

Марина Александрова

18+



Задай вопрос психологу

В поисках себя

Марина Александрова
Задай вопрос психологу

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Александрова М.

Задай вопрос психологу / М. Александрова — «ЛитРес:
Самиздат», 2019

Эта книга – о психологии и психологах, а также о моем личном опыте работы в этой области. Она составлена на основе ответов автора на вопросы, которые пользователи задавали психологам–консультантам на одном из сайтов в Интернете. Здесь можно найти все: личные драмы, истории о несчастной любви, о проблемах с выбором профессии, об отсутствии взаимопонимания с родителями... и многое, многое другое. Нередко это крики о помощи, когда психолог становится последней надеждой. Также приводятся личные размышления автора на каждую из тем задаваемых вопросов. Для всех, кто интересуется психологией.

© Александрова М., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Предисловие	5
Глава I. О психологии и психологах	7
Психология в России	7
Новый взгляд на работу психолога	9
Глава II. Любовные отношения	13
Ответы на вопросы	13
Отношения с девушками	26
Измена	31
Проблемы в семье	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Предисловие

Идея этой книги родилась, когда я работала виртуальным экспертом-психологом на одном из сайтов в Интернете. Побудительным стимулом стали вопросы, задаваемые экспертам посетителями сайта. Эти вопросы дали пищу для размышлений, в результате чего появилось несколько статей на темы, которые больше всего интересуют тех, кто обращается к психологам.

Каковы эти темы? Что более всего беспокоит современных пользователей? О чем чаще всего спрашивают психологов?

Поскольку большинство посетителей сайта были молодыми людьми, естественно, больше всего их волновала проблема любовных отношений. Как найти своего суженого? Как быть, если вам не отвечают взаимностью? Как построить отношения в семье? Разводиться или сохранить семью?

Другая важная тема – это выбор профессии. Часто молодые люди не могут определиться. Осуществить правильный выбор деятельности не менее важно, чем найти подходящего спутника жизни. В этом – источник нашего счастья, здоровья и материального благополучия.

Очень многих молодых людей – и не только молодых – беспокоит тема самопознания, личностного роста. Кроме того, они нередко страдают от комплекса неполноценности или от одиночества, невозможности реализовать себя.

Также посетители сайта нередко жаловались на непонимание и даже конфликты в родительской семье, то есть поднимали проблему отцов и детей.

Время от времени пользователи задают психологам те же вопросы, с которыми обращаются к гадалкам и прочим экстрасенсам – просят предсказать свое будущее, узнать, как сложатся отношения со своим избранником, кем они будут работать, где жить и т. д. Иногда я тоже отвечала этим людям, но давала совсем не те ответы, которые они могли ожидать. И как выяснилось, такой подход многим пользователям пришелся по душе.

В тоже время эта книга отчасти отражает мой собственный жизненный опыт. Так получилось, что психология не была моей основной профессией. Но мне всегда нравилось познавать что-то новое. И поскольку жизнь не складывалась так, как хотелось бы, эти новые книги давали глоток свежего воздуха, открывали новый мир и заставили поверить, что все можно изменить к лучшему. Поэтому я получила второе высшее образование по психологии и стала работать психологом-консультантом и заниматься психологическими тренингами. Кроме того, получив долгожданный диплом, я осталась на кафедре, где в течение нескольких лет преподавала историю психологии.

Однако вскоре наступило разочарование. Я обнаружила, что работать практическим психологом, а также преподавать психологию мне откровенно скучно. Кроме того, эта деятельность не позволяла в достаточной степени заработать на жизнь, и я вернулась к тому, чем занималась раньше – преподаванию иностранных языков и профессии переводчика. Постепенно я как-то утратила интерес к психологии и оставила эту деятельность на неопределенное время.

Но жизнь все равно заставила вернуться на эту стезю. Спустя несколько лет, когда у меня были трудности с работой, я обнаружила в Интернете сайты, где пользователей консультировали психологи и другие специалисты. Просто из любопытства я зарегистрировалась и стала одним из виртуальных экспертов-психологов.

Вскоре я обнаружила, что мне интересно отвечать на многочисленные вопросы пользователей. Кроме того, на сайте можно было публиковать свои собственные статьи в блогах, и это мне показалось даже более интересным, чем общаться в чате. Тогда и возникла идея создания книги на базе ответов на вопросы пользователей.

Однако вскоре и к этому я охладела и вновь оставила свои психологические опыты. Появились другие интересы и идеи.

Тем не менее, спустя какое-то время мне все же пришлось вернуться к осуществлению своей идеи – созданию книги. И вот когда я начала работать над этим материалом, я вдруг обнаружила, что мне нравится писать об этом. Таким образом, мне пришлось снова окунуться в психологию, но уже в качестве автора книг.

Кроме того, за последние годы удалось многое понять и переосмыслить, в том числе и то, что связано с психологией как наукой и с профессией психолога. То, что раньше было непонятным и вызывало неприятие, теперь нашло свое объяснение.

Говорят, что с годами приходит мудрость, и некоторые начинают писать мемуары. И сейчас мне хотелось бы поделиться своими размышлениями, возникшими на базе жизненного опыта, с теми читателями, которые интересуются психологией, проблемами самопознания, личностного роста, а также с профессиональными психологами, практиками, исследователями и преподавателями.

Искренне надеюсь, что мой уважаемый читатель найдет в этой книге ответы и на свои собственные вопросы.

Глава I. О психологии и психологах

Психология в России

Для тех читателей, кто впервые встретился с психологией, открыв эту книгу, объясню, что слово «психология» в переводе с греческого языка означает «наука о душе». Но даже для тех людей, которые немного знакомы с ней, эта наука представляется загадкой и вызывает противоречивые чувства.

Хотя на Западе, в Европе и в США психология, особенно, психологическое консультирование, получили большое распространение, в нашей стране до начала 90-х эта сфера деятельности была доступна лишь узкому кругу людей, который занимались научными исследованиями и преподаванием. Психологических факультетов было очень мало, и эти знания давались лишь в некоторых вузах в очень ограниченном количестве. Поэтому можно сказать, что в сфере науки о душе (учитывая также, что коммунистическая доктрина проповедовала атеизм), в СССР сфера познания души человеческой была сплошным белым пятном.

Психология активно ворвалась в нашу жизнь в начале 90-х годов, вместе с другими знаниями, которые ранее были недоступны большинству советских граждан из-за железного занавеса. Когда он рухнул, на жителей бывшего СССР обрушились огромные потоки информации – причем, как полезной, так и вредной.

В те годы у людей стал пробуждаться активный интерес к этой науке. Появилось множество психологических факультетов. Многие ринулись изучать психологию, еще плохо представляя себе, что это такое и для чего это нужно. В значительной степени это было влияние моды (появилась также и мода ходить в церковь). Одновременно появилось непонятно откуда большое количество магов, экстрасенсов, целителей, религиозных сект, и недостатка клиентов и последователей у этих людей не было. Для наших людей это было чем-то новым, новым, что очень привлекало и создавало иллюзию быстрого решения всех жизненных проблем. Однако это вполне объяснимо, поскольку в смутные периоды истории в обществе всегда возрастает интерес и к психологии, и к оккультным наукам – потому что люди находятся в тяжелой, часто безысходной ситуации и не знают, куда им обратиться за помощью.

Иногда грань между наукой и оккультизмом провести трудно, тем более что нередко новоиспеченные психологи после окончания учебы начинали заниматься оказанием магических услуг. На психологии, также как и на магии, тогда зарабатывались огромные деньги (за обучение, за оказание услуг, за проведение тренингов, особенно в сфере бизнеса).

Бизнес и психология с самого начала шли рука об руку. Новоиспеченные бизнесмены стояли в очереди к бизнес-тренерам, которые учили их искусству продаж, искусству обольщения покупателей и клиентов, способам увеличить доходы, привлечь деньги, быстро разбогатеть и т. д. Все это пришло к нам с Запада, и у многих психология стала ассоциироваться с искусством манипулирования, воздействия на людей с корыстными целями (получения выгоды, прибыли, власти над людьми).

По крайней мере, некоторые мои студенты именно ради того и поступали на психологические факультеты.

Но в основном молодые люди приходили изучать эту дисциплину, совершенно не представляя, чем они будут заниматься после окончания вуза. Просто поступали, потому что это было модно, или потому, что не смогли поступить на другие факультеты. И действительно, многие из них впоследствии находили работу, совсем не связанную с психологией.

Следует учесть и тот факт, что практическая психология, или психологическое консультирование, получившее большое распространение в развитых западных странах, – это вещь

в целом чуждая для российского менталитета. И сейчас многие наши сограждане плохо представляют, что это такое и для чего все это нужно. Этим объясняется тот факт, что многие выпускники психологических факультетов, даже искренне любящие психологию и мечтающие помогать людям, не могут найти работу по специальности, и вынуждены заниматься другим делом.

Когда я училась на психологическом факультете, а затем преподавала на нем, у нас были три основные категории студентов. Это был не дневной факультет, а факультет переподготовки (ИППК), куда приходили учиться уже взрослые люди, после 35 и 40. То есть это были люди, пришедшие учиться вполне осознанно. Так вот, основная часть этих студентов действительно искренне интересовалась психологией (так же, как и я) – они хотели познать себя, разобраться в своей жизни. Другая категория – это те, которые хотели сделать психологию своей профессией, то есть мечтали помогать людям – взрослым и детям. Но таковых было меньшинство.

И еще одна категория студентов психологических факультетов – это разного рода экстрасенсы маги, целители и проч., которых психологические знания сами по себе мало интересовали (это показывало их отношение к учебе). Как правило, они приходили только ради корочек (государственный университетский диплом ИППК позволял им легализовать свои магические услуги под видом психологов).

Когда я преподавала историю психологии, мне довелось принимать экзамен у одного из таких студентов-целителей. Он редко посещал занятия и пришел сдавать экзамен совершенно неподготовленный. Я поставила ему двойку и отправила домой, велев ему подготовиться готовиться, чтобы прийти еще раз и пересдать.

Надо сказать, что он не обиделся на меня, и, к моему удивлению, пришел на пересдачу вполне подкованным. Сказал, что проштудировал все мои лекции, перечитал огромное количество литературы и очень заинтересовался всем этим. Он поблагодарил меня за то, что я его в прошлый раз отправила восвояси, потому таким образом открыл для себя много полезного и интересного. Позже я узнала, что он пишет диссертацию по целительству.

В некоторых зарубежных странах на психологические факультеты принимают людей не моложе 35 лет. Думаю, это оправдано. В этом случае люди приходят в психологию вполне осознанно и, главное, имеют необходимый жизненный опыт.

В силу нашего менталитета вряд ли стоит надеяться, что профессия психолога-консультанта получит у нас такое же большое распространение, как на Западе. Есть лишь немногие сферы, где эти люди могут быть востребованы, например, МЧС или обычная школа. Хотя в школах чаще всего психологами работают на дополнительную ставку те же учителя. Некоторые выпускники уходят в сферу оказания магических услуг или в бизнес, но это очень сомнительные и даже опасные сферы деятельности, которые, на мой взгляд, нужно запретить. Но с другой стороны, присутствие психолога на большом предприятии (только не бизнес-психолога, а человека, готового помочь разрешить трудовые конфликты, помочь в трудной ситуации) совсем бы не помешало.

Поэтому число психологических факультетов и прием на них, по моему мнению, следует существенно сократить. Тогда будет конкурс, и придут более достойные люди. И не будет такого большого количества безработных психологов.

А вот ввести изучение психологии в школах и высших учебных заведениях мне представляется необходимым. У многих наших сограждан нет элементарных психологических знаний. Об этом говорят вопросы, задаваемые психологам на сайтах. Поэтому нужно увеличить выпуск преподавателей психологии. Они могут также работать on-line, где их помощь достаточно востребована.

Но я думаю, что и в структуре самой дисциплины, и в системе оказания практической помощи нужны большие изменения. Но об этом пойдет речь в следующей статье.

