

Ирина Вълчева-Кръстева

# РЕЦЕПТИ ЗА ЩАСТЛИВА ЛЮБОВ



Две безплатни глави от книгата

Аз съм Ирина - автор, съветник и приятел на жените в техния път към себе си и щастието. Моята мисия е да ги вдъхновявам да променят живота си, както аз промених своя. Преминала съм през панически атаки, развод, депресия, трудни отношения с близки и приятели и любовни несгоди. Днес съм щастлива и щастливо омъжена жена, майка на две прекрасни дъщери и открила своето призвание жена. Винаги съм напълно откривена за своя собствен процес, емоции и етап на развитие. Споделям своето пътешествие към себе си и своята трансформация в статиите си, в курсовете и в двете ми книги - "Докато търсех любовта...намерих себе си, а после теб" и "Рецепти за щастлива любов". Щом аз мога, значи можеш и ти!



## Ето така започва „Рецепти за щастлива любов“...

Тази книга ще иска от вас да дадете най-доброто, на което сте способни за любовта. Ще ви предизвиква да надничате в тъмните кътчета на душата си, ще ви мята като бурна вълна през морето на спомените ви, ще ви просълзява, ще ви размива, ще ви вдъхновява и ще ви кара да негодувате, че от вас се иска твърде много!

Тази книга е за смели жени, които **НАИСТИНА** са готови да се научат да обичат и да получават любов. За жени, които вярват във всяка буква от думите на поета Руми: „Задачата ти не е да търсиш любовта, а просто да търсиш и намериш в себе си всички вътрешни прегради, които си издигнал пред нея.“ Осветляването на собствения ни мрак и умението да го разберем, приемем и обикнем се превръща в солидна основа на любовта към себе си, а тя в солидна основа на споделената любов с другия – любимия мъж. Ако това твърдение е истина за вас, то това е вашата книга!

Тази книга ще се опита да ви обясни необяснимото, ще вкарва логика в царството на сърцето, ще ви показва грешките ви и въпреки това ще ви учи, че в любовта няма грешки, а само път и разгръщане, ще ви сочи правилното и въпреки това ще твърди, че няма правилно в любовта.

Тази книга ще ви води към крехкия баланс:

- Между това колко да правим за любовта и колко да се доверим на нейната спонтанност
- Между компромиса в името на любовта и отстояването на себе си
- Между мъжкото и женското начало в самите нас
- Между разумното обяснение и интуитивното усещане
- Между западната наука и източната философия
- Между нашата отговорност за връзката и отговорността на другия

Анализирайте себе си докато четете, но не се увличайте твърде много в анализа... Не търсете навсякъде вашата „грешка“, правилния отговор, точните думи, рецептата. Да, знам, че ще ви изглежда, че съм дала точна рецепта, точни думи, съставки, пропорции, логични обяснения, конкретни съвети... все пак и заглавието на книгата е такова ☺ Но описаното от мен е идеалното, идеалната ситуация, а в природата идеални неща няма. Всичко, което ще прочетете е вашата пътеводна звезда – нещото, към което да се стремите, когато полагате усилия за любовта. Стремещт е път и процес, не е краен резултат и не е статукво. Всички сме просто хора! А на тези, които ще питат или вече са ме питали – да, и ние с мъжа ми понякога спорим, имаме различия, имаме дни с лошо настроение. Да, аз понякога съм ядосана, плача, мрънкам... Ние двамата също сме просто хора! Въпросът е, че ни минава бързо, че не приемаме лично, че говорим открито един с друг, че се обичаме и сме щастливи не само защото, а и въпреки... Ние не спираме да се стремим. Как сме постигнали това – това ще прочетете в книгата.

И като говорим за щастлива любов, щастлива връзка, винаги се сещам как една моя читателка ме попита:

- А всъщност какво е щастлива връзка?

Ето какво ѝ отговорих:

- Връзка, в която искам да остана, въпреки всички, различия, трудности и спорове. Връзка, в която щастливите моменти са повече от нещастните. Връзка с човек, който ме подкрепя да разгръщам потенциала си и приема сянката ми дори повече от самата мен. Връзка с човек, когото ще избира отново ако имам възможност да избирам!

Тази книга се появи, благодарение на приемането на собствената ми сянка. Аз обикнах тази част от мен, която е твърде логична и не приема да няма отговор. Обикнах онази част от мен, която търси гаранции, че винаги има начин и всичко ще бъде наред. Обикнах онази част от мен, която не желае да противопоставя Изтока на Запада, а желае да построи мост между тях. Тези части от мен, срещу които се бунтувах, се оказаха много креативни. Те събираха сведения, четяха множество книги,

слушаха интервюта и ходеха по семинари. И ако можех да кажа нещо на любовта, то би било това:

- Съжалявам, че опитах да вкарам твоята божествена непокорност и мистичност в човешки разумни и логически слова и съвети! Така помогнах на себе си и вярвам, че пак така ще помогна на хората!

