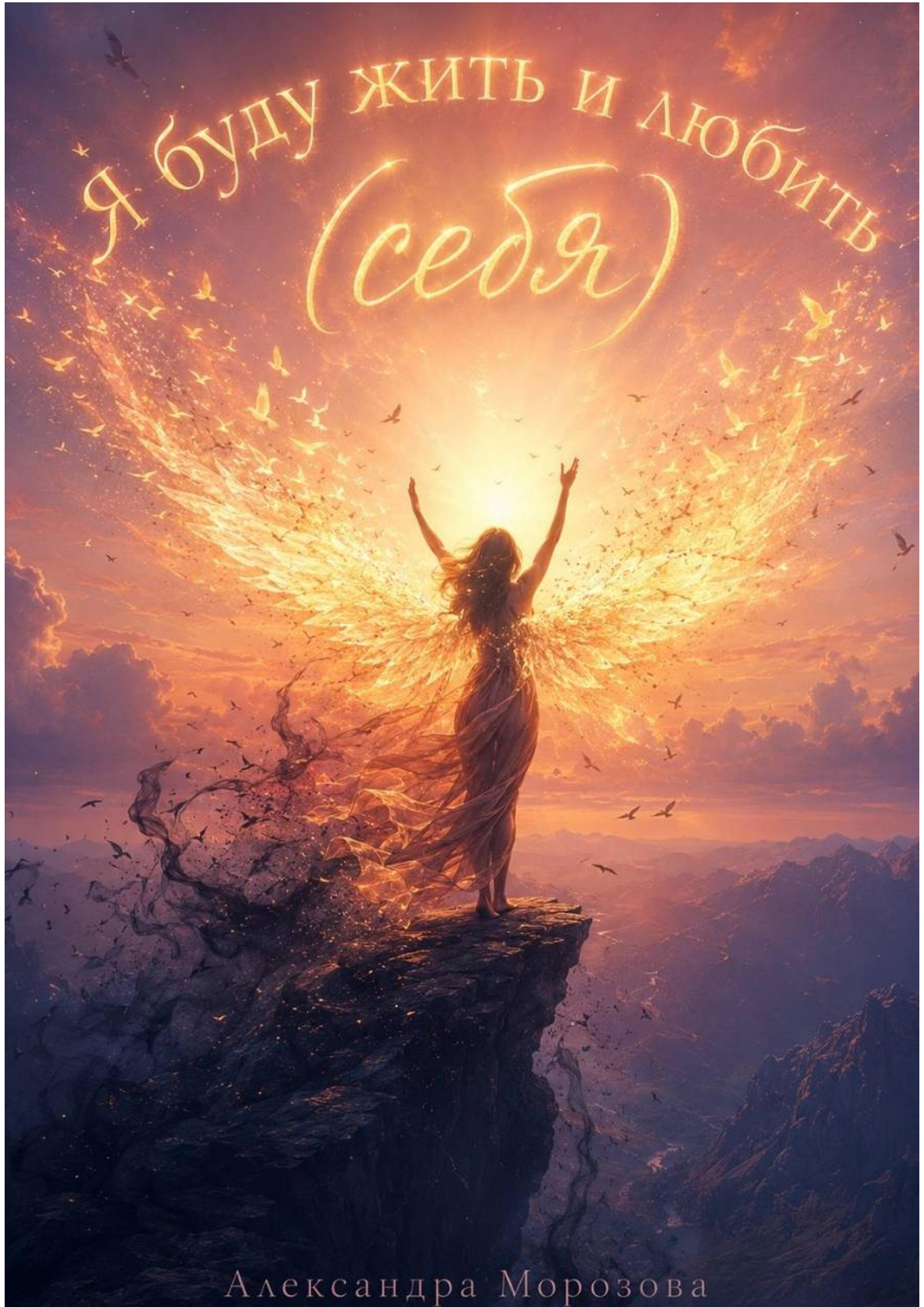


Я буду жить и любить
(себя)



Александра Морозова

Александра Морозова

Я буду жить и любить (себя)

«Автор»

2026

Морозова А.

Я буду жить и любить (себя) / А. Морозова — «Автор», 2026

Любовь бывает разной: взаимной и невзаимной. Что делать, если ваша любовь — это второй вариант? О безответной любви спето много песен, написано много стихов и статей, но так мало рассказано личных историй о трансформации этих чувств в любовь к себе. Эта книга поможет вам сделать первый шаг навстречу своим чувствам и трансформировать невзаимную любовь в новый ресурс, который вдохновит вас не только посмотреть на себя с новой стороны, но и «выздороветь» от давно наболевшего чувства.