Новый взгляд на работу психолога

Эту статью я бы хотела адресовать, в первую очередь, коллегам-психологам, за плечами которых уже есть опыт практической работы.

Много лет назад, в самом начале своей деятельности в сфере психологии я задалась вопросом: Насколько эффективной оказывается психологическая помощь, которую психологи оказывают клиентам? С чем работает психолог? С психикой, личностью или с душой?

Спустя некоторое время в одной из книг С. Н. Лазарева, санкт-петербургского целителя, я прочла интересное мнение о психологах. Автор пишет, что вторжение в душу человека, которая принадлежит Божественному миру, связано с большой ответственностью. Если психолог работает с клиентом, не соблюдая Космических законов, он может принести ему вред.

К пониманию ограниченности материалистической психологии пришел в свое время и К. Г. Юнг. Разрабатывая свою концепцию аналитической психологии, он отмечал, что лечить необходимо человека в целом – то есть, одновременно и его душу, и его тело.

Проработав некоторое время в области психологии – как в качестве преподавателя, так и в качестве тренера и практического психолога – я смутно почувствовала, что здесь что-то не так, и оставила на время эту деятельность. Пришлось пройти через годы духовных поисков и жизненных испытаний, прежде чем я вернулась к этой области – но уже не в качестве практического психолога, а в качестве автора книг.

Оказалось, что проблемы, о которых я упоминала выше, волновали не только меня. Американского психолога Альберто Виллолдо личные духовные поиски привели в Перу, где он почти 25 лет обучался у инкских шаманов приемам исцеления души и тела. Он написал несколько книг, где рассуждает о неспособности современной психологии оказать человеку полноценную помощь. Во многих западных странах психоаналитик, по свидетельству Э. Фромма, заменил священника. Однако, нередко человек годами ходит к психоаналитику, платя изрядные суммы и не получая никаких результатов.

Современные методы практической психологической помощи в основном базируются на фрейдовском психоанализе или его разновидностях. Психоанализ, как известно, заключается в том, чтобы вывести подавленные части личности клиента в сознание, чтобы произошло воссоединение его личности. С этой задачей многие психологи успешно справляются, но этим все и ограничивается, поэтому полного исцеления не происходит. Методы гештальтпсихологии оказались более успешными, а маг гештальттерапии Фредерик Перлз, по свидетельству современников, мог воистину творить чудеса, в считанные секунды освобождая своих пациентов от подавленных страхов и фобий. Но даже этого оказалось недостаточным. Поэтому К. Г. Юнг обратился к восточным религиям, а итальянец Роберто Ассаджиоли создал стройную теорию личностной интеграции – психосинтез.

Инкские шаманы научили Альберта Виллолдо тому, что подавленные части личности нужно исцелить, прежде чем интегрировать их в личность. Это очень важный аспект. Подавление какой-то части личности происходит в связи с травматической ситуацией, которая могла быть следствием вредных привычек или негативных черт характера, которые необходимо осознать и исправить. Как раз этот аспект и упускают из виду многие психологи. Они снимают защитные механизмы, и подавленные черты выходят наружу. А ведь эти защитные невротические механизмы имеют большой смысл – подавляются те части личности, которые могут принести вред – как самому человеку, так и другим людям. Современники Фрейда говорили, что его психоанализ превращает невротиков в несчастных людей. Наружу может выйти убийца, насильник и кто угодно. Когда я училась на психолога, одна наша преподавательница говорила, что сами психологи не знают, что делать с этими осознанными и освобожденными аспектами.

Наверное, здесь уже нужен священник, поскольку психологи не занимаются отпущением грехов!

Я сама была свидетелем этому явлению и сама это пережила. Одна моя клиентка страдала комплексом неполноценности. Она пришла на прием подавленная, несчастная, но при всем том она казалась очень искренней и доброжелательной. У нее были проблемы с отцом, который ее постоянно унижал и оскорблял. Мы с ней поработали, я убедила ее в значимости и ценности ее самой, в том, что надо любить себя и не бояться быть собой, объяснив, как лучше вести себя с отцом.

Она честно выполнила мои рекомендации. Когда она пришла на консультацию в следующий раз, я ее не узнала. Это была высокомерная, презирующая всех женщина, у нее изменились голос и повадки, даже на меня она уже посматривала свысока! А когда я напомнила ей о прошлом, пыталась сделать вид, что ничего этого не было!

С ней произошло то, о чем предупреждал Юнг – у нее случилась инфляция Эго. В этом случае человек обычно опять начинает повторять старые ошибки, жизнь его за это вновь побивает, и в результате он возвращается к исходному подавленному состоянию.

Что-то подобное пережила и я. Много лет назад, еще до того, как я стала изучать психологию, я сама ходила к психологу на консультации. Вследствие этих посещений и бесед некоторые подавленные негативные черты личности и амбиции вышли наружу, в результате чего я начала ввязываться в ненужную деятельность, испортила отношения с родными и с друзьями, и ни одна из моих проблем так и не была решена. Вскоре все мои прежние блоки и комплексы восстановились, и опять все вернулось на круги своя. Психолог, с которым я работала, меня попросту запрограммировала, навязав чуждые идеи, поэтому создалась иллюзия, что все хорошо. На самом деле никакой реальной помощи я не получила.

Подобные ситуации имеют место также и у тех, кто обращается за помощью к экстрасенсам и целителям. Во многих ситуациях клиенты действительно чувствуют облегчение и позитивные изменения. Но только на время.

Через какое-то время все проблемы возвращаются.

Точно также я много лет назад, имея проблемы со здоровьем, пришла к экстрасенсу. Женщина была очень добросердечной и, не жалея сил, лечила меня методами мануальной терапии. Через несколько сеансов я почувствовала значительное облегчение, и была счастлива, что меня вылечили. Но не тут-то было! Через два дня болезнь вернулась, как ни в чем не бывало.

Такую помощь можно сравнить с психологической или энергетической пилюлей, которая лишь на время облегчает страдания.

Многие психологи и целители сами страдают от личных проблем и от разных недугов и неосознанно переносят их на своих клиентов. Сейчас, на основании своего собственного печального опыта я могу утверждать, что первая задача любого целителя и психолога – исцелить в первую очередь себя самого.

Прежде чем встать на путь помощи другим, необходимо сначала пройти долгий путь подготовки, а потом лечить других. Альберто Виллолдо рассказывает, что перуанские шаманы, прежде чем начать свою деятельность, сначала сами проходят путь очищения, обучения и посвящения. Они осознают свою ответственность, поскольку шаман и целитель – посредник между миром людей и миром божественным. Об этом же пишет и Карлос Кастанеда, которого дон Хуан заставил стереть личную историю, избавиться от цепей прошлого, научиться многому и многое понять, изменить всю свою жизнь, все свое мировоззрение, чтобы получить право быть посвященным в магические традиции индейцев.

Одного очищения, конечно, недостаточно. Сам принцип работы необходимо коренным образом изменить. Одним из первых это понял Сергей Лазарев, санкт-петербургский целитель, о котором я упоминала в начале статьи. Поначалу он лечил своих пациентов методами мануальной терапии, но потом понял, что это не приносит должного результата. Тогда он пошел

по другому пути – отказался от непосредственного воздействия на своих пациентов. И вместо этого начал проводить у них глубинную диагностику, или диагностику кармы, объясняя, какие умственные заблуждения, негативные черты характера или поступки привели к болезням. После этого он отправлял их домой, давая задание отмаливать грехи у Бога. В результате пациенты, которые тщательно выполняли рекомендации целителя, выздоравливали. И при этом у них значительно изменялась и вся жизнь.

Таким образом, Лазарев, по сути дела, возложил ответственность за выздоровление на самих пациентов. И это как нельзя лучше соответствует принципам работы в Новой Энергии.

Любую серьезную личностную проблему – так же, как и болезнь – можно сравнить с сорняком, поразившим организм. Обычно эти проблемы дают очень глубокие корни. Те, у кого есть свой огород, знают, как тяжело бороться с сорняками. Особые неприятности огородникам доставляет пырей. Прополка грядок дает лишь временный результат – сорняк вскоре прорастает вновь, и даже если в каком-то месте удалить корни, он вскоре появляется в другом месте.

Поэтому, чтобы избавиться от этого сорняка, приходится перекапывать весь огород – чтобы удалить всю корневую систему без остатка. Иначе, если где-то останется маленький кусочек корня, он вскоре опять завоюет все пространство.

Такой же принцип следует применять и в психологии, и в целительстве. Иными словами, человек, чтобы исцелить свою душу и тело, а потом решить свои проблемы, должен пройти через глубокое очищение и провести коренную перестройку личности. Понятно, что для психолога или целителя такая помощь может оказаться непосильной задачей без активного участия в процессе самого клиента.

Виктор Санчес, автор книги «Тольтеки нового тысячелетия», который несколько лет жил среди индейцев виррарика в Мексике, многому у них научился. Отправляясь туда как антрополог с целями изучения традиций и обычаев этих народов, а также привития им основ цивилизации, он неожиданно оказался в роли ученика совсем другого рода – так же, как и в свое время – его предшественник Карлос Кастанеда. При этом у индейцев не было ни школ, ни учителей, а на вопрос, как они учатся определенным навыкам, индейцы объясняли, что они учатся у Духа.

Постепенно Виктор Санчес пришел к пониманию того, чему его научили индейцы. Лучший учитель и целитель находится внутри!

Иными словами, каждый человек должен взять процесс своего обучения, развития и исцеления в собственные руки!

Это коренным образом отличалось от общепринятой парадигмы относительно отношений между учителем и учеником, согласно которой учитель (или целитель) выступает в роли гуру, а ученик беспрекословно выполняет его указания. Теперь, согласно новой концепции, учитель – это всего лишь гид, наставник, который помогает своему ученику найти путь к источнику собственной мудрости.

На этих же принципах построен и коучинг – новая концепция психологической помощи, возникшая в начале 90-х гг. прошлого века (основоположники – Т. Голви, Дж. Уитмор, Т. Дж. Леонард). В процессе коучинга специалист-коуч не дает клиенту готовых рекомендаций, а подводит его к собственным выводам. Цели работы также ставятся самим клиентом. Такая система оказывается во много раз более эффективной, чем традиционная психотерапия, поскольку результат зависит, главным образом, от того, насколько активно сам клиент участвует в процессе.

Хотелось бы упомянуть также и о психологических тренингах.

Невысокий спрос на услуги психологов в России вынуждает их обращаться в сферу бизнеса, единственную, где они реально могут что-нибудь заработать. На многих предприятиях у руководителей есть интерес к сотрудничеству с психологами, поскольку они ищут возможности для увеличения продаж и прибылей. Поэтому, как для персонала, так и для руководства на

многих фирмах часто организуются психологические тренинги – в целях повышения эффективности и улучшения взаимодействия, по обучению искусству продаж, и т. д.

Любые тренинги – насколько я знаю по своему собственному опыту – это вещь очень сильная, так как работа проводится в группе, и при этом задействованы групповые механизмы воздействия, которые действуют более мощно и эффективно, чем индивидуальные консультации психолога. Поэтому посредством групповой работы можно принести ее участникам как огромную пользу, так и огромный вред – все зависит от целей тренингов и от людей, которые их проводят. В случае с бизнес-тренингами речь идет о подчинении сотрудников интересам фирмы, часто вопреки их внутренним интересам, для того, чтобы они полностью выкладывались, и чтобы фирма могла получить максимум прибыли. Поэтому, по сути дела тренинги превращаются в мощное орудие зомбирования и роботизации, подавления личности человека. Кроме того, на тренингах по искусству продаж работников обучают различным приемам манипуляции, искусству навязывать покупателю товары, часто неходовые, заставляя его купить то, что ему на самом деле не нужно. Мне частично знакомы подобные приемы и методы, с помощью которых это делается, поскольку нас этому обучали на психологическом факультете, в процессе изучения НЛП.