## **КАКВО ОЩЕ ЩЕ ПРОЧЕТЕТЕ В КНИГАТА:**

Откритие номер 1 - Има два вида любов

Откритие номер 2 – Любовният ни живот е програмиран още от детството ни

Откритие номер 3 – Когато се влюбвам в някого, всъщност се влюбвам в липсващите парченца от себе си

Откритие номер 4 – Когато влюбването премине, едва тогава виждам кой стои пред мен и трябва да реша дали мога да го обичам

Откритие номер 5 – Любимият е мое огледало, което отразява както положителното, така и негативното в мен

Откритие номер 6 – Не всичко, което наричаме любов, е любов

Откритие номер 7 – Страхът от любов и близост се маскира по странни начини...

Откритие номер 8 – Хората идеализират любовта

Откритие номер 9 – Могат да ме обичат само толкова, колкото обичам себе си.

Откритие номер 10 – Никой не може да запълни празнината ни и нуждата ни от любов, но можем сами да си дадем любов

Откритие номер 11 – Съществува праг на щастието и когато го преминем, ние саботираме сами себе си

Откритие номер 12 – Ниската самооценка ни кара да се обезличаваме и да се вкопчваме в партньора, а това го отблъсква

Откритие номер 13 – Ако губим индивидуалност в любовта, срещаме партньор, който ни контролира и манипулира

Откритие номер 14 – Практиката „Ще те науча аз тебе!“ – това е пасивно-агресивен подход

Откритие номер 15 – Бързайки да създадат сериозна връзка, жените допускат грешки и прогонват мъжете

Откритие номер 16 – Мъжът се влюбва по-бавно от жената

Откритие номер 17 - Как да подготвим почвата, за да се влюбят в нас

Откритие номер 18 – Връзката се руши лесно и бързо, когато не познаваме произхода на собствените си реакции

Откритие номер 19 – Умението да комуникирате зряло е един от най-големите дарове, който можете да поднесете на любимия

Откритие номер 20 – Имаме погрешна представа за това какво точно е егоизъм

Откритие номер 21 – Още поведения-убийци на любовта...

Откритие номер 22 – Не можем да променим другия, но можем да направим нещо много по-ценно

Откритие номер 23 – Конфликтите във връзката са нещо нормално, важно е само как ще се разрешат

Откритие номер 24 – 11 фатални женски поведения - крадци на женска енергия и унищожители на бракове и сериозни връзки

Откритие номер 25 – Страстта и сексуалното привличане НЕ са химия и от нас зависи дали ще изчезнат във връзката ни

Откритие номер 26 – Любимият може да не разбира вашия любовен език или вие неговия

Откритие номер 27 – Мъжете и жените имат различни потребности в любовта

Откритие номер 28 – Благодарността и позитивният фокус ще спасят и възобновят любовта ви

Откритие номер 29 – Има четири проявления на женската енергия, но често две от тях ни липсват

Откритие номер 30 – Колкото по-женствена е жената, толкова по-мъжествен е мъжът ѝ

Откритие номер 31 – Имаме парадоксална нужда от принадлежност и свобода едновременно

Откритие номер 32 – Имаме илюзии на тема сродна душа

Откритие номер 33 – **Да си тръгна или да остана – има начин да вземете мъдро решение за връзката си**

## **А ЕТО И ДВЕТЕ БЕЗПЛАТНИ ГЛАВИ:**

**Откритие номер 2 – Любовният ни живот е програмиран още от детството ни**

Оказва се, че всички търсим любовта и всички вярваме в нея. Да, има хора, които са изградили дебели стени около себе си и се подсмивват ехидно на всичко, което прилича на романтика, но дори и те тайничко избърсват по някоя сълза в края на сладникавите холивудски филми (същите, за които твърдят, че никога не гледат...) Така става, защото интуитивно всички усещаме, че истинската любов съществува. Колкото и да сме били наранявани, изоставяни и хванати в капана на неосъзнатата любов, една част от нас никога няма да се откаже от търсенето.