© Морозова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава I. Моя история	6
Глава II. Это происходит только со мной!?	8
Глава III. Он/Она меня не любит. Что дальше?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Александра Морозова

Я буду жить и любить (себя)

Предисловие

Я посвящаю эту книгу своим будущим детям, себе из прошлого и всем женщинам и мужчинам в настоящем, чье сердце хоть раз, но было разбито молчанием и безответностью со стороны человека, ради которого хотелось достать комету из космоса и сердце из груди.

Ирония судьбы! Но именно в это время в моих наушниках играет песня, которую я слушала в момент переживания из-за своей второй неразделенной любви (это был парень из подростковой музыкальной группы). Тогда это казалось чем-то вечным, а сейчас вспоминается с улыбкой. Хорошо, что память имеет свойство стирать информацию со своих дисков!

Я знаю, что тебе сейчас очень больно. В душе необъятная пустота, которую, кажется, что ничем уже не заполнить. Я все знаю, милая моя и дорогой мой. В моей жизни это повторялось часто, и теперь мне хочется не просто разделить с тобой твою историю, а стать той самой невидимой рукой, которая поможет тебе меньше травмироваться от шипов боли и постепенно возвращать себя после неудачной попытки вручить свое сердце другому человеку и получить шрам взамен.

Глава I. Моя история

Создавая эту книгу, я открываю Ящик Пандоры и вместе с ним свое прошлое. Каждую историю, которая обжигала мой разум и сердце, превращала в пепел чувств, но вместе с тем возрождала меня как Феникса.

Говорят, что первая любовь из детства влияет на влюблённости и отношения в будущем. Не исключаю этого. Моя первая невзаимная любовь случилась ещё в шесть лет, когда я влюбилась в мальчика из школы. Около пяти лет я его безответно любила: он знал об этом и был влюблен в мою лучшую подругу. Представляете, какая драма разыгрывалась в моем детском сердечке? Это было по-настоящему сложно! Я пыталась выйти из кожи вон, но казаться лучше и самой интересной не помогало — что бы я ни говорила и ни делала, это было бесполезно. Когда мальчик перевелся в другой класс, я остыла; мне больше никто не нравился, кроме ребят постарше.

В четырнадцать лет у меня возникла фанатская любовь к подростковой группе — была легкая навязчивая зависимость до шестнадцати. Я просто слушала их песни и пиарила творчество в надежде, что однажды увижусь с ними вживую и смогу заговорить. В моей голове жила фантазия, которая нереально меня мотивировала; но, как бывает в подростковом возрасте, моя «фанатская» влюблённость быстро сдулась, и когда я переехала в Москву, группа уже распалась. Хотя иногда захожу к ним на страницу и думаю: а вот если бы... Но очевидно, что никогда не случилось. Это были фантазии и образы, которые взволновали мое сердце спустя большое количество лет после первой безответной влюбленности. Поэтому это даже не безответная любовь, а испытание подростковым возрастом и этапом «не сотвори себе кумира».

Всегда было так, что в моем сердце огонек зажигался первым, эмоции и интерес брали верх, и я искала способы заинтересовать объект своего внимания. Так же вышло и с моей второй большой созависимой и безответной любовью. Это случилось уже в университете.

В то время я долго ни к кому ничего не испытывала и абсолютно спокойно жила без урагана в голове и сердце, но не тут-то было! В рождественские гадания вытянула светловолосого человечка, который предвещал любовь. Не ошибся знак. Я встретила этого человечка совсем неожиданно; вероятность привлечь к себе внимание была минимальной, но это меня не остановило. Судьба ввязалась в историю и то и дело сталкивала нас. Шансов спастись и выйти без вскруженной головой не было, и я влюбилась. В начале казалось взаимно, но ключевое было то, что, как у Антона Павловича Чехова, «показалось — показалось».

Человек перестал ко мне что-либо испытывать после того, как оказалось, что его фантазии в отношении меня не имеют ничего общего с реальностью. Только было уже поздно — я утонула в нем и выплывать назад не хотела и не могла. Это был настоящий Титаник на добровольной основе. Он это знал и начал этим пользоваться, а я страдала, пытаясь заслужить взаимность. Эта история продолжалась достаточно долго — три года. До того момента, как в моей жизни не появился другой человек, а мой «утопленный Титаник» не женился. Он женился, к слову, тоже с моим участием. Присылал мне фото с кольцом, которое подарил своей невесте, и многое другое. Понимаете, да? Он пытался постоянно напоминать о себе. Осознанно или нет — не могу сказать. Этот человек не захотел уйти полностью — его право. Я не запрещаю следить за моей жизнью. Это уже не болезненно, а больше формальность со второй стороны.