Я сама была свидетелем зомбирования персонала во время своей работы в одной из школ иностранных языков. Задачи, которые ставились персоналу по привлечению клиентов, были очень жесткими. За те два года, пока я преподавала испанский язык, там сменилось несколько поколений менеджеров. Они постоянно болели, но боялись уйти на больничный, так как это фактически грозило увольнением. В результате люди не выдерживали и уходили, не проработав и полгода.

Сейчас медики диагностируют у многих офисных работников синдромы усталости и эмоционального сгорания. Поэтому мне остается только дать совет людям: ради сохранения своего здоровья и благополучия, избегайте подобных офисных тренингов, которые могут причинить большой вред психическому и физическому здоровью!

Если исключить эти тренинги зомбирования персонала на предприятиях, то в основном групповая работа с психологом – например, тренинги личностного роста или коммуникативные тренинги – напротив, может оказаться очень позитивным опытом для членов группы. Я не раз становилась свидетелем, как люди в процессе группового процесса буквально прозревали и избавлялись от внутренних блоков и негативных установок, которые мучили их годами и даже десятилетиями. После этого у них наступали позитивные изменения в разных сферах жизни, о чем они мне сами потом сообщали. Поэтому, если есть такая возможность, я бы рекомендовала всем, кто интересуется психологией или имеет личностные проблемы, которые никак не решаются, посетить групповую психотерапию.

В заключение хочу сказать, что прежняя концепция: активный учитель (целитель) – пассивный ученик – уходит в прошлое. Поэтому главный смысл работы психолога я вижу в обучении человека, который обращается за психологической помощью – чтобы подвести его к пониманию того, что источник мудрости находится у него внутри, и что каждый сам является творцом собственной судьбы.

Глава II. Любовные отношения

Ответы на вопросы

Здравствуйте, уважаемые психологи!

Я хочу перестать страдать, оставить человека в прошлом, ни на что больше не надеяться, не хочу верить его лживым словам. Это осознание ко мне пришло после 2-х месяцев ада, за что я уже не хваталась, что бы сделать с собой что-то. Хотелось бы верить, что это было дно, которое поможет мне избавиться от надежд.

Он ушел, сначала просто от меня от скандалов, размышлять тот ли я человек, с кем он хочет прожить всю жизнь, общаться с другими. Как оказалось, тут же нашел себе барышню, уже как пару месяцев общался с нею, гулял, а потом привел ее домой. Рассказал мне об этом, чтобы быть честным передо мной, потому что все это время говорил, что потом, может быть, вернется. Вдруг захотел встречи со мной после этого рассказа, я в ярости, сказала, что ничего не хочу...

Хочу забыть его, мы перестали общаться, но мне тяжело смотреть на него и на нее в контакте. Я боюсь ходить по городу встретить их. Я вспоминаю его, хочу просто остыть стать равнодушной, прошу, дайте совет, как справиться и вылечится от этой боли. Как не думать о них?

Елена, подумайте, а что привело к вашему расставанию с этим человеком? Может, вы были слишком критичны к нему, и он устал от этого и засомневался, сможет ли жить с вами дальше.

Очевидно, он нашел другую, чтобы отвлечься и посмотреть на вашу реакцию.

Это больно, но вам надо отойти от всего этого, отвлечься самой и заняться чем-то другим. Если есть возможность, уехать.

Очень может быть, что после этого его месть потеряет смысл, и он опять появится в вашей жизни.

А вы тем временем спросите себя, а ваш ли это мужчина? То, что вы чувствуете, это любовь или просто психологическая зависимость?

Как вернуть симпатию парня ко мне?

Я все сделала не так... когда он проявлял симпатию, я сразу ответила взаимностью, показала ему, что кроме него, никто не нужен... а я слышала, что так делать нельзя, парень может охладеть... так и получилось. Теперь безответно люблю я (есть ли варианты вернуть его симпатию?). Как это сделать? И как стать лучше возможных соперниц?

Татьяна, все это – не более чем психологические игры. Чувства либо есть, либо их нет. Добрые чувства и симпатию необходимо проявлять всегда и ко всем людям без исключения, и не слушайте, что вам говорят доброжелатели: что можно, а что – нельзя.

Будьте собой, ведите себя естественно, не надо скрывать своих чувств. Если будете подавлять себя, это действительно вам навредит. Если этот парень вам предназначен, значит, вернется, а если нет, не надо жалеть о том, что не ваше!

Что мне делать, если я уже почти как год люблю своего бывшего молодого человека? Мы с ним 2 раза сходились. Чтобы его забыть, у меня появился другой молодой человек, и как только бывший узнал, начал говорить, что хотел ко мне вернуться, и всё такое. Как мне быть?

«Чтобы его забыть, у меня появился другой молодой человек».

Нельзя так делать! Люди – не игрушки, вы ведь просто используете другого, чтобы утешиться, ... а вы не думаете, что ваш новый молодой человек тоже будет страдать?

Попросите прощения у этого молодого человека, сходите в церковь, исповедайте и раскайтесь. Но не факт, что у вас сразу все наладится, для этого вам нужно будет понять причину, которая привела к вашему расставанию с вашим прежним парнем. И ситуация может повториться.

Возможно, какое-то время вам придется пожить одной, чтобы все улеглось и все участники конфликта простили друг друга.

Я в отчаянии, помогите мне, уважаемые психологи, умоляю. Я больше не могу так жить. Постоянная, непрекращающаяся боль...

Я не могу даже работу найти, чтобы обратиться за помощью к специалисту. Я живу паранойей, любимый человек оставил меня, мы были одним целым столько лет... Я просила вернуться, злилась, и кричала, мне было очень больно. Он же кормил надеждами – вернусь, когда мы оба поменяемся и поймем свои ошибки. Несколько раз доставлял мне боль тем, что вот уже собирался возвращаться, но что-то мешало.

Сказал, что хочется ему общаться с другими женщинами, со мной ведь не вышло, сначала от одиночества, потом по-дружески...

В итоге сказал – это не твоё дело, я могу себе позволить все.

... Что мне делать я не в себе, схожу с ума, хочу с собой покончить. Все, что было, человек променял на проститутку, которую нашел практически сразу. Я не могу успокоиться ничем, меня просто выкинули, променяли, забыли, уничтожили сразу после 5 лет, заменили какой-то ничтожной девкой... Не могу так больше.

У вас очень большая обида, и видно, что вы сильно драматизируете ситуацию.

Прислушайтесь к тому, что сказал вам этот человек: «Вернусь, когда мы оба поменяемся и поймем свои ошибки».

Это не делается за один день. Процесс изменений может занять месяцы и годы.

Многие люди страдают от того, что любят «слишком сильно». Настолько сильно, что любовь превращается в одержимость, паранойю, которая разрушает обоих партнеров. Поэтому один из них не выдерживает и пытается отдалиться. Что и произошло с вашим любимым.

Сейчас вы ничего не сможете изменить в ваших отношениях, оставьте все, как есть.

Поймите, что любимый человек не может быть целью вашей жизни.

Цель вам необходимо найти в чем-то другом – это и будет составлять главное направление ваших изменений.

Научитесь любить, не привязываясь, допуская, что любимый человек свободен и может уйти в любую минуту. Это нелегко, но если вы этому научитесь, вы никогда больше не будете брошенной. Люди, мужчины, подруги сами будут искать с вами встреч.

Мы с молодым человеком почти 2 года вместе. Много раз мы расставались, но он возвращался, и я всегда прощала. Сейчас он в очередной раз хочет уйти, аргументируя тем, что у нас нет будущего, он любит меня, но хочет свободы. Что мне делать? Как мне его удержать?

Вероятно, причина в том и состоит, что вы хотите его удержать.

Проанализируйте ваши отношения. Часто женщины неосознанно слишком привязываются к своему мужчине и, сами того не желая, оказывают на него психологическое давление. Поэтому мужчина и хочет отдалиться.

Не ваш ли это случай? Если это так, вам нужно научиться любить, не привязываясь, не делая мужчину центром Вселенной. Отношения не должны быть главной целью, ее надо найти в себе, в своей собственной жизни.

Тогда вам никого не придется удерживать!

Здравствуйте! Мне нужна консультация по поводу взаимоотношений. С молодым человеком разные взгляды на семью. Я не знаю, как быть. Мы только хотим создать семью. Жить без регистрации я не могу. Он не против нашей регистрации. Но, мне кажется, мы видим семью по-разному. Я говорю, семья-это единство, нужно будет привыкать друг к другу, подстраиваться, он утверждает: зачем подстраиваться, все можно решать иначе.

Я предлагаю вам сначала понять, любите ли вы этого человека по-настоящему, тот ли это мужчина, с которым вы готовы пойти на край света (неважно, с регистрацией, или без нее). Ответьте себе на этот вопрос, тогда вам станет понятно, как достичь взаимопонимания.

Расстались с мужчиной 2 месяца назад. Не могу прекратить следить за его жизнью. Разумом понимаю, что ничего не вернуть, да и не хочу я его возвращать, он очень упал в моих глазах. Он мне не нужен – это говорит разум. Что я хочу узнать, следя за его жизнью? Я не знаю. Вижу, как он флиртует в сети с другой, и мне плохо. Зачем я на это смотрю, тоже не знаю. Но прекратить не могу. Другой мужчина тоже не выход, раны еще очень свежие и подпустить к себе близко другого человека я не могу.

Вы не простили этого мужчину, и пока не сможете простить, между вами сохраняется связь, поэтому у вас и возникает желание быть с ним в контакте. Понимать разумом – это хорошо. Но есть еще и сердце. Спросите у него.

Вам необходимо разобраться с вашими прошлыми отношениями. Возможно, вы были не правы, разорвав их. Многие так делают, а потом в их жизни остается незаживающая рана, которую время вылечить бессильно, оно только притупляет боль.

То, что вы сейчас делаете – это мазохизм. Заставьте себя не следить за этим человеком, не думать о нем, не искать его в социальных сетях. Сначала будет трудно, но потом привыкните, и вам станет гораздо легче. И путь все будет, как есть.

Как узнать, что нравишься девушке без близкого контакта с ней?

То есть с небольшого расстояния, так скажем. Можете посоветовать какую-нибудь хорошую книгу на эту тему?

Расстояние здесь не имеет никакого значения.

Наши чувства зеркальны. Спросите сначала себя – что чувствуете вы? Если это только положительные чувства – дружба, любовь, влечение уважение, желание сделать человеку что-то доброе – точно такие чувства будет испытывать к вам и ваша девушка, хотя внешне она может это скрывать.

Книг хороших очень много, поищите в Интернете, или в библиотеке, или в книжном магазине... На что взгляд упадет, то и читайте.

Я живу с женщиной, которую не люблю, но она очень многое для меня делает... Не в материальном плане, просто помогает по моей жизни. За что я ей огромно благодарен. И сказать правду ей не могу.

Если мужчина и женщина живут вместе, то только любовь может быть оправданием. И только любовь делает их счастливыми.

Но многие люди почему-то считают, что любовь не главное, а ставят на первое место какие угодно другие мотивы – разные выгоды (корысть), страх остаться в одиночестве, тщеславие, желание кому-то угодить – и вследствие этого страдают. Это неизбежно.

Если вы хотите отблагодарить женщину, которая сейчас с вами – найдите возможность сделать это другим способом. Потому что сейчас вы поступаете нечестно и по отношению к ней, и по отношению к себе. Вы обрекаете на страдания вас обоих. Поэтому, если вы хотите развязать этот узел, найдите в себе мужество и сделайте это.

Будьте с теми, кого вы любите, а не с теми, кому вы благодарны!

Здравствуйте! Передо мной стоит непростая проблема, остаться в отношениях или порвать со своим молодым человеком. Мне 29 лет. Впервые мы встретились 2 года назад, но знакомство было непродолжительным, так как он гражданин другой страны и ему пришлось уехать на работу в свою страну на 8 месяцев. В течение этого времени мы поддерживали отношения на расстоянии, но всё сводилось к переписке, эпизодическим звонкам. Через 8 месяцев он вернулся, и мы стали встречаться в реальном режиме. Живём мы друг от друга на расстоянии час-полтора. Скоро исполнился год, как мы нормально встречаемся. Подчеркну, что всё своё свободное время он посвящал мне, и у меня никогда не было ни малейших сомнений в его верности.