Но дори и да признаем, че вярваме в любовта, истината е, че всички обичаме и приемаме обич по различни начини, преживяваме различни любовни казуси, влюбваме се в различни типове хора. Оневиняваме себе си като казваме: „Никой не избира в кого да се влюби!“ или „Да не би да съм искала да ме изоставят и да ми разбият сърцето?!“. Това обаче е само наполовина вярно. Съзнателно, не избираме обекта на влюбване и какво точно да преживеем във връзката, но го правим несъзнателно. Този „избор“ се определя и закодира в нас още в детството ни и от онези години обитава подсъзнанието ни в очакване да пораснем. Тогава започва да ръководи любовния ни живот. Определящите фактори за това какъв тип партньори избираме и какво преживяваме с тях, са два:

- Интимната връзка между майка ни и баща ни – обичали ли са се или са били по принуда заедно; имало ли е чести скандали; демонстрирали ли са любовта си чрез физическо докосване или са изглеждали по-скоро като приятели; имало ли е изневери, злоупотреби, предателство; какви мисли за любовта и връзките са имали родителите; Отношенията между мама и татко – това е идеята за любовта, която носим за цял живот!
- Отношението на родителите ни към нас – били ли са критични и взискателни; задушавали ли са ни с внимание и съвети; отсъствали ли са често; налагали ли са мнението си; засрамвали ли са ни; криели ли са от нас истината и чувствата си; играели ли са с нас или са се грижили само за базовите ни нужди; интересували ли са се от нас като личности или само от успеха ни в училище. А можем и да погледнем още по-назад в развитието си, защото и там има неща от ключова важност – искали ли са ни или сме били случайно заченати; как майка ни е прекарала бременността си- била ли е щастлива и обгрижвана жена или разтревожена и уплашена; как са се държали с нас като новородено – кърмени ли сме, прегръщани ли сме,

радвали ли са ни се или сме били оставяни в креватчето да плачем и са ни давали мляко без да ни се усмихнат.

Да, звучи странно, даже абсурдно, нещо, което се е случило преди толкова време да определя днешното ни щастие! Но е точно така. Например една жена, която забременява случайно и не иска бебето, дори да реши да го задържи, а в последствие да го обикне и да се грижи добре за него, това първоначално нежелание и колебание оставя отпечатък върху детето за цял живот. Първата любовна връзка в живота на всеки е връзката с мама. Ако мама е спокойна и щастлива и бебето е. Ако мама е притеснена от най – различни фактори, тъжна или ядосана, бебето също е тревожно. От там нататък любовта за нас винаги е свързана с това какви емоции сме преживявали като новородени или дори в корема на мама. Това е дълбока несъзнателна връзка. Ако мама не го е искала или го е оставяла да плаче, или е била често заета с друго, детето цял живот може да се чувства изоставено. Пораствайки, то се чувства нежелано във всичките си взаимоотношения и изисква невъзможни доказателства за любов от партньорите си. Тези изисквания прогонват партньорите и това още повече потвърждава усещането му, че е нежелано. Всъщност никой партньор не е в състояние да запълни тази липса.

От там нататък детето започва да расте, започва да се оформя като личност и за бъдещия любовен живот на това дете играят роля и вече споменатите два основни фактора: връзката между двамата родители и отношението им към детето.

Но как точно влияят тези случки и взаимоотношения от детството ни на любовния ни живот?

- Типа връзка, който имаме буквално повтаря връзката между двамата ни родители или нашите отношения с единия от двамата родители.

Например, ако сме били пренебрегвани от майка си и баща си, свързваме любовта с липса на внимание и често избираме недостижими любовни обекти. Много деца в България са отгледани от баба си и дядо си и са виждали родителите си през уикендите или по-рядко. Точно тези деца като пораснат са склонни да се влюбват несподелено или да имат връзка с един, а да са влюбени в друг. Ако майка ни е била мъченица и е търпяла лошо отношение, за нас любовта е вина и саможертва. Ние също сме склонни да избираме тиранични партньори и да търпим мълчаливо лошото отношение. Ако са ни критикували и са били нетолерантни с нас, ние засрамваме и контролираме половинките си или се оставяме те да правят това с нас. Една много критична майка може да доведе до това ние да заемем майчината роля и да сме критични към любимия или до това той да заеме нейната роля и да ни критикува постоянно. Ако са ни малтретирани, бъркаме любовта с физическа злоупотреба. Съществува и емоционална злоупотреба - представете си дете, което постоянно е заплашвано с наказание, повишаван му е тон, като порасне то се чувства атакувано и

за най-дребното нещо. Всяка дума на партньора му, го предизвиква да се защитава или на свой ред да атакува.

Да вземем за пример една връзка, която точно става сериозна и внезапно мъжът се оттегля без обяснения. Какво реално се случва? Близостта събужда стария страх от близост и любов, който се е зародил още в детството му. Да кажем, че този мъж е имал задушавачи и прекалено обгрижвачи родители, които не му давали право на желанието и мнението. Тази невъзможност да казва „не“ и да отстоява себе си, по-късно става основа на едно неистово желание за свобода. Той вече свързва любовта със задушаване и потъпкване на неговото Аз. Разбира се, той не си казва съзнателно: „А, това започна твърде много да прилича на детството ми, я по-добре да се чупя!“. Нищо такова! Той дори не си спомня съзнателно детството си. Всичко протича скорострелно в подсъзнанието му, тайно от него. Мъжът само усеща непреодолимата нужда да скъса с новата си приятелка. Но да видим нейния случай – много вероятно е тя да се е чувствала изоставена или да е била действително изоставена – емоционално или физически. Например баща ѝ често да е отсъствал или да е бил затворен и студен човек и много да не е общувал с нея, а може майка ѝ да е тръгнала рано на работа или просто да е била заета със себе си. Така жената е израснала с една празнина и нужда от любов, която я кара постоянно да изисква внимание от партньора си, да му звъни, да му праща есемеси, да му угажда. Един вид напълно да се обезличава. Това не само е досадно за нейния приятел, но и активира неговия страх от нахлуване в личното му пространство. Той отново пожелава свобода, а тя отново е изоставена. Същата ситуация, но с други партньори, може да се повтаря в живота и на двамата до безкрай ако някой не каже: „Стоп, вече съм голям!“