Я не знаю, сколько бы еще продолжалось затягивание моего рубца на сердце, если бы не «другой человек». Сложно сказать, какая роль отведена ему в моей жизни, но факт остается фактом: он появился неслучайно. Как оказалось, я знала его еще раньше, чем судьба устроила нам очную встречу. Все началось с формального мероприятия, общения в директе, а затем переросло в робкие дружеские встречи, взаимную поддержку и симпатию. Никто из нас не задавал направление нашему общению — все было молча, словно и вправду было понятно. Но

в реальности все было не так. Эта история помогла мне поверить в себя и избавиться от комплексов, навязанных Титаником из прошлого, но вместе с тем она успела отнять кусок моего сердца и оставить там рубец. Меня снова не выбрали и сломали. Не могу сказать, что это было со злым умыслом — просто меня сразу не выбрали и ничего не обещали. А я снова поверила в фантазии. Хотя не могу не признать, что в его сердце что-то осталось — об этом говорили его глаза пару лет назад, когда мы встретились после всего произошедшего. За это время я вновь оказалась в отношениях, где за моей спиной велась двойная жизнь, и я стала запасным вариантом; он женился. Все равно осталась неразрешенность ситуации и притяжение.

Спустя время я поняла, что эта иллюзия не станет реальностью и нужно просто попроститься. Без «если бы».

Смотря на каждый рубец на своем сердце, я понимаю: мое «если бы» стало бы возможным только благодаря моим усилиям. Неосознанно (а может — осознанно) я выбирала роль рыцаря в латах и делала все возможное и невозможное, чтобы быть рядом со своим мужчиной. Слабость? Нет — я ее не знала. А если она все же мной овладевала, то я не получила яркого желания быть рядом. Не потому, что так нужно, а потому, что так хочется. Грустно ли это осознавать? Безусловно. Но что я могу сделать сейчас? Остается принять это, спрятать в альбом памяти и доставать как можно реже. «А что делать с рубцами на сердце?», — спросите вы. Ответ на этот вопрос мы найдем на следующих страницах этой книги.

Глава II. Это происходит только со мной!?

Мне кажется, что это происходит только со мной! Знакомая вереница мыслей, когда в очередной раз сталкиваешься с чувствами, которые не находят отклика. Даже если твой объект любви не в курсе этого (в ситуации, если он/она уже в отношениях, и ты просто не можешь взять и разрушить все).

Но... спешу тебя заверить: это происходит не только с тобой. Почти каждый человек хоть раз в жизни сталкивался с безответностью. Статистики на эту тему не так много, но она все-таки существует. Например, по данным исследования Роя Баумайстера, почти 93% людей испытывали переживания разной степени из-за неразделенной любви (выдыхаем, ребята, у нас всё не так плохо!).

Эта тема не оставляет забвения не только нашим с вами сердцам, но и аналитикам SuperJob, которые провели свое исследование и выяснили, что почти каждый второй россиянин считает, что неразделенная любовь оказывает влияние на карьеру: 41% отмечают, что это мешает профессиональному развитию, 12% — наоборот, за то, что безответная любовь положительно влияет на карьерное развитие и способствует достижению успехов. 31% опрошенных считают, что неудачи на личном фронте не оказывают никакого влияния на работу.

А теперь самое главное: безответная любовь — что это такое? И точно ли это любовь? Или просто набор эмоций и чувств?

По словам психолога и специалиста сервиса Alter Ольги Горюшкиной: «Безответная любовь — это романтическое чувство, которое по тем или иным причинам не находит видимого отклика в объекте, на который оно направлено. Иногда объект может быть и не нужен — все важнейшие переживания происходят внутри».

Именно это определение мне откликается больше всего: тут сказано одно из главных проявлений безответной любви: **иногда объект может быть и не нужен — все самые важные переживания происходят внутри**.

За время осмысления своих любовных историй с игрой в одни ворота я поняла: в некоторых из них моим главным объектом любви был не столько сам человек, сколько иллюзия, которая каждый раз приобретала в моей голове новые красочные сюжеты. Для меня объект любви существовал только в этих сюжетах; вне этих картин я его не представляла. А сейчас, если представить, что эти сюжеты стали реальностью, то возникает сопутствующий вопрос: а что было бы дальше? Не исключено, что после этого мой интерес растворился бы как кубик сахара в чае. Ведь больше сюжета в голове нет, а в реальности версий развития событий и не предусмотрено.

Еще «безответка» свойственна достигаторам. Если вы привыкли добиваться всего и всегда, то вам может показаться, что вы с таким же подходом овладеете сердцем человека, который стал вам в одночасье симпатичен и не безразличен. Но давайте не забывать, что любовь — это игра/фильм/песня не для одного, а для двоих. Ваше сердце не резиновое и имеет право быть отданным в надежные и заботливые руки, а не быть вновь и вновь растоптанным только потому, что вы сами это позволяете себе и другому человеку, когда соглашаетесь любить за двоих.

В основном специалисты выделяют несколько типов безответной любви:

Любовь к недоступному/несуществующему человеку (речь про знаменитостей, литературных персонажей, сериальных героев и других объектов, которые вызывают бурные чувства уже только своим существованием).

Любовь к «незнайке» — человек, который даже и понятия не имеет о ваших чувствах (друг, коллега или человек, с которым вы хотя бы 1–2 раза пересекались). В данном случае ваши чувства могут находиться под грифом «совершенно секретно» — под разным предлогом, иметь реальную выраженность, но быть в стороне.

Невзаимные чувства. Тип безответной любви, при которой человек узнал о ваших чувствах, но не смог поддержать и ответить взаимностью. При таком раскладе не становится легче, ведь чувства не получили ответа.

Любовь в одни ворота. История, когда один любит, а другой позволяет себя любить и при этом не испытывает чувств в таком же объеме. Если это происходит в отношениях, то приобретает формат «недоотношений». Вроде бы ты рядом с человеком, а вроде бы и нет.

Любовь к бывшему. Когда мы говорим человеку «прощай», это не значит, что наше сердце с ним прощается в это же мгновение. Чувства нельзя просто так взять и выбросить в мусорное ведро вместе с общими фото и воспоминаниями. Какое-то время они могут вспыхивать с новой силой, появится ломка, и вами будет овладевать безответная любовь. Что есть, то есть.

От #мыслейвслух к #делунабумаге

Когда мы более-менее разобрались с тем, что такое безответная любовь, ее типами и идентифицировали, какая именно принадлежит нам, самое время ответить на вопрос: «что такое любовь для меня?».

Ответьте себе на этот вопрос подробнее, распишите свои признаки любви и сравните любовь на бумаге со своей любовью в реальной жизни. Как они различаются? Что у них общего? Какие ассоциации у вас вызывают чувства, которые овладевают вами прямо сейчас?

Эта рефлексия поможет вам развеять иллюзии по поводу вашего текущего положения и понять, какую действительно любовь вы видите, хотите и заслуживаете.

Глава III. Он/Она меня не любит. Что дальше?

Когда вы поняли факт своих чувств и безответности второй стороны, в голове возникает вопрос: «Как быть дальше?». Или не возникает, а вы продолжаете мучить себя томлениями в груди и вереницей мыслей в голове. У вас, как у Нео из «Матрицы», есть две таблетки (два решения): первое — вы окунаетесь в это состояние с головой и позволяете себе сокрушаться и тонуть в унынии; второе — вы берете себя в руки и выбираете короткий путь проживания этой истории (заметьте, я не говорю путь борьбы).

С этим невозможно бороться, это возможно только пережить. Безответные чувства — это испытание, которое одновременно опустошает морально и в то же время делает нас сильнее. Мы смотрим на него с закрытыми глазами и отдаем в руки свое сердце. С чего начинается исцеление? Если у вас есть варианты, то приведите себе их сейчас в пример. Я думаю, что исцеление начинается с открытия себя, своих глаз и сердца на ситуацию.

«Да, я безответно влюблена/влюблен. Я это признаю и понимаю», — когда вы сможете озвучить себе эту фразу, тогда вы сделаете первый шаг на встречу своему исцелению от безответной любви.

Сейчас вам кажется, что она совсем ничего не значит. Пустой звук в тишину, который никак не воспринимается ни слухом, ни сердцем, но на самом деле вы посылаете сигнал своему разуму. Вы озвучиваете вслух то, что до этого боялись признать. Перед собой, перед окружающими, перед своей любовью. Повторите себе это не один раз!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.