И вот буквально накануне годовщины я узнала, что он мне изменил. Причём это было не один раз.

Так получилось, что я увидела их вместе, и подошла, чтобы выяснить отношения. Он при ней признался, что я его девушка, и он любит меня, хочет быть со мной. Поклялся, что её заблокировал и больше никогда с ней не будет видеться.

Но для меня это был тяжёлый удар, поскольку я представляла своё будущее с этим человеком и ни с кем другим.

По поводу замужества он не даёт мне конкретного ответа. Он говорит: я хочу провести с тобой всю жизнь, но я не готов к браку прямо сейчас. Стоит отметить, что ему 31 год и за плечами уже один брак, от которого остался сын.

В общем, ситуация такая, что я умом понимаю отсутствие всяких перспектив на совместную жизнь с этим человеком, потому что если бы хотел быть со мной, то мог бы и жениться, раз уж я девушка его мечты, и между нами очень крепкая физическая и эмоциональная связь.

Я запуталась и не знаю, что делать. Он говорит, что я единственная женщина, которую он по-настоящему любит в этой жизни, что жить без меня не может, но на брак не соглашается. Когда он рядом со мной, я чувствую себя как дома, мне с ним уютно.

Если бы он поддерживал идею разрыва, мне было бы легче. Если бы сказал, что не любит меня больше, я бы ушла и всё пережила. Остаться ли мне с ним ради любви, или пойти своей дорогой и страдать, думая, а что если мы могли быть счастливы вместе?..

Если вы видите, что сейчас, в данный момент проблема не решается, отпустите ситуацию и оставьте все, как есть. Если ваш любимый еще не готов к браку, значит, дайте ему время.

Возможно, он хочет проверить себя и вас. Что-то серьезное препятствует вашему браку. Вероятно, и вам следует что-то сделать, чтобы изменить в своей жизни, чтобы вы могли быть вместе. Подумайте над этим.

Всею свое время. Если сейчас еще не настал момент для вашей совместной жизни, не надо искусственно форсировать события, потому что вы только доведете себя до первого срыва.

Займитесь чем-то другим, своим здоровьем, изменением характера, внешним видом, сосредоточьтесь на профессии, на друзьях, хобби и т. д.

Поверьте, если между двумя людьми сильные и искренние чувства, они обязательно должны пройти проверку на прочность. Смиритесь и отпустите ситуацию. Тогда она разрешится сама собой.

Здравствуйте! Меня зовут Николай. Мне 52 года, в разводе 7 лет. Двое взрослых детей (живут отдельно с своими семьями).

Кажется, я влюбился. Работаем вместе. Она моложе меня не 14 лет. Два раза была замужем, двое детей. Взрослый сын живёт с отцом в другом городе. Она живет с мамой и дочкой от второго брака.

Мы видимся или общаемся по телефону каждый день. Познакомила с мамой и с дочкой, много рассказывает о себе. Мне с ней довольно комфортно и мне хочется быть рядом. Общаемся нормально, но иногда она замыкается в себе, становится грустной, неохотно разговаривает. Объясняет это плохим настроением. Я думаю, что связано это не с настроением, а с прошлой жизнью. Первый муж её бил, и она сбежала от него через 11 лет. Вспоминает это как кошмар. Второй, похоже, никакой, о нем я знаю меньше. Как-то в разговоре сказала, что связывать дальнейшую жизнь с кем-то она не хочет. Тем не менее, отвечает на мои ухаживания. Не знаю, как вести себя дальше: если настойчиво пытаться построить какие-то отношения, это может просто оттолкнуть её. А мне дорого даже то, что есть между нами сейчас. Переждать – можно упустить момент. Помогите разобраться с тем как вести себя дальше.

Здравствуйте, Николай!

По всему видно, что ваша подруга до сих пор не может забыть печальный опыт своих двух неудачных браков.

Поэтому она и не спешит развивать ваши отношения. Боится вновь обжечься.

Что здесь можно посоветовать?

Оставьте все как есть, не спешите. Просто будьте рядом – если вам с ней хорошо – проявляйте заботу, ведите себя, как добрый и внимательный друг. Наберитесь терпения!

Ей нужно время. Постепенно она к вам привыкнет, научится вам доверять, и если ваши намерения серьезны, она, скорей всего, сама предпримет шаги к вашему сближению.

Здравствуйте! У меня проблемы с моим молодым человеком. Познакомились на работе. Встречаемся 1,5 года у меня на квартире. Он никогда меня никуда не приглашал, живет с родителями, нам по 27 лет. Сначала у нас все было хорошо, приходил постоянно ко мне, а последние полгода встречаемся все реже и реже.

Я ему звоню постоянно сама, он сам звонит очень редко. В течение полугода я ему неоднократно предлагала разойтись и не встречаться больше, но он все время меня отговаривал.

В последние 2 месяца он приходит все реже, а в последний раз, когда я его пригласила, он вовсе отказался, ссылаясь на то, что у него апатия, и что он не хочет ничего. Я подозреваю, что он потерял ко мне интерес, я просто не знаю, что делать дальше, потому что у меня есть к нему чувства.

Из вашего письма видно, что ваш молодой человек изначально не планировал серьезных отношений с вами, поскольку вы никуда не ходили вместе, и даже родителям своим он вас не представил. Все ваше общение сводилось только к интимным отношениям у вас дома.

Если пару связывают только такие отношения и ничего больше не подкрепляет их, то они рано или поздно закончатся. Ваш партнер явно дал вам понять, что он больше не хочет продолжать ваши встречи. Отговаривал он вас, возможно, потому, что не хотел, чтобы вы были инициатором разрыва, а он бы остался роли пострадавшего.

Вы психологически к нему привязались и боитесь его отпустить, но вполне очевидно, что отношения между вами закончились. Примите этот факт и отпустите его, откройтесь для новых отношений.

Не ищите того, кто вам будет предлагать только секс, а ищите друга, с которым у вас будет духовная общность. И не соглашайтесь на близкие отношения, если этого нет и если не хотите, чтобы ситуация повторилась.

Если она сказала: «ты классный, но ничего не получится», это ведь не конец???

Конец наступает только после смерти. В жизни все меняется. Сегодня человек может сказать одно, а завтра – совсем противоположное. Так и в любви. Если девушка вам нравится, наберитесь терпения! Возможно, сейчас она увлечена другим, но завтра все может измениться.

Здравствуйте, меня зовут Марина, мне 19 лет. У меня никогда не было отношений, даже симпатии противоположного пола, я даже не целовалась. Мне говорят, что я красивая, но даже если мне парень нравится, я веду себя с ним холодно.

Мне кажется, во мне борются добро (милая, маленькая добрая девочка, с верой в сказки) и зло (жестокая, безжалостная, девочка, понимающая, что глупо верить в сказки). Я могу в прорыве эмоции разругаться с человеком, в пух и прах, но пройдет минут 30, и я отхожу, и хочу снова общаться. Поэтому у меня не получается с парнями. Бывают встречи, но все быстро заканчивается, и я остаюсь одна. Кажется, всех их интересует только одно..., помогите разобраться!

По всему чувствуется, что вам не хватает самоуважения и уверенности в себе. Советую вам в себе разобраться, понять, чего вы хотите от жизни, какие мужчины вам нравятся и т. д. Научитесь любить себя, найдите в себе достоинства, станьте самодостаточной, научитесь сдерживать свои вспышки гнева, и мужчины будут к вам тянуться совсем другие, достойные вас. И тогда партнерские отношения будут приносить вам радость и счастье.

Здравствуйте! Мне 34 года. За плечами не один неудачный роман и два брака, есть дочь. Недавно встретила мужчину, ему 36 лет. Встречаемся месяц, на втором свидании уже он мне признался в любви и позвал замуж, что показалось мне странным, просила не говорить временно о любви, но он всё равно продолжал.

Вообще хорошо ко мне относится, но уже второй раз поссорились из-за того, что он меня обманул. Его бывшая девушка опять начала ему звонить и писать СМС о любви. Тем вечером он мне признался, я спокойно отреагировала на это. Утром пришла опять СМС, о которой он мне не захотел рассказывать, а когда начала расспрашивать решил соврать. Подскажите, пожалуйста, как быть в такой ситуации? Я ненавижу ложь, потому что меня не один раз обманывали и в голове постоянно стоит фраза, что единожды обманувший обманет ещё раз, и по-крупному!

Это так. Вы все правильно воспринимаете по поводу этого мужчины. Вам все время попадаются те, кто вовсе вас не достоин. По всему видно, что вы не умеете разбираться в себе, в том, что вы хотите или не хотите, и в том, как к вам относятся люди. Я настоятельно вам рекомендую обратиться к психологу. Ну, и конечно, нужна работа над собой, если вы не хотите всю жизнь вертеться в том же колесе!

Здравствуйте! Не могу разобраться, что ко мне чувствует человек. Со всеми девушками общается дистанционно, меня подпустил ближе, поцеловались. Потом длительное время проходили мимо, только здоровались. В мой день рождения, подошел, поздравил, поцеловал. Никого еще так не поздравлял. Предложила ему отметить день рождения вместе, согласился, написал, что будет свободен вечером, а вечером не отвечал на звонки и мы никуда не пошли. Я не понимаю, почему он поступил так в мой день рождения. Сейчас я обиделась. Проходим мимо, очень смущается, когда меня видит, как и я. Мне он нравится безумно, и никого другого не хочу видеть рядом. Что он ко мне чувствует? Я не вижу логики в его действиях, помогите, что мне делать?

Очевидно, вы ему тоже очень нравитесь, но он боится этого чувства, боится вас и не знает, как себя вести. А может, просто не уверен в своих чувствах.

Постарайтесь вести себя дружелюбно с ним, наберитесь терпения. Отпустите ситуацию, пусть все идет своим чередом!

Сплю с человеком уже несколько месяцев. Просто секс, ничего более, но недавно я поняла, что люблю его. Мне 20, ему 30. Он сразу сказал, что у нас ничего не будет. На днях призналась ему в чувствах. Говорит, что у меня есть душа, но ему на нее плевать. При этом общаемся вне постели хорошо. Задевает, когда в его присутствии говорю о наших общих друзьях. Говорит что секс самый лучший. Но не дает прикасаться, после секса. Говорит, что не хочет, чтобы мне было больно, поэтому ничего не обещает. Я люблю его. Что делать, помогите?

Зачем вы так унижаетесь перед этим человеком и позволяете так с собой обращаться! То, что есть между вами – это не отношения любви, а отношения зависимости. Очевидно, что он просто вас использует. Разве о таких отношениях вы мечтали?

Такое бывает с женщинами, у которых низкая самооценка, страх остаться одной, и отсюда – повышенная зависимость от мужчин.

Посмотрите на себя со стороны, научитесь уважать и ценить себя, и вы поймете, что этот человек вам ничего не даст, просто попользуется и оставит. А у вас останутся только горечь и разочарование. Вы еще молоды и заслуживаете лучшей участи.

«Люди становятся близкими постепенно, чужими – мгновенно». Так можно сказать и про моего друга/знакомого. Мы познакомились с ним в лагере и после него общались: то ссорились, то обижали друг друга, то, наоборот, мирились или веселились. То играли в игры по сети, то еще что-нибудь... притом по большей части общение происходило через интернет. Однако были и встречи. Около недели назад мы с ним переписывались через СМС, затем он, прогуляв уроки, пришел ко мне в школу, и после моих уроков мы пошли гулять, бродили по улицам. Затем он решил поехать домой (он живет далеко от меня). Дошли до светофора, и мне нужно было идти прямо, а ему повернуть и пойти через дорогу на остановку. Почему-то он не дал мне пойти домой, а потащил с собой на остановку, где не отпустил меня до тех пор, пока не пришла его маршрутка.

После этого он больше не звонил, не писал, и я не решалась ему написать. Может это означать, что мой знакомый не хочет больше общаться со мной? И что может означать его поведение?