Изоставянето беше темата и на моя любовен живот. Или ме изоставяха или се влюбвах в мъж, с когото нямаше как да бъда, или в ситуация на колебание, мъжът избираше друга жена, а не мен. Защо изоставяне? Дълги години си мислех, че това е просто лош късмет. После започнах да търся проблемите и недостатъците в себе си, които прогонваха мъжете. Бях на около 33г., когато научих за повтарящите се негативни сценарии в любовта и започнах да изследвам миналото си. Веднага се изправих пред трудната връзка с баща си. Той плаваше по корабите и често отсъстваше, но когато беше къщи ме възпитаваше много строго, както самият той е бил възпитан. Имаше наказания, критика и високи изисквания към мен – модел на възпитание, използван масово в миналото, защото се е вярвало, че е правилният. За да ме мотивира да уча, ми казваше, че ще мета улиците като порасна, ако не положа още усилия... Нямаше как тогава да си дам сметка, че че той е бил едва на 20 години, когато съм се родила, без опит в отглеждането на деца и не е можел да направи нищо повече от това да възпроизведе начина, по който той е бил отгледан. Никога не съм се чувствала принцесата на татко, а всяко момиченце иска това. От там дойде и чувството за емоционално изоставяне от баща ми. Още от първите си връзки с мъжете, усещах или отчуждение, или деспотично отношение. Преди първия си брак имах една сериозна връзка, в която усещах партньора си толкова далечен и студен, че



се опитвах да спечеля вниманието и одобрението му, както някога това на баща си. Накрая той ме изостави. Първият ми съпруг пък повтаряше друг аспект на баща ми, като отношението му към мен предизвикваше „жертвата“ в мен и аз често плачех, обиждах се и се чувствах наранена.

Защо случки от детството ни да се повтарят в любовния ни живот на възрастни?

Това повторение на негативните любовни сценарии е документирано и се изучава едва през последните десетилетия. Не е ясно точно как подсъзнанието привлича в живота ни хора и ситуации, които буквално дублират персонажите и събитията от детството ни. Предполага се, че става въпрос за енергийното поле на мислите ни – в подсъзнанието ни обитават постоянно повтарящи се мисли, които не са точно мисли в смисъла, който обичайно придаваме на думата. Това са убеждения и импулси, които ни карат да действат като директно създават химична реакция в тялото ни. Разумът изобщо не участва в този процес. Ще ви дам един пример – като малка често съм боледувала със задух и тези разболявания са били много страшни за мен. По време на пристъпите ме е болял корем и сега, толкова години по-късно, когато почувствам и най-слабото неразположение в корема, започвам да дишам учестено и усещам наченки на паника. Съзнателно, не се страхувам и не си мисля, че става нещо страшно, но подсъзнателната реакция за секунди тръгва по своя утъпкан път и задвижва телесна реакция на страх. Тези подсъзнателни „мисли“ – убежденията и импулсите, излъчват мощна вибрация, която привлича съответните хора и събития в живота ни. Чрез тази вибрация например една жена, която е склонна да търпи лошо отношение или е била малтретирана в детството си, привлича малтретиращ партньор. По същия начин, една израснала в конфликтна среда жена, привлича точно толкова конфликтен партньор и двамата продължават скандалите, с които са свикнали.

Защо е нужно да става така? На каква цел служат тези повторения? Квантовата физика би казала, че просто реалността отразява убежденията ни за живота. Езотериката би казала, че това са житейски уроци. Аз вярвам, че и двете са верни – външният свят отразява това, което е вътре в нас, съответно ако променим вярването си (вътре), ще се промени и реалността (вън). Чрез тази промяна пък ние израстваме духовно.

