Автор: Administrator
18.07.2008 13:19 -

Конечно, очень горько и обидно, когда мужчина, который однажды выбрал вас из толпы, начинает вновь воспринимать вас как самую рядовую женщину, такую же, как все остальные. Но и из этой ситуации надо выйти с честью. Нельзя, чтобы нормальная тоска по утраченной любви подтолкнула к неадекватным, болезненным и разрушительным поступкам. Ощущения покинутой женщины ужасны. Первое, что приходит в голову — любой ценой вернуть любимого. С его возвращением женщина надеется исцелить свою израненную душу. А напрасно...

Катастрофа

_ Очень часто женщина воспринимает уход мужчины, как тотальную катастрофу: "Все кончено, ничего хорошего больше не будет, я уже никогда не смогу радоваться жизни и полюбить кого-то еще".

_ Впадая в депрессию и апатию, женщина как бы переносит нынешнее ощущение боли на то, что ее ожидает завтра. И, строя самые ужасные прогнозы, погружается все глубже и глубже в смакование своего горя и "конца света".

Комплекс вины

_ Часто женщина рассуждает так: "Он выбрал меня, выбрал из множества других, значит я действительно необыкновенная!" Есть повод собой гордиться.

_ Но вот он ушел, а значит: "Предпочел меня другой, я ему не нужна, ничего для него не значу, так что ценить меня вообще не за что". Уход мужчины всегда наносит сокрушительный удар по самооценке женщины. И даже у вполне уверенной в себе особы случаются приступы самодискредитации:

_ "Я что-то не так сказала, что-то не то сделала. Не может же быть, что все это беспричинно..." Начинается поиск собственной вины. И даже если никакой вины нет, нечто на нее похожее всегда можно обнаружить.

_ Мнительные натуры со склонностью к "самокопанию" воспринимают разрыв с любимым, как доказательство своей полной никчемности. Они находят в себе массу недостатков и изъянов: "Я слишком толстая (худая)", "Я недостаточно интересная и образованная", "У меня жуткий характер", "Я слишком старая (некрасивая)..." и так далее.

_ Логика проста: "Мужчина рядом — я в норме, мужчина ушел — и "унес" с собой мою самооценку".

Сила привычки

_ Возвращаясь домой, вы в гордом одиночестве разогреваете вчерашний ужин и с тоской начинаете его уничтожать, тупо глядя в экран телевизора. Тоска!

_ Вам так не хватает его привычного: "Привет!", "Спокойной ночи!" Его небрежно брошенной в кресло одежды, стопки газет и журналов на столе.

_ Вот и ночь. Как же неуютно засыпать без его поцелуя, его мерного дыхания! Вас тяготит непривычная пустота широкой кровати... Перебирая свои наряды, вы натыкаетесь на забытую им рубашку, и ваше сердце сжимается от знакомого запаха.

_ Ничего удивительного — люди привыкают друг к другу. В точности так же, кстати, как к интерьеру. Даже перестановка мебели приводит поначалу к тому, что мы машинально натыкаемся на углы и "проваливаемся" в пустые пространства. Или автоматически, по старой памяти, пытаемся включить телевизор, который находится уже совсем в другом углу...

Страх одиночества

_ Человек, с которым вы проводите много времени, на которого тратите душевные и физические силы, несомненно, обогащает вашу жизнь впечатлениями. С его уходом исчезает огромное поле деятельности — не на ком "срывать" зло, некого тешить кулинарными деликатесами, баловать модными вещицами и обвинять во всех собственных бедах и неудачах. Не с кем, наконец, выяснять отношения!

_ Вы ощущаете, что потеряли что-то очень важное. В жизни образовалась огромная пустота, которую нечем заполнить. Вам одиноко, и одиночество усугубляется вашей собственной необоснованной уверенностью, что так будет продолжаться долго —

может быть, всю оставшуюся жизнь.

Смена декораций

_ Вас совершенно не тянет прогуливаться в одиночестве там, где вы когда-то бродили вдвоем. В компании, где принято встречаться парами, вас уже не ждут. Более того, оказывается, есть места, в которых вам в одиночку появляться не совсем прилично.

_ Печально, если вас с "бывшим" связывает совместная служба или учеба. Что и говорить, неприятно видеть его каждый день без тени надежды на возвращение — да еще, возможно, в обществе новой пассии. Вдобавок, надо объясняться с коллегами по поводу ваших изменившихся отношений. Дотошные секретарши будут бдительно ожидать очередных новостей о вашей личной жизни, и, без сомнения, мимо их пытливых взоров ничто не пройдет незамеченным.

_ Не менее драматично выглядит и перспектива смены работы — в особенности, если выбор ограничен.

_ Изменение круга общения и собственного социального статуса — еще один источник неприятных переживаний.

_ Потребуется масса времени и сил, чтобы справиться с гнетущей пустотой и заполнить ее новыми впечатлениями, приятными переживаниями и друзьями.

Принцип гармонии

_ Если он ушел, то худшее, что вы можете сделать — попытаться его немедленно вернуть. Не стоит также истерически сводить с ним счеты, задыхаясь от жажды мщения.

_ По статистике, острая боль, вызванная расставанием, проходит примерно через 40 дней. Но ее отголоски могут беспокоить еще месяца три, а иногда и полгода. Все зависит от жизненных обстоятельств, которые вы можете — и должны! — создавать сами.

_ Согласно важнейшему принципу жизненной гармонии, существует четыре основные сферы, в которые необходимо вкладывать приблизительно равное количество энергии: тело (здоровье), деятельность (работа, самообразование), общение (семья, любовь, дружба) и вопросы смысла жизни.

_ Все это можно представить в виде всадника, который движется (деятельность) к достижению конечной цели (смысл жизни). Чтобы добраться до этой цели, ему нужна натренированная лошадь (тело). А если лошадь сбросит его, ему понадобится поддержка (общение). Оценив баланс энергии, которую вы вкладываете в эти сферы, можно его подкорректировать, чтобы приблизиться к идеальному соотношению: по 25% на каждую сферу.

_ Подумайте, не слишком ли много энергии вы тратите на общение, если с уходом любимого земля уплывает из-под ног? Ведь у вас есть еще три составляющих жизненной гармонии!

Разберитесь с причинами

1. Подумайте, что именно могло подвигнуть его на расставание с вами.

2. Поговорите с ним — откровенно и без обвинений. Если действительно хотите получить искренний ответ, избегайте малейших упреков.

3. Даже если он сформулировал свои претензии, возможно, причины разрыва кроются совсем в другом. Он может обвинить вас в мотовстве и легкомыслии, страдая на самом деле от недостатка эмоционального тепла и вашей сексуальной холодности. Чтобы не обнажать свои чувства, люди часто не раскрывают истинные мотивы. Постарайтесь сами их разгадать.

4. Вспомните, когда он выглядел особенно огорченным, и постарайтесь понять, почему. Может быть, вы его чем-то расстроили?

Но даже если и так, не зацикливайтесь на "разборках" с собственными неправильными

поступками. Вполне вероятно, что за его уходом стоят совершенно иные причины...

1. Возможно, он боится душевной близости и зависимости. Когда увлечение переходит в серьезную привязанность, он "обращается в бегство", независимо от того, вы это или другая женщина.

2. Может быть, он никогда не был увлечен вами, а лишь "пережидал" очередное одиночество и вовсе не собирался строить серьезные отношения.

3. Допустите и то, что вы с ним слишком разные люди. Вы не можете удовлетворить его потребности, а он — ваши. Вместе вы будете только мучить друг друга, и он это понял раньше вас.

4. Не исключено, что он пе реживает серьезный жизненный кризис. У него возникла потребность круто все изменить, он без сожаления начинает сжигать мосты и отсекать все, что связывает его с прошлым — в том числе и ваши с ним отношения.

Обратная сторона медали

_ Примиритесь со своим положением и постарайтесь извлечь из него пользу. Представьте, сколько перед вами открывается новых возможностей!

_ Улыбка незнакомцу и кокетливая фраза обойдутся теперь без сцен ревности. Вы сможете носить костюм, который ему не нравился; накладывать макияж так, как вам хочется; сделать стрижку, против которой он возражал; разбрасывать белье по квартире; заниматься аэробикой в любое время дня и ночи; часами болтать по телефону с подругой. Никто не будет возражать против ваших любимых фильмов и передач и переключаться на опостылевший футбол.

_ Вы свободны! Можно гулять всю ночь и не придумывать оправданий; есть, что душе угодно; не готовить деликатесов, двигать мебель, изменять цвет занавесок и обоев от черного до ярко-канареечного.

_ Теперь вы сами за все в ответе. Пусть вы одиноки (временно), зато ни с кем и никем не связаны! Вместо чувства вины приходит абсолютная уверенность, что без него вы не пропадете.

_ Вы красивы, независимы, идете уверенной походкой, мужчины восхищенно смотрят вам вслед, и кто-то из них непременно станет вашей судьбой. Вы обязательно будете счастливы — ведь по-настоящему счастливые пары не распадаются!