Причин может быть много. Возможно, что-то неожиданное произошло в его жизни. А может, он просто ждет вашего письма или звонка! Хочет вас проверить! Так позвоните ему вы!

Добрый вечер. Хотела бы разобраться в своей проблеме. У меня есть любимый молодой человек, с которым я уже 5 лет вместе (начиная с первого курса института), я его люблю, он меня тоже. Месяц назад я пришла на дипломную практику в одно из предприятий нашего города, моим руководителем стал молодой человек 29 лет. Мы с самого начала нашли общий язык. Спустя неделю я поняла, что он мне очень интересен как человек и как мужчина... Каждый наш день не проходит без флирта, я вижу, что он также испытывает ко мне немалый интерес, ищет контакта, постоянно ко мне прикасается, даже по взгляду я могу сказать что он испытывает ко мне симпатию. До этого момента я всегда была уверена, что не может случиться такой ситуации, что мне так сильно понравится какой-либо мужчина, т. к. я была уверена в том, что меня никто не заинтересует, кроме моего молодого человека. Сейчас в моей голове что-то перевернулось, когда я прихожу с работы домой, я начинаю ссориться с моим молодым человеком, меня что-то раздражает, не устраивает, ссоримся по пустякам, и он не понимает в чем дело...

И вот уже месяц мы с моим руководителем так мило общаемся, он подвозит меня до дома, переписываемся в соц. сетях. Но я все равно контролирую ситуацию и не подпускаю его слишком близко... Не могу разобраться в себе и в том, что со мной происходит... Подскажите, как мне действовать дальше? Моя практика закончится только в июне. С моим молодым человеком мы вместе не живем, скорее всего, мне чего-то не хватает в наших отношениях. Как мне быть? Заранее благодарна.

Вы уже сами себе ответили на свой вопрос. Чего-то не хватает! Отпустите старое, поблагодарите судьбу за то хорошее, что было между вами и вашим парнем. Но если чувствуете, что отношения умирают, не надо их пытаться продлить. В то же время, если расставание неизбежно, постарайтесь сделать это красиво, чтобы меньше травмировать друг друга.

Жизнь вам предоставила новый вызов. Поймите, что человек развивается, вы теперь другая, вы изменились, и вас уже привлекают другие мужчины. Разберитесь в себе, будьте с тем, к кому у вас настоящие чувства.

Добрый день! Подскажите, пожалуйста, как можно принять, что любимый человек разлюбил? По его словам «чувства были, но сейчас их, увы, нет»? Почему мои чувства не ушли сразу, как я это слышала... я просто не понимаю, куда могут уйти чувства, если они были? Я знаю, что виновата в том, что любила слишком сильно, больше чем себя, и это плохо и это все разрушило, но не понимаю, как принять это все??

Женщина, которая «любит слишком сильно», почти всегда теряет своих партнеров. Почему это происходит? Потому что в данном случае – это уже не любовь, а болезненная привязанность к человеку. Тот, к кому вы испытываете такую привязанность – чувствует себя очень некомфортно и стремится уйти.

С другой стороны, разберитесь, а действительно ли любовь была между вами? Или просто сильная страсть? Люди часто путают эти вещи.

Разница в том, что страсть рано или поздно проходит, а настоящая любовь не проходит никогда.

Знаком с девушкой, Понял, как сильно ее люблю, и в этом ей признался. Она говорит, что ей нужно подумать. Может, я поторопился, сказав, что ее люблю?

Наберитесь терпения! В отношении любви не бывает «поторопился». Любовь либо есть, либо нет!

Уверяю вас, если ваши чувства искренни и у вас серьезные намерения, ваша девушка рано или поздно ответит вам взаимностью. Скорее всего, она просто хочет вас проверить.

Почему мужчина старается не попадаться на глаза?

Причин может быть много, но, в основном человек себя так ведет, если чувствует себя виноватым.

Или чего-то боится!

Здравствуйте! Как понять, что пора заканчивать отношения? Мой молодой человек меня раздражает, я не хочу видеться с ним, я не скучаю по нему, но он меня не отпускает, и эта его уверенность в том, что мы созданы друг для друга ставит под сомнение мое решение о расставании. Почему так происходит? Встречаемся мы три года, видимся максимум раз в неделю. Как мне принять решение, бросать или нет? Как понять люблю, я его еще?

Марина, вы уже сами понимаете, что чувствуете и что нужно делать! Ваш друг боится потерять отношения, которые уже изжили себя, поэтому убеждает вас, что вы созданы друг для друга. Он просто на вас давит, хочет подчинить себе. Но вы должны доверять своим чувствам. Вам нужно расставаться. Только по-хорошему. Поблагодарите вашего друга за все хорошее, что было между вами, и попросите, чтобы он вас отпустил.

Как перестать постоянно думать только о нем???

Видимся мы раз в две недели, и в эти промежутки, когда мы далеко друг от друга, я не могу заниматься своей жизнью! Мне не хватает времени, и я ПОСТОЯННО думаю о нас, о его поведении..., обо всем, что с ним связано... Уже устала, время то идет, а я ничего не могу... Рядом с ним я могу делать все что угодно, даже читать и вдумываться в прочитанное, а когда далеко от него – не могу. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ??

Хорошо, что у вас такая любовь, но многие девушки совершают подобную ошибку, что и вы: превращаются в тень любимого и перестают жить собственной жизнью.

Мы живем на земле не ради кого-то, а чтобы выполнить собственное предназначение. Другой человек лишь призван помочь нам в этом.

Найдите что-то такое, что вам интересно, важно помимо вашего любимого. Просто настройте себя на другие отношения, а сейчас вы настроены только на него. Все проблемы в нашей голове. Создайте новую программу, новую цель, и через некоторое время вы почувствуете, что уже не так зависите от своего друга. И к тому же увидите, что кроме него, в мире есть много другого интересного, и что вас ждут ваши собственные дела.

В противном случае вы рискуете потерять отношения, потому что мужчинам интересны женщины самодостаточные, целеустремленные.

Найдите общее дело, которое может вас объединить. Потому что говорят: хорошая пара возникает не тогда, когда любимые смотрят друг на друга, а когда они смотрят в одну сторону.

Почему так происходит: любишь, дороже нет его! А он все обижает, обижает! И ты вдруг понимаешь, что все еще любишь, но..... не можешь общаться с ним... больно! Что это происходит? Я запуталась!!!!

К сожалению, так всегда бывает, когда мы любим слишком сильно.

Дело в том, что когда мы говорим «дороже его нет на свете», мы тем самым помещаем человека в центр Вселенной. А в центре Вселенной может быть только Бог.

Слишком сильно влюбляясь, мы неосознанно начинаем оказывать на человека сильное психологическое давление и испытывать негативные эмоции. Другой человек это чувствует и пытается защититься, либо обижая нас, либо отдаляясь от нас.

Значит, попробуйте вывести этого человека за пределы этого центра. В вашей жизни должно быть что-то более значимое – профессия, хобби, наконец, вы сами и ваша жизнь. Тогда и отношение вашего любимого к вам изменится.

Я живу с парнем 1,5 года, причем он меня насильно забрал от родителей, мол, я хочу уже серьезных отношений. В свою очередь я поругалась с родителями и... ушла. На протяжении этого времени мы очень сильно ругаемся, причем всегда я виновата, по его мнению, мы живём в его квартире, он меня постоянно выгоняет, применяет физическую силу, и обзывается, а потом оправдывает себя и говорит что я сама всё начала, если бы не я, то всё было бы хорошо. В итоге он меня в этом убеждает и снова всё хорошо. У него был уже один брак, есть ребёнок, жена ушла, объяснив, что он тиран и бил её. Я знаю, что тоже нужно уходить, но он до такой степени мне вбил, что я корень зла, что при мысли ухода от него, я начинаю его оправдывать, и не уйду.

Вы с самого начала видели, что это за человек (насильно забрал вас от родителей), знали, что бывшая жена оставила его из-за насилия по отношению к ней. Чего же вы ждали, что он будет к вам относиться по-другому? Человек просто так не изменится только потому, что мы этого хотим.

Попробуйте поговорить с ним, что вы больше не намерены терпеть такие отношения. Проявите свою волю. Если ничего не произойдет, вам нужно будет уйти. По крайней мере, на время. И помириться с родителями, послушать их совета.

Но судя по всему, этот человек – вампир, у которого сильный комплекс неполноценности, и от самоутверждается путем насилия над своими женщинами. Нужно ли это вам?

Доброго времени суток! А у меня глупая история, будто взятая со страниц сопливого романа для подростков... Если кто-то может безвозмездно помочь разобраться в своих чувствах, буду очень благодарна...

Самым глупым образом влюбилась в одноклассника. Замечаю, что у нас очень много схожего, но заговорить о чем-либо с ним не могу. Еще с детства боюсь, что надо мной в ответ на искренность посмеются или назовут дурой, постоянно стесняюсь своей внешности и вообще не люблю себя, это уже фобия... Как с этим бороться? Как проявить свои чувства? Как заставить себя верить в возможность ответной любви?..

Елена, ничего глупого, в том, что вы влюбились, нет. Все влюбляются, особенно в вашем возрасте.

Чтобы узнать, как к вам относятся ваши товарищи по учебе, попробуйте просто, по-дружески с ним пообщаться. Но истинные чувства обычно взаимны, а если вы увидите, что взаимности нет, значит, это не любовь, а болезненная привязанность, которая, в принципе, может возникнуть у многих, но чаще у тех, кто не уверен в себе, страдает от комплекса неполноценности.

Если вы не сможете справиться с этими чувствами, значит, вам придется поработать над собой, чтобы повысить свою самооценку, полюбить себя и не зависеть от других людей.

Здравствуйте, не знаю, что делать и как быть, я люблю друга, и между нами было что-то большее, чем дружба, но потом он снова начал встречаться со своей бывшей!!! И как бы я ни хотела, что бы я ни делала, я не могу его разлюбить, я уже и пыталась заменить его другим человеком!!! Но все одно не получается!!! И с одной стороны я себя уговариваю, что нельзя его любить, и что у них все будет хорошо, а с другой верю в какую-то надежду!!! Может быть, это все как щелчком пальца можно решить, но я не знаю как!!

Пытаться «не любить», а тем более заменить кем-то другим – путь тупиковый, который никогда не дает результатов.

Если что-то не получается – в любви или в других ситуациях – самый правильный ответ: оставить все как есть и заняться другим делом.

Жизнь больше, чем отношения с мужчиной, и в ней много интересного и неожиданного.

Сосредоточьтесь на чем-то другом. Ситуация со временем разрешится. Либо ваши мужчина к вам вернется, либо вы потеряете к нему интерес и встретите другого – настоящего.

Мне очень нравится один парень из универа. Познакомились на физкультуре. Он начал здороваться и улыбаться. А еще постоянно смотрит на меня. Я думала, что, возможно, тоже нравлюсь ему. Недавно так получилось, что мы много раз пересеклись за день. И это выглядело так, как будто я хожу туда, куда идет он. Но вышло это чисто случайно. Моей подруге нужно было зеркало, и мы спустились в гардероб, а наши куртки были при нас. А он выходит из туалета со своими друзьями, и говорит, что я слежу за ним! Мне стало ужасно неловко, и я растерялась. Так вот, мне кажется, что он дал понять, что я ему не интересна. Скажите, что Вы об этом думаете?

Если бы ему было неинтересно, он бы вас просто проигнорировал. По всему видно, что вы оба страдаете одной и той же проблемой: у вас есть влечение друг к другу, но вы этих чувств боитесь.

Постарайтесь, чтобы он назначил вам встречу. Если он не назначает, пригласите его вы на чашку кофе. Там и увидите, будут ли продолжаться ваши отношения.

Добрый вечер! Помогите мне, пожалуйста. Обращалась к психологам в нашем городе, но никто мне не помог. Я живу гражданским браком с парнем 8 мес. Дело в том что мой парень уехал за заработки в Питер. Два месяца я прожила с ним там, но по состоянию здоровья (я начала задыхаться), была вынуждена уехать. Умоляла его поехать со мной, на что он мне ответил: нужны деньги и ему и здесь не плохо.

Да, в городе у нас тяжело устроиться на работу, но я не могу без него. Вот уже месяц как я дома, но мне еще тяжелее стало. Я треплю ему нервы, мои мысли постоянно о самоубийстве, я не хочу жить. Я уже 3 дня перестала как есть. он со мной не хочет разговаривать по тел., т. к. не может слышать мой бред, я накручиваю еще больше себе. Мне 25 лет, раньше работала, но т. к. моего мужа туда пригласили работать, я уволилась. Сейчас вот в поиске работы. Каждый день молюсь, но уже начала не верить Богу. ПОМОГИТЕ мне, пожалуйста, что мне делать?

Здоровье мое ухудшилось, сердце начало болеть сильно, пульс постоянно 120. мне кажется, он хочет со мной разойтись, мне постоянно это снится, кошмары всякие.

Психологи вам не помогли, так как на вас было оказано какое-то негативное воздействие, возможно, с применением магии. Вам следует обратиться в церковь за помощью.

Но и вы и сами себя не накручивайте, настройтесь на лучшее, и не надо думать, что ваш парень – это все для вас. Со стороны видно, что вы находитесь в сильной психологической зависимости, а парень ваш особо и не страдает от вашего отъезда. Страсти ни к чему хорошему не приводят. Как бы ни было трудно, нужно поставить себе цель и отказаться от этого пагубного пристрастия. Найти себя, свою цель в жизни. Думать о самоубийстве из-за человека, который явно вас не достоин – не велика ли честь? В жизни столько прекрасного, и у вас еще все впереди.

Подскажите, пожалуйста, как можно для себя понять: отношения невозможно сделать гармоничными с конкретным человеком в принципе (то есть люди сами по себе не подходят друг другу) или просто над такими отношениями нужно усиленно работать? В течение нескольких лет с молодым человеком пытаемся создать хорошую семью, но все идет с какими-то трениями, проблемами, психологически выматывает нас обоих до такой степени, что хотим все бросить. Нужно ли продолжать? Спасибо за ответ!

Здравствуйте, Алена!

Задайте себе один вопрос: это ваш мужчина? В зависимости от того, какой ответ вам даст ваша интуиция, и принимайте решение.

С другой стороны, вероятно, вам обоим нужно поработать над собой, измениться, чтобы суметь достичь взаимопонимания.

Добрый день. Хотела бы обратиться за помощью. Дело в том, что я встречаюсь с молодым человеком около полугода, живем вместе. Он, наверное, то, о чем мечтает каждая девушка. Относиться просто идеально. Но у меня постоянный страх измены, что он меня обманет или бросит попросту. В голове постоянные картинки, мысли об этом... Он очень хочет семью, заботится обо мне и не дает никакого повода для ревности. Я не хочу потерять его из-за своих выдуманных истерик и скандалов.

Валерия, такие страхи обычно на пустом месте не возникают.

Присмотритесь внимательнее к своему мужчине, постарайтесь узнать его получше. Возможно, ваше подсознание дает вам подсказку.

А с другой стороны, это и от вас идет. Вы возвели его на пьедестал, сделали идеалом. Поэтому вы предъявляете к нему повышенные требования. Вот и боитесь.

И учитите, что мысль – материальна. Будете представлять измену – рано или поздно она проявится в реальной жизни.

И наконец, вспомните поговорку: не по хорошему мил, а по милу хорош. Тот ли это мужчина, который вам на самом деле нужен, или просто вас привлекает его «идеальность»?

Добрый вечер! никак не могу восстановиться после расставания..., но всё по порядку. Я встречалась с молодым человеком (на 10 лет моложе) без малого 3,5 года. За это время очень привязалась к нему, не могла дня прожить, чтобы не общаться с ним хотя бы по телефону. Думала, что у нас всё серьёзно, он подарил мне кольцо... Потом он поменял место работы (устроился в такси) и отношение ко мне поменялось, появились придирки, я в свою очередь

пыталась сглаживать острые углы в отношениях, по-прежнему заботилась о нем, можно сказать жила ради него.....

Конечно, были ссоры, но он потом извинялся, звонил, и всё начиналось сначала. Как то после очередной ссоры, он пропал на неделю, потом позвонил, сказал, что любит, не может без меня... я с головой окунулась опять в отношения, а через несколько дней он позвонил на работу и сообщил, что женится. Я не помню, как закончился день, для меня это был очень сильный шок. И с тех пор уже полгода моя жизнь пуста. А недавно от общих знакомых я узнала, что он действительно женился и встречался еще, кроме меня с тремя девушками... Я не знаю, как мне жить дальше... Прошу, помогите!!! Пытаюсь отвлечься на работу, детей, построить новые отношения, но ничего не получается!!! это гнетущее чувство, что тебя предали не покидает. Встречаясь с новым мужчиной, ловлю себя на мысли, что он всё врёт!!!

Тяжело осознавать, что тебя предали. Постарайтесь взглянуть на эту ситуацию, как на испытание. Возможно, разница в возрасте тоже повлияла, хотя иногда встречаются пары, где мужчина намного моложе своей спутницы.

Благодарите судьбу, что вас отвело от этого человека. И поверьте, не стоит страдать из-за того, который вас вовсе не достоин. Вы заслуживаете лучшего, убедите себя в этом. И тогда появятся в вашей жизни другие мужчины, благородные, достойные, любящие.

Здравствуйте! Меня бросил мужчина на 7-ом месяце беременности. Очень сильно переживаю это. Знаю, что надо думать о ребенке. А у меня даже аппетита нет. Я схожу с ума. Как это пережить, не знаю. Помогите!!!!

Я очень вам сочувствую. Эта ситуация – испытание для вас. Что делать? Во-первых, постараться понять, почему так случилось. Проанализируйте ваши отношения с этим человеком. Ваш ли это мужчина? Вы действительно его любите или хотели быть вместе с ним по другим соображениям?

Если это ваш мужчина, значит, он вернется, а если нет, и то и жалеть не о чем. Простите его и примите все, как есть. Думайте о ребенке, успокойтесь. Когда он родится, у вас будут уже совсем другие мысли и желания.

Что мне делать, влюбилась в актера!

Здравствуйте, посоветуйте пожалуйста что мне делать, я безумно влюбилась в очень даже знаменитого актера, все время думаю о нем, представляю что мы с ним вместе, ...я считаю что он именно тот человек, которого я так давно ждала. «мой идеал»... я знаю и хорошо понимаю что это безумство... но что же мне тогда делать, я хочу быть с ним, как говорится против сердца не попрешь, посоветуйте мне, пожалуйста. Жду совет.

Такое в юности часто бывает.

Актеры – люди с высокой степенью развития эмоционального центра, они обладают особой харизмой, что привлекает к ним других людей, и вполне естественно, что зрители ими восхищаются и часто в них влюбляются. А иначе не было бы смысла в их профессии.

Конечно, иногда бывают сказочные случаи: если у вас есть план действий – вперед! Можно и попробовать.

Но в большинстве случаев все это проходит, как только встретится по жизни реальный человек.

Отношения с девушками

Вот что мне делать? Не могу найти себе девушку, а когда девушки в компании, то я чувствую смущение. Никак не получается встречаться и завязать отношения, мне уже 19 лет, а девушки и сейчас нет. Так вот, чтобы подойти и познакомиться с незнакомкой, я бы и не смог, как будто страх... а еще мне выпившим намного легче с ними общаться, да и подошел бы к любой на улице... но я-то понимаю, что когда я в таком состоянии, то им это не нравится.

Вас можно понять, что вы выпиваете для смелости, но вы все правильно понимаете: если от вас будет нести перегаром, любая девушка будет от вас шарахаться.

Не надо переживать сильно, из-за того, что до сих пор у вас нет девушки. Какие ваши годы!

Я знала одного мужчину, который до 35 лет был один, а потом встретил свою единственную, и уже много лет живут они в любви и согласии. Может быть, вы тоже однолюб, и вам предназначена одна-единственная женщина, просто время для этого еще не пришло.

А может, просто вы не там ищите.

Займитесь учебой, самообразованием, хобби, работой – тем, что вам интересно. А там и не заметите, как вас найдет любовь! А когда это случится, все ваши проблемы со смущением отпадут сами собой.

Добрый вечер! Уважаемые эксперты, помогите, пожалуйста, понять, что происходит. Встречаемся более 2 лет. Встречи становятся все реже. От подобных вопросов: хочет ли встречаться со мной? Старается уходить. Общается, отвечает на др. темы. Держит, как на коротком поводке. Близко не подпускает и далеко не отпускает. Он 3.11.1966 и я 2.11.1969

Здравствуйте, Виктория!

Вы задаете ему вопросы, хочет ли ваш друг встречаться с вами?

Вы не пытались задать этот вопрос себе: а вы сами хотите с ним встречаться? У меня создалось ощущение, что чувств уже нет. Просто вы боитесь потерять отношения. Люди часто пытаются сохранить отношения – хотя чувства уже умерли – из страха перемен, из страха одиночества или других причин.

Если это так, отпустите этого человека и живите дальше. И даты вашего и его рождения здесь совершенно ни при чем. Откройтесь для новых отношений!

Мне 26, любимому 49. Никогда не думала, что буду строить отношения со зрелым мужчиной, но... вот как-то так получилось, что влюбилась.

Неловко писать, как мы познакомились, но всё же, вдруг это важно. Июль. Я гуляла с подругой, мы изрядно напились (я тогда рассталась с парнем), я упала, он подбежал мне помочь подняться. Пообщались, обменялись телефонными номерами. В тот же вечер позвонил, пригласил в кафе. Тогда он сказал, что ему 38, я поверила, потому что он действительно на столько лет выглядел (не курит, ходит в спортзал), Но я потом выяснила, что ему 48. С ним настолько интересно общаться, проводить время, особенно заниматься любовью. Дома у него всегда чисто, опрятно, он вкусно готовит. Конечно, была уверена, что он женат. Но оказалось, что вот уже 4 года, как разведён, даже в доказательство зачем-то показал такую бумажку.

После 4–5 встреч где-то я начала ловить себя на мысли, что часто думаю о нём... Дальше начались какие-то более серьёзные отношения (или это мне так казалось): чаще звонил, интересовался всеми моими делами, делал милые подарки, знакомил с друзьями... Все девчонки

завидовали. А я боялась, что это ненадолго. В декабре узнаю, что в положении... Я стала самой счастливой!

И вот как-то раз он говорит, что идёт на день рождения к другу. Я иду в гости к подруге и решаем поехать в кафе поесть мяса. А там он... с женщиной... без мужского коллектива... Он подошёл, объяснил, что они отмечали здесь день рождения, мужики разошлись, а вот они вдвоём решили остаться, это просто знакомая. Это был единственный раз за весь вечер, когда он подошёл ко мне. Что мне думать? Почему нельзя было сказать, что всё кончено? Наоборот, просил не накручивать себя. Я сгоряча сказала, чтобы он мне не звонил больше.

Наступило утро. На мои звонки не отвечает. Стоит ли ехать к нему на работу и поговорить? В первый раз чувствую себя такой глупой, не знаю, как поступить правильно.

У вас очень большая разница в возрасте. Возможно, вашему мужчине хочется общения «на равных», с человеком, который был бы ему близок по возрасту, по жизненному опыту, по духу. Поэтому он и искал ту, которая бы удовлетворила его духовную потребность.

Поговорить и все выяснить, безусловно, надо. Только спокойно, без обвинений и предвзятых суждений. Возможно, та женщина действительно оказалась старой знакомой, с которой вашего мужчину связывали какие-то прошлые дела, приятные события и воспоминания. Переждите немного, скорее всего, он сам вам позвонит. Поэтому проявите мудрость и понимание!

Здравствуйте. Меня зовут Диана. Мне 25 лет. Я Стрелец, а он Дева по гороскопу. Я недавно рассталась с парнем. Мы были вместе почти 4 года. Я его ждала из армии целый год. Мы живем в разных городах. И видимся не так уж часто. Но день и ночь вдвоем на связи на телефоне. Как только просыпаемся, звоним друг другу, засыпаем вместе по телефону. Он делал мне предложение, купил кольцо. Но я сказала, что еще рано. Пытался познакомить с родителями, но я отнекивалась, как могла.

В последнее время все было сложно. А в прошлом месяце он просто пропал на 2 дня, не брал трубку, я вспылила, написала, чтоб больше не звонил, что надоело это все. Он не звонил. Я смирилась почти... Но 5 дней назад он написал, чтоб простила. Сказал, что за этот месяц нагулялся так, как уже 4 года не гулял. И познакомил одну из девчонок с родителями. Говорит что все это несерьезно. Что никому не может больше верить. За мной тоже бегают парни, но я не изменяла ему, просто пару свиданий и ничего больше. Можно ли такое прощать? Не повториться ли такое снова? Если любят разве могут так изменять? Как будто весь мир разбился вдребезги... До его слов я об этом даже не думала. Что мне делать?

Здравствуйте, Диана!

Дело здесь не в гороскопе, просто вы сами спровоцировали эту ситуацию. Вы его оттолкнули, когда он сделал вам предложение, что ему оставалось делать? Возможно, встречаясь с другими, он хотел вас забыть. Такое часто случается.

Подумайте, почему вы отказали ему? И почему теперь пытаетесь вернуть уходящий поезд?

Впрочем, пока он еще не совсем ушел, попытайтесь его простить, поговорите откровенно, если вы чувствуете, что это ваш мужчина и у него к вам есть чувства, начните все сначала.

Нравится парень, а ему – другая. Стоит ли добиваться его или оставить в покое?

Попытаться понравиться, конечно, стоит.

А вот добиваться, если вы видите, что человек не проявляет к вам интереса, не нужно. Оставьте все, как есть. Жизнь со временем все расставит на свои места.

БРОСИЛА ПОДРУГА, ЧТО ДЕЛАТЬ? ХОЧУ ПОВЕСИТЬСЯ

Вешаться, безусловно, не надо.

Может, и не бросила вовсе, а просто попугала. Возможно, обиделась. Должна быть причина. Часто люди, не разобравшись в ситуации, совершают роковые поступки. Успокойтесь, скажите себе, что это не конец, а начало нового этапа жизни.

Что ни делается, все к лучшему. Возможно, это не ваша женщина. И ее уход открыл путь для той, единственной, встреча с которой у вас еще впереди.

Что мне делать? Начну с того, что мне уже 2 года нравится один человек, но, к сожалению, его отношение ко мне я так и не смогла понять, нравилась ли я ему или нет. Так вот, с момента нашей последней встречи прошло именно 2 года. Я вроде бы потихоньку стала забывать его, но все-таки где-то в глубине души надеялась его встретить и вот сегодня встретила его случайно, но вы знаете, вместо того, чтобы подойти к нему и пообщаться, я банально струсилась и поспешила сбежать в другую сторону, чтобы не столкнуться с ним. Я не могу с ним общаться, как с остальными мужчинами и смотреть на него равнодушно тоже не могу, а вот испугалась я того, как он себя поведет, его возможной реакции, холодности и решила, лучше я так и буду в неведении, чем увидеть в его взгляде безразличие. Но, только взглянув на него, я поняла, что чувства мои сильны и никуда не ушли, у меня внутри просто все сжалось только от одного взгляда на него. Теперь я ни есть, ни спать, ни работать нормально не могу, я просто на взводе, начинаю постоянно прокручивать эту ситуацию в голове, правильно ли я поступила, что не подошла к нему, а что было бы, если бы я подошла... Я никак не могу отпустить эту ситуацию и успокоиться, что делать, как взять себя в руки, как перестать думать об этом. и настроиться на привычный лад?

Англичане говорят: «Чтобы узнать вкус пудинга, нужно попробовать» Вы вся в страхах, вы себя изводите, а не лучше ли попробовать пудинг?

Найдите способ встретиться с этим человеком, рассмотреть его и понять, возможны ли отношения между вами.

А еще – сядьте и поразмышляйте – чего вы так боитесь????

Что вы потеряете? В худшем случае – развеете свои фантазии и перестанете мучиться.

После расставания с девушкой ни о чем и ни о ком думать не могу...только о ней. руки опускаются, жить трудно...такое чувство, что все...незачем жить.

Здравствуйте, Александр! А было ли ваше решение о расставании правильным? Вы не пишете, при каких обстоятельствах вы расстались. Не могло случиться так, что вы совершили роковую ошибку? Время на самом деле не лечит, а лишь притупляет боль, и если вы поступили неправильно, если эта девушка – ваша судьба – у вас останется на всю жизнь тяжелая психологическая травма, вылечить которую можно будет, лишь исправив совершенную ошибку. А может, просто судьба разлучила вас на время, чтобы вы смогли чего-то понять и изменить в себе и в ваших отношениях? Поэтому отгоните от себя грустные мысли и постарайтесь спокойно проанализировать ситуацию. Если была ошибка – исправьте ее, если это временное расставание, наберитесь терпения и не теряйте надежду!

Здравствуйте! Вчера я рассталась с парнем, так как поняла, что я ему безразлична. Я позвонила, он сказал, что опять занят, я начала расспрашивать чем. В итоге он сказал, что ему все это надоело... но тут я забоялась, что он хочет бросить меня (я как почувствовала, что он хочет это сказать) и сказала, что это мне все надоело... и мы расстаемся, и положила трубку. После чего он не звонил.

Может я была не права, и он не это хотел сказать? Я просто побоялась услышать, то чего не хотела и подумала, что лучше я, чем он. Как мне это выяснить, звонить первой не хочу. Подскажите, нормально ли это будет, если я позвоню, и через сколько времени можно это сделать. Ведь я не хочу с ним расставаться. Я просто хочу, чтобы он начал дорожить мной.

Так часто бывает. Люди предпочитают первыми сказать «прощай», так как боятся услышать это от другого человека. Попробуйте написать ему и все объяснить.

Оставьте все на время. Оно покажет, дорожит ли он вами, или нет. Заставить же другого человека дорожить вами невозможно.

Здравствуйте. Хочу немного рассказать свою историю. Более двух лет назад я познакомилась в интернете с мужчиной, тогда я жила не в России, и после 5 мес общения я первый раз приехала к нему в гости на месяц. Он был женат, но я так люблю его, что это меня не остановило (хотя чувство вины присутствует до сих пор). Я вернулась домой, он очень просил меня переехать к нему в город, делал предложение выйти за него замуж, я очень поверила ему и, продав там все, уехала в чужой мне город, лишь бы быть с ним рядом. Когда я приехала, ему нужно было съездить на 3 дня в город, где живут его жена и дочь. В тот раз он сначала сказал, что мы не можем быть вместе, так как он не может жить без дочери. Через сутки он позвонил и просил прощение, говорил, что никогда не сможет быть без меня, вернулся.

За неполные 2 года, что мы вместе, это было примерно раз 15, раз в месяц он ездит туда, и все время прощается со мной, спустя 3–5 часов звонит и просит его простить. И я прощаю, потому что сама не могу без него. Мы не расписались, и, более того, когда я задала ему вопрос по поводу его обещаний, он сказал, что его устраивает то, что он женат. В итоге развелся он, после того, как жена подала на развод. Он постоянно что-то обещает, но я уже не верю, но и прекратить все это не могу, я реально никогда так не любила! Сейчас мы решили продать дом, который я купила после переезда, и купить жилье в том городе, где у него дочь. Я боюсь, что жить там нам просто не дадут, там все против меня, а он этого будто не слышит, на все мои опасения он отвечает – никому ты там не интересна, все будет хорошо, можем в любой момент уехать... Но у меня двое детей, и я устала кочевать как цыганка, да и детям это не на пользу. Возможно, меня сейчас закидают камнями как разлучницу, или скажут, что нужно радоваться, что он просто рядом, это я все знаю, и поверьте, моя совесть лучший палач. Я просто хочу перестать бояться его потерять, я в какой-то вечной депрессии, сейчас начала применять медитацию, немного помогает, но я все равно мысленно и душевно очень завишу от него. Как перестать любить?

Здравствуйте, София!

Отношения с женатым человеком никогда не кончаются ничем хорошим. Потому что если есть другая женщина и дети, которые страдают, значит, страдать будете и вы, и ваш мужчина.

Ваши чувства похожи на отношения нездоровой взаимозависимости. Вообще сильные страсти («я не могу без него») ни к чему хорошему не приводят. На самом деле это либо сильная Гордыня, либо имело место какое-то магическое воздействие.

Хорошо, что вы занялись медитациями, продолжайте в том же духе и перестаньте сами себя винить и казнить. Постарайтесь оторваться от страстей и взглянуть на все спокойно.

Несомненно, вы оба много дров наломали, и в это оказались вовлечены другие люди, которые пострадали и не могут вас простить. И вокруг вас много негатива, много зла.

Вам полезно будет обратиться в церковь, посетить службы, исповедаться. Возможно, это поможет разорвать тот порочный круг, в котором оказались и вы, и ваш мужчина.

Потому что иначе вы просто не сможете нормально жить, и если не примете мер, кончиться все может трагически для всех вас.

Встречаюсь с мужчиной более 5 лет, наши отношения не развиваются и не становятся хуже. Он не говорит мне о своих чувствах, но совершает иногда хорошие поступки, которые вводят в заблуждение. В марте он часто приезжал ко мне, потом исчез на пару недель. Спросила, куда пропал и он ответил, что уехал в отпуск, вернется в мае. Стало обидно, что он об этом даже не обмолвился словом, и я написала первое, что пришло в голову... с тех пор я ему не пишу, и он не пишет... Так как этот человек мне дорог и близок, просто так не хочу его терять. Мне нужно что-то сделать, чтобы вызвать в нем эмоции, вывести отношения на новый уровень..., но я не знаю, что в себе изменить, как себя вести.

А нужны ли вам такие отношения? Этот человек явно от вас что-то скрывает и не намерен с вами сближаться.

Напишите ему и, если вы его как-то обидели, извинитесь, постарайтесь поговорить откровенно о том, как вам видится будущее ваших отношений. Но если вы чувствуете, что отношения обречены, не надо стараться их сохранить, откройтесь для новых отношений, возможно, вас ждет встреча с более достойным человеком.

Здравствуйте! 9 лет назад я познакомилась с парнем, на тот момент мне было 15 лет, мы с ним встречались 2 года, он у меня жил, потом мы расстались. Потом я познакомилась с другим парнем, он сделал мне предложение, и я согласилась, хотя и не любила. Мы через 3 года переехали в другую страну, поменяли гражданство.

Все то время что я была замужем, но я встречалась изредка с бывшим. Сейчас я приезжаю к нему раз в 3 месяца. Хочу видеть его постоянно, мы видимся, гуляем, сидим в кафе, он говорит, что хочет переехать ко мне. Не уверена в его чувствах, но я его люблю. Как мне быть? Уйти от мужа или остаться с ним, я его не люблю. Люблю бывшего до безумия. Я не знаю, что мне делать, я в отчаянии.

Здравствуйте, Камила!

Когда человек заключает брак не по любви, а из других соображений – из страха одиночества, из экономических мотивов и т. п. – потом за это обязательно приходится расплачиваться.

Если у вас уже есть семья и дети, разрушать все это будет очень болезненно и может повлечь тяжелые последствия для всех.

Если жить с мужем невозможно, поговорите с ним откровенно, по-доброму. Очевидно, расстаться вам все равно придется рано или поздно, но постарайтесь, чтобы это было по-хорошему, а не по-плохому, максимально безболезненно для всех.

Как узнать, что нравишься девушке без близкого контакта с ней?

По глазам. Посмотрите в ее глаза, и вы узнаете, что для нее значит. Свою суженую вы узнаете по особому блеску в глазах.

Как мне жить дальше? Помогите, пожалуйста!

Любимая девушка не оставила шансов на счастливую жизнь с ней, мне от этого так плохо, от самой мысли, что мы никогда не будем вместе, все бы ничего, но я вижу её каждый день. Радость пропала в жизни, все, что было, теперь не интересует, хочется убежать куда-нибудь далеко-далеко...

Знаете ли вы поговорку: никогда не говори никогда?

Вы уверены, что у вас на самом деле нет шансов?

Ведь в жизни все меняется. Сегодня могла сказать одно, а завтра передумала.

Советую вам успокоиться. Часто люди обманываются и сами себя накручивают.

Если эта девушка ваша судьба – значит, через какое-то время вернется. Просто вам дано такое испытание перед серьезными отношениями.

А если нет, значит это просто страсть, которая всегда быстро проходит.

Наберитесь терпения и успокойтесь. Позвольте жизни течь своим чередом – и тогда ваша ситуация сама собой разрешится.

Измена

Здравствуйте, уважаемые эксперты! Помогите, пожалуйста, мне в моей ситуации. 5 месяцев назад меня с ребенком выгнал гражданский муж. Он встретил другую женщину и предал нас. Его не интересовала не только я, это понятно, но и ребенок. Все что я говорила, что нужно сделать для сына, было одно игнорирование. Приведу пример. Сын заболел, это было воскресенье, я попросила отвезти его в больницу, получила ответ, что есть номер 103, и такого много-много было... После того, как выгнал нас, стал звонить, интересоваться сыном, следит за мной в социальных сетях, спрашивает как я, то напоминает, что надо было сделать... Я сегодня узнала, что он любит ту женщину, а у меня этими звонками была надежда... Я уже давно не беру трубку сотового телефона, в последнее время он звонит на городской, я говорила ему, что не хочу общаться с ним, хочу, чтобы он отказался от сына. Материально он не помогает, а я еще в декретном отпуске. За мои деньги сделан ремонт в его квартире, деньги моего сына (мои декретные, и послеродовые выплаты) он нам не отдал. Ребенку ничего вообще не покупал. Сегодня у меня опять такое состояние, как тогда, когда нас выгнал на улицу... Я тогда готова была покончить жизнь самоубийством. Обращалась к психотерапевту... Помогите, пожалуйста, выйти из этого состояния. Я не могу простить предательство, хотя понимаю, что это обида и ненависть самые плохие качества. Как мне прийти в себя, помогите, пожалуйста, мне!

Очень вам сочувствую, но вы не уточнили, при каких обстоятельствах ваш муж выгнал вас из дому. Видно, что вы что-то не договариваете. Вероятно, была какая-то причина, есть ощущение, что вы сами спровоцировали такое поведение мужа, просто так ничего не происходит.

Если он такой монстр, как вы его представляете, как вы решились связать жизнь с таким человеком?

Если Вам не помог психотерапевт, поищите другого специалиста. Думаю, что вам было бы полезно также обратиться в церковь, сходить на исповедь. И быть искренней.

В любом случае, начинать вам нужно с себя. Вам необходимо очень много работать над собой.

Помогите забыть об измене мужа! Я так старалась, была предана ему. Ждала. Я все время его ждала. А он не побоялся потерять семью, двоих детей, в открытую изменял. Я узнала об этом 7 лет спустя. И потеряла покой. Ведь я все делала правильно. 4 года я живу с этой болью на душе. Каждый думаю об этом. Помогите мне кто-нибудь, иначе я с ума сойду.

Вы пишете: "Я так старалась... ждала... все время ждала..." в этом ваша ошибка! Из вашего письма видно, что вы сильно привязываетесь к мужчинам. А когда такое происходит, мужчина стремится убежать, так как не может вынести психологическое давление.

Есть еще одно обстоятельство. Дело в том, что мужчины по своей натуре менее устойчивы – поэтому, если вдруг появляется обольстительница, они совершенно теряют контроль и не ведают, что творят. Женщины изменяют всегда осознанно, а мужчины – нет. Поэтому они изменяют чаще и потом могут сильно жалеть об этом.

Подумайте, какая из этих причин привела к измене?

Не надо себя казнить, единственный способ – это простить его и принять ситуацию. Смириться. Если сами не справитесь, обратитесь за помощью к психологу или в церковь. А потом вы оглянетесь вокруг, и увидите, что кроме вашего мужа в мире существует еще много чего интересного, важного и полезного.

Ушел мой муж. У нас маленький ребенок. Такие уходы бывают раз в месяц. Потом возвращается, как ни в чем не бывало. Как себя вести в этой ситуации? Ставить точку в отношениях не хочу.

Здравствуйте, Мария!

Должна быть причина, которая вызвала эти уходы.

Вспомните, может, между вами произошло что-то такое, что его спровоцировало? Ведь на пустом месте ничего не возникает.

Здесь единственный выход – вести себя естественно, оставить все, как есть. Пусть жизнь сама расставит все на свои места. Займитесь другими делами. Ваш любимый человек увидит, что вы больше не озабочены его уходами и, скорее всего, изменит свое поведение.

Здравствуйте! Прощать ли мужа и как это сделать, если он ещё продолжает любовные отношения и расставаться с ней не намерен, говорит что любит её? Семью бросать не хочет, 3-е детей. Если бы он с ней расстался, простила бы всё и забыла уже, но мысль, что он бывает с ней, не даёт мне покоя, причиняет боль... Ставя его перед выбором, только усложню ситуацию. Что делать, не знаю. Думаю о разводе. Помогите советом.

Здравствуйте, Елена!

Жизнь вам дала тяжелое испытание. И от того, насколько правильно вы будете себя вести в данной ситуации, зависит ваше будущее. Проявите мудрость и терпение.

Во-первых, ваш супруг вас не обманывает. Это уже большой плюс. Простите его и пожалейте, ведь и у него непростая ситуация, он вынужден разрываться между двумя.

Любит он ее или нет – на самом деле неизвестно, может, это просто страсть, которая со временем пройдет.

Поэтому пока не нужно делать резких шагов.

Здравствуйте! У меня проблема: с мужем прожили 20 лет, и вот я узнала, что у него любовница. Я думала, что три года, а он мне признался что... уже лет семь.

Ладно, по этому вопросу мы с ним разобрались, решили всё забыть и жить дальше, но я при каждом телефонном звонке или СМС на его телефон я думаю, что это она, куда бы не

пошёл, не поехал, я всё время думаю что он с ней, я знаю что они до сих пор общаются, я хотела бы верить и думать о другом. но не могу, эти мысли меня преследуют. Начинаются всякие фантазии, представления о них, доходит до психоза, даже работая, всё равно переключаюсь на все эти мысли, как мне с этим бороться не знаю, подскажите, пожалуйста, что-нибудь! Дети есть, дома тоже дел хватает, но переключиться не знаю как!

Избавляться от навязчивых идей всегда тяжело. Вам нужно обратиться к психологу или в церковь, к батюшке, выговориться, тогда вам станет легче.

Но скорее всего, ваши подозрения возникли не на пустом месте, вы чувствуете, что ваш муж еще связан с этой женщиной, поэтому боитесь новой измены. Ведь появление любовницы, скорее всего, было связано с какими-то проблемами между вами, вот и попробуйте в этом разобраться. Попробуйте понять причину, повод. Думаю, узнаете много нового для себя, и ваши отношения укрепятся. Заодно и освободитесь от того, что вас мучает.

Проблемы в семье

Замужем четыре года, что называется, по большой любви. Три года нашего брака муж не работает. Поиском работы для него в принципе занимаюсь я, через Интернет. Ему либо не нравится, где-то он не подходит. Сменить род деятельности не пытается. Начиная с сентября новая антимотивация – как ездить? Мы переехали в пригород, машину он не водит, а элетричка не нравится, далеко. В итоге сидит дома безвылазно, еще и выпивает. Ни о каких детях естественно речи не идет... он у него есть сын от первого брака, но с ним не общается. А я очень хочу родить. Мне 35. Что делать? Терпения уже нет... я только и думаю, где денег взять, плачу кредиты... Еще же хочется и одеваться... Все пыталась себя утешать тем, что все наладится. А сейчас уже очень сомневаюсь, что это возможно... Раз он сидит на моей шее фактически. Ну ладно, были его сбережения, но вот теперь все. Только с одной зарплаты живем...

Здравствуйте, Елена!

В какой-то мере и вы несете ответственность за ситуацию. Судя по вашему описанию, ваш муж человек очень неблагополучный. Вы по большой любви просто взвалили на себя его проблемы. Есть такое сравнение. Семья – это лодка с двумя гребцами. К сожалению, часто бывает так, что гребет только один, а второй сачкует, как и в вашем случае.

А что будет, если тот, кто греб, перестанет грести?

Попробуйте провести подобный эксперимент. «Отложите весла», попробуйте передать ему инициативу на время и посмотрите, что будет. И не надо бояться. Если ничего не изменится, подумайте, а стоит ли продолжать дальше тянуть эту лямку.

Нужно принять ситуацию и успокоиться. Набраться терпения. Рано или поздно ему все равно придется делать выбор. Время все расставит на свои места.

Если очень тяжело, можно обратиться к специалисту, сходить в церковь или еще как-то отвлечься. Сумеете спокойно и правильно пройти эту ситуацию – она обязательно разрешится в вашу пользу.

Здравствуйте! Мы с мужем вместе 5 лет, отношения отличные, он любящий, заботливый, но недавно у меня появилось, просто патологическое желание его контролировать. Нет, он не давал повода для ревности, да я и не уверена что это ревность, мне просто хочется всегда знать, где он, что делает, с кем говорит. Когда он уходит из дому – я иду проверять его компьютер, социальные сети, кому и что он там написал, когда идет в душ – проверяю телефон, читаю СМС – не важно, от кого они – от сестры, от папы, или от друга. А если он куда-то идет без меня, я

извожусь – с кем он там будет общаться, как будет себя вести. Я понимаю что это, мягко говоря, не нормально, но не могу избавиться от навязчивой идеи постоянно его контролировать.

Ревность – это очень неприятная вещь, это одержимость, которая овладевает человеком, при этом люди умом понимают, что это плохо, но ничего не могут с собой сделать!

Полезно было бы сходить в церковь, исповедаться, попросить помощи у святых икон. Энергетика храма помогает справиться с одержателями. Если вы не православная, вам могут помочь мантры, мудры, медитации. В любом случае, попросите помощи у Высших сил, потому что в случаях с одержателями работа с психологом может оказаться неэффективной, здесь нужно более мощное воздействие.

Я замужем с 2010, мне 25, есть годовалый сын.

У меня серьезные проблемы отношений с мужем... До беременности все было хорошо. Но когда забеременела, начались проблемы. по состоянию здоровья мне нельзя было вести половую жизнь, а муж требовал и мне приходилось сдаваться так как что так что так я получала сильнейший стресс... После рождения ребенка муж перестал ко мне проявлять романтические знаки внимания, словно из женщины я превратилась в готовку, стиралку, убиралку и детосиделку... Зато секса требовал постоянно. Независимо от моего самочувствия. И это при том, что после кесарева у меня почти постоянно жуткая боль в процессе, так как сильно натягивается рубец... У меня с момента беременности и до сих пор так и не возникло желания заниматься сексом, мало того, я с последних дней вообще не могу даже целоваться с мужем... Я испытываю к нему сейчас только злость, обиду. В наших отношениях становится нормой ругаться хотя бы раз в день. Я предъявляю претензии, что он избегает любых дел по дому. Он не помогает с уборкой, постоянно бурчит. Если прошу с нами пойти погулять, он не хочет, а если и идет, то потом хнычет, что ему не дали отдохнуть. Ведь обычно он приходит, ест и ложится спать. Его не бывает дома по 12 часов. В субботу он регулярно ездит в баню к отцу в деревню, вечер завершает стандартно литром пива себе и минералкой мне. За год он пару раз дарил мне цветы. И все. Мы никуда не выбираемся. Отношения трещат по швам... Мне не по себе, однако я все чаще стала задумываться о разводе. Муж считает, что я раз дома с ребенком, значит я отдыхаю... Вