимся на полпути между прошлым и будущим, смотрим на обломки и стараемся сделать вид, что на самом деле все не так уж плохо. Мы оторваны от реальности и зависли где-то между тем счастьем (а может, кошмаром) из прежней жизни и тем, что может дать нам новый этап. В это время кажется, что некоторые вещи меняются со скоростью света, а другие навсегда остаются неизменными. Мы и сами то откатываемся назад, а то идем вперед, и так снова, и снова, и снова.

И не важно, как долго мы находимся в этом состоянии. Иногда мы тратим три дня на то, чтобы поплакать в кровати, а иногда просыпаемся рано утром с желанием изменить мир. Неважно. Это нормально, это часть пути.

Нам необязательно бороться с этим, но мы можем постараться вернуться в реальность. Или выбрать подвешенное состояние — это тоже вариант. В какой-то момент качели все равно остановятся, если мы не будем насильно их раскачивать, колебания прекратятся сами собой. Переживания, которые заставляют нас метаться из стороны в сторону, утихнут. Мы начнем искать свой путь, а вместе с ним и способы со всем наконец разобраться. Даже с тем, что сейчас кажется бессмысленным.