Повтарящата се ситуация иска да привлече вниманието ни и да бъде преразгледана. В моя случай с чувството на изоставеност и постоянните болезнени раздели с мъжете, житейският урок беше да се запитам защо се чувствам изоставена и на какво ми напомня това, а после да излекувам болезненото усещане. Установих, че определено ми напомняше за отношенията с баща ми. После трябваше да си отговоря дали баща ми действително ме е изоставил или само е изглеждало така? Ако ме е изоставил, какви са били неговите причини да го направи? Разбрах, че чувството, че баща ми не ме е искал, харесвал и обичал, се е породило в мен заради строгото му възпитание и отсъствията му. Чак от позицията на жена на 30 години осъзнах, че той самият е

възпитан така строго и от двамата си родители и не знае друг тип възпитание, а освен това е правел всичко с идея да ме направи човек – да уча повече, да успея повече, да съм самостоятелна и независима. Да, методите му са били неподходящи, но все пак е имал изцяло добри намерения. Детският ми мозък обаче не е разбрал нито добрите му намерения, нито неговата гледна точка за добро възпитание. Така съм си направила извода, че татко не ме харесва и обича щом се държи така с мен. Точно този извод е зациклил в подсъзнанието ми и излъчва вибрация, която привлича подобен тип мъже – аз винаги се питах дали мъжът до мен ме харесва и обича щом се държи така с мен.

Много от нещата, които сме видели, чули и преживели в детството си, са останали неразбрани от детските ни мозъчета. Едно дете не може да си каже: „Татко го е ядосал шефът му и затова е изнервен и вика... ще му мине.“, то направо си прави извода: „Татко е ядосан и вика, значи аз съм лош!“. Детските „изводи“ могат да бъдат най-различни – например изводи за себе си – лош съм, не заслужавам любов, не съм нужен на никого, ще ме обичат само ако съм послушен, ако нося шестици. Детето не знае, че родителите го обичат безусловно и всичко друго са опити да го възпитат и насочат в определен житейски път. Повечето от тези изводи за условията на родителската обич са много болезнени за детето. Те го карат да изпитва несигурност, страх, гняв, тъга. Да не говорим, че в живота на детето могат да се случат и наистина болезнени събития и възрастните да не могат или да не знаят как да му помогнат да ги преодолее. При мен беше усещане, че съм изоставена, но при други изоставянето е съвсем истинско и тогава е още по-трудно да разбереш мотивите и гледната точка на този, който си е тръгнал. Ситуацията се усложнява многократно от това, че децата много се срамуват от негативните чувства към родителите си, затова почти веднага ги изтласкват в подсъзнанието и повече не се сещат за тях. Това прави проблемът двоен – при много хора се случва на стари години да твърдят, че са имали прекрасно детство и любящи родители, а всъщност подсъзнанието им да е изпълнено с болезнени спомени, затрупани с гняв към родителите. Тази неосъзната ситуация привлича като магнит още гневни хора в живота им и още нараняващи ситуации, които изглеждат просто като лош късмет.

Всичко, което някога ни е наранило и не сме успели да си го обясним и да продължим напред без болка, реално е причина за повтарящи се негативни сценарии. Всички натикани надълбоко и непризнати чувства са също причина за повтарящи се негативни сценарии, които да извикат същото по вид като изтласканото чувство. Нужно ни е да видим миналите събития в нова светлина, да поставим под въпрос онези „изводи“ за себе си, да проумеем, че не сме виновни, лоши, недостойни или причина за някакво зло. Юнг го е казал много добре: „Неосъзнатата вътрешна ситуация се проявява навън като съдба!“ Житейският урок винаги ни води към повече приемане на себе си и на другите, чрез разбиране на мотивите на своето и на чуждото поведение. Когато осъзнаем ситуацията, отключим потиснатите емоции и приемем,

че и ние, и родителите ни сме правили най-доброто от тогавашната си гледна точка и ниво на развитие, тогава негативният сценарий спира да се повтаря.

До тук говорихме главно за това как любовният ни живот буквално повтаря отношенията ни с единия ни родител. Случва се обаче и да повторим живота на родителите си като двойка – например, те са разведени и аз се развеждам. Или пък бащата е изневерявал, но не се е развел, синът също изневерява на жена си и през цялото време се терзае, чувства се виновен, но импулсът е по-силен от него – изневерява и все пак остава женен. Понякога се случва родителите да запазят формално брака си, но да бъдат цял живот в обтегнати или отчуждени отношения. Тогава детето може да се разведе, довършвайки задачата на родителите си.

Причината за повторенията е същата – научаване на житейски урок. Малките деца обичайно се чувстват виновни за раздялата на родителите си и приемат за своя задача и отговорност да защитят по-слабия от двамата. В този случай урокът е *лекуване на вината* или да достигнем до извода: „Не съм виновна за развода, отношенията на майка ми и баща ми са си тяхна работа и отговорност!“. Друг път урокът е *приемане*. Често ние се настройваме срещу родителя, който е поискал развод, изневерил е или пък е злоупотребявал с другия. Животът ни поставя в подобна ситуация, за да разберем мотивите за действие на „лошия“ родител. Аз, разбира се, осъждах баща си, затова че напусна майка ми и тя страдаше дълги години. Когато животът ми се завъртя така, че просто нямаше как да продължа да живея с първия си съпруг, аз разбрах, че човек може да има причини да се разведе и вече гледах с други очи на постъпката на баща си.

Понякога обаче миналото ни се проявява по странен начин...

Неведнъж съм говорила с клиенти и приятели, които изведнъж възкликват:

- Аз съм пълна противоположност на майка си, не може тази теория да е вярна!

Или:

- Бракът ми е коренно различен от този на родителите ми!

Обаче двете страни на монетата... са част от една и съща монета! Противоположното поведение или бягството в другата крайност са ексцентричен начин да повторим миналото си. Например може да чуете:

- Майка ми и баща ми ежедневно си крещяха, ние с мъжа ми никога не си повишаваме тон!

Представете си обаче какво напрежение има във връзка, в която никога никой не си позволява да е гневен и да повиши тон! Това е бомба със закъснител. Така гневът и негодуванието се трупат, докато един ден системата не даде на късо – или избухва грозен скандал, или единият си тръгва без обяснения. Ако хармонията вкъщи беше следствие на преработен гняв или работа върху себе си, би било чудесно. Но в масовия случай не е така. Неговоренето за проблеми е просто стратегия, а гневът бива потиснат, защото е бил заклеймен като лоша и разрушителна емоция (от единия или двамата партньори). В този случай животът ни води към приемане на гнева и промяна на погрешния извод *любов=скандали*, който сме си направили заради отношенията на родителите си. Урокът, който трябва да научим е, че е съвсем нормално от време на време да има спорове и повишаване на тон във връзката. И това не значи, че липсва любов...

Имах една клиентка, която никога не повишаваше тон, говорът ѝ приличаше на шепот. Оказа се, че израснала в семейство, където много се крещяло, баща ѝ ежедневно избухвал. Тя подсъзнателно взела решението да бъде тиха и никога да не вика в новото си семейство. Мъжът на клиентката ми обаче беше направо непоносим – звънеше ѝ постоянно по телефона, изискваше обяснения за всичко, ревнуваше силно и избухваше от най-малкия повод! Цялото му поведение искаше да извади от нея гнева и да я предизвика да разбере, че някои неща са толкова неприемливи, че човек се налага да бъде твърд и чрез гнева да отстоява границите си. Това се разиграва несъзнателно и за него, и разбира се, е в синхрон с неговата детска драма...

Като говоря за противоположен на родителския модел, винаги се сещам за една позната, която често осъждаше начина на живот на майка си и баща си. Казваше, че те са скучни, работят едно и също цял живот, никъде не излизат и не пътуват, ходят на гости на едни и същи приятели повече от 20 години и всеки път играят карти. Също я дразнеше, че те са абсолютно моногамни и никога не са си изневерявали – смяташе това за скучно и старомодно. Нейният живот беше пълна противоположност – имаше безразборни сексуални контакти от съвсем млада, постоянно пътуваше на стоп и работеше в най-опасните кътчета на света по разни краткосрочни проекти. Не се установи на едно място, нито създаде сериозна връзка. Продължава да живее на ръба и до днес. Тук не е идеята да заклеймим нейния начин на живот и да одобрим този на родителите ѝ. Въпросът е, че тя твърди, че е напълно свободна от родителските окови... Дали? Не го вярвам – свободата е нещо съвсем различно от това да стоиш в собствената си крайност. Свободата включва да можеш да избереш понякога точно това, от което бягаш!

Ние сме си ние и всяка крайност създава напрежение и ни прави фалшиви. Проумявайки кога се държим като родителите си или противоположно на тях, излизаме от капана на миналото си. Като си позволим да постъпваме понякога като тях, а друг път различно, ние намираме своята индивидуалност. Даваме си шанс за нов живот, без болезненото повтаряне на негативните сценарии.

## **Откритие номер 10 – Никой не може да запълни празнината ни и нуждата ни любов, но можем сами да си дадем любов**

Според невероятната книга на Джордж Прат и Питър Ламбрау „Кодът на щастието“, хората страдат от седем ограничаващи нагласи, които саботират целия им живот, в това число и романтичните им връзки. Две от тези нагласи са пряко свързани с любовта – „сам съм“ и „не съм обичан“. Всички ограничаващи нагласи, както споменахме, тръгват от ранното детство и си остават в нас цял живот, освен ако съзнателно не ги преразгледаме. Представете си тогава колко голям брой хора усещат празнина и липса на любов „по рождение“. Независимо какви партньори срещат, независимо от доказателствата, които им се дават, те продължават да чувстват недостиг на любов. Години наред и аз самата търсих в мъжете липсващата ми от баща ми любов. Тази дълбока липса кара много жени да поставят невъзможни за изпълнение условия на любов. Никой мъж не може да ги изпълни, никой партньор не покрива високите критерии. Така беше и при мен – разочарованието настъпваше твърде бързо след началото на връзката и отново стигах до горчивия извод: „Никой не ме обича!“

Разбира се, с тази нагласа сами създаваме омагьосан кръг – дебнем за разочароващи думи и действия, поставяме нови и нови условия на любов, а после се цупим, сърдим или се караме с партньора. Това наше поведение започва бавно и сигурно да го отблъсква, ние още повече сме убедени, че не ни обича и се дължим още по-обидено. В крайна сметка ни напускат и в нас се затвърждава убеждението, че не ни обичат. А понякога вярването ни е толкова силно, че изобщо не стигаме до връзка. Убеждението „не съм обичана“ се материализира с такава сила, че държи потенциалните партньори далеч от нас.

Чувството за недостиг на любов може да идва от липсата на емоционална близост с бащата или майката, или този, който ни е отгледал. Емоционалната близост е нещо съвсем различно от това да се грижат за нас. Масово родителите отглеждат децата си с много грижа, но нямат време да си играят с тях, да общуват пълноценно с тях – например да си говорят за чувствата и мечтите им или да ги прегръщат и целуват. А точно това е емоционалната грижа, която за детето е равна на любов. Може да сме били нежелано дете или дете, което е усложнило живота на родителите си и това му е било повтаряно. Възможно е да ни е напуснал любим човек – развод, смърт, заминаване в чужбина. Обичайно тези ранни детски преживявания се затвърждават от нови подобни в зрялата част от живота ни – болезнена първа любов, раздели. Колкото повече травматични любовни преживявания са се насложили, толкова по-трудно е да се освободим от идеята, че никой не ни обича.

Ако искаме щастлива любовна връзка, задължително е да започнем сами да запълваме тази празнина като даваме любов на себе си. Всичко, което мечтаем любимият да направи за нас, трябва първо ние да направим за себе си. Ако искаме някой да се погрижи за нас – трябва първо ние да се погрижим за себе си. Ако искаме да ни подаряват подаръци – трябва да започнем сами да си ги купуваме или да планираме пари за големите покупки. Ако искаме някой да ни води по почивки – първо трябва сами да отделим време и пари и да си организираме почивка. Жените казват: „Като срещна някого ще пътуваме, ще си купим къща, ще си сменя работата, ще си почивам повече, защото той ще ме отменя.“ А всъщност работи точно обратният начин и такъв е неписаният закон – първо ние започваме да действаме по списъка с желанията си и тогава срещаме мъж, който да се включи във всичко това.

Как да си дадем любов? Ето с какво можем да започнем:

1. **Да открием истинските си желания и да направим план за осъществяването им!** Само тази първа точка може да ни отнеме цял живот. Да откриеш кой си и какво искаш е огромно предизвикателство заради начина, по който живеем векове наред. Свикнали сме да правим точно обратното – да потискаме личните си желания и емоции в името на чуждото благо или на общоприетите ценности. Никога преди хората не са свързвали болестите, инцидентите и нещастията в живота си с потиснатите желания, но вече връзката е изследвана многократно и доказана. Някои наши желания идват от душата ни и не могат току така да бъдат пренебрегнати, защото осъществяването им би довело до разгръщане на нашия автентичен аз. Например моето желание да пиша е част от истинското ми аз. Когато нямам време да пиша, аз страдам физически и съм раздразнителна. Но ми отне години да откроя тази взаимовръзка. Пиших стихове като дете, после спрях и тръгнах по друг път, направлявана от множество външни житейски фактори. Масово хората се откъсват от истинските си желания още като деца, после мислят, че искат други неща, а тези неща са само заместители на истинските им копнежи. Дори да не успеем да осъществим веднага желанията си, наше задължение е да започнем търсенето им – равносилно е на това да узнаем кои сме. Когато знаем кои сме наистина и защо сме на тази земя, тогава другите са привлечени като магнит от нас, здрави сме, щастливи сме... Кой не би искал до себе си такъв човек – здрав, щастлив, вдъхновен и изпълнен със смисъл? Личното ни щастие и цел в живота са най – солидната основа на любовта.
2. **Да си дадем право да изпитваме различни емоции без да ги осъждаме!** Вече поговорихме за вредата от потиснатите емоции в предходната глава. За да сме здрави и щастливи, емоциите, зациклили в тялото ни трябва да бъдат освободени. Преди да започнем това освобождаване, най-добре е да направим едно обстойно изследване на себе си – кога, как, при какви ситуации реагираме. Процесът не е лек, но това освобождаване ни дарява със способността да обичаме и да изпитваме страст във връзката.

3. **Да се лекуваме от перфекционизма!** Много ми харесаха тези думи на един американски лайф коуч: „Аз съм възстановяващ се перфекционист.“ Да откриеш, че си перфекционист е само първата стъпка, втората е да откриеш колко безполезно и изтощаващо е това. Склонността да искаш нещата да бъдат перфектни вероятно ще си остане завинаги, но можем така да я контролираме, че да не пречи на живота ни, дори напротив – да е двигател на развитието ни. Точно това направих и аз със своя перфекционизъм. Балансът между изцеждащия перфекционизъм и онова позитивно усещане, което те кара да не оставяш нищо докато то не започне да изглежда достатъчно красиво и добро, е много крехък. Обичайно перфекционизмът е спънка за хората – заради него оставят проектите си недовършени, заради него не започват проектите си, заради него изпадат в самообвинения и се мразят, заради него се изтощават напълно. Колко картини стоят незавършени, колко романи, колко мечти никога не виждат бял свят, защото не изглеждат перфектни! Ние, жените, сме особено податливи на това заболяване – искаме да сме перфектни майки, перфектни домакини, перфектни съпруги, перфектни дъщери, сестри, приятелки, перфектни в работата си... и в всичко това едновременно! Но то не е по силите ни! Не и по начина, по който сме си го представяли, не и с критериите, които сме си поставили. Би трябвало да сме по-умерени в изискванията към себе си – да развиваме силните си страни и да поддържаме някакво, не твърде високо ниво, за останалите неща. Това ни отвежда до следващата точка...
4. **Да търсим активно силните си страни и талантите си и да опознаем слабите!** Всеки е роден с дарби и таланти, всеки има силни страни по рождение. Те му служат, за да изпълни мисията си на тази земя. Тези таланти и силни страни често биват потиснати също като желанията ни. Едно дете, което има талант да рисува, би могло да бъде отклонено от този път, защото „художниците са бедни“ и да бъде насочено да учи по – престижната и печеливша специалност икономика. Като възрастен това дете слабо си спомня, че е рисувало или в най – добрия случай си прави малки скици по работните тейфтери или салфетките в някой ресторант. Дарбите са свързани с най – различни неща, не само с изкуство. Дарба да убеждаваш хората и да говориш пред публика, дарба да готвиш, дарба да създаваш красота, дарба да продаваш. От друга страна дарбите могат да се проявят по различни начини – дарбата да създаваш красота може да се реализира като съчетаваме дрехи, обзавеждаме, гримираме, създаваме градина, правим снимки. Хората, чиято професия е свързана с уникалния им талант са щастливи и често успешни. Техните партньори ги обичат и подкрепят. Интересен любовен феномен е това, че партньорите винаги подкрепят за работата ѝ любимата жена, когато тя следва призванието си.
5. **Да си осигурим време и енергия за себе си!** Най – лесно можем да разберем колко обичаме себе си по това на кое място сред задачите си поставяме себе си. Приоритет ли сме си или напротив – спим само ако остане време. Ако сте

от хората, които обядват само ако нямат много работа и спят само след като приключат до едно домашните си задължения, наблегнете много на тази точка. Любовта към себе си се проявява като първо помислим за основните си нужди – храна, сън, комфорт на тялото, а после и за емоционалните си нужди. Чак след това за всички останали задачи! Малко хора правят нещата в този ред, а и обичайно останалите ги одумват „как гледат само себе си“. Ако всеки гледаше себе си, всички щяхме да сме много по-добре. Как така ли? Помислете какво става при разменени приоритети – ние правим нещо, в същото време тялото или душата ни подават сигнал, че ни се прави нещо друго. Ние чуваме този сигнал и в нас се трупа негодувание, което потискаме с разум. Ако дълго време трупаме негодувание, то се превръща в гняв. Точно затова един от любимите ми учители- д-р Менис Юсри казва, че добрите хора винаги са гневни. С целия този гняв вътре в себе си, помислете доколко бихме били полезни на другите! Има и друг вариант – да не чуваме изобщо сигналите на тялото и душата си. Тогава живеем в упойка и сме като роботи – не изпитваме негативни чувства, но не изпитваме и положителни. Солта на живота я няма. На тези хора очите им „биват отворени“ от сериозни болести, инциденти и други нещастия, които ги принуждават да променят приоритетите си.

**Ако ви е грижа за другите и се чувствате егоист, когато мислите за себе си, само сменете гледната точка.** Всъщност, човек, който се е наспал, нахранил се е, емоционално е удовлетворен и щастлив, е много по-полезен на другите. Припомнете си как когато сте в добро разположение на духа сте по-склонни да услужите и да помогнете на друг човек. Представете си, че трябва да налеете вода от кана в три чаши – ако каната е празна, няма какво да налеете. Същото е и с нашата енергия.

Ако съдържанието ти хареса и искаш да си купиш книгата, заповядай на [www.irinakrasteva.com](http://www.irinakrasteva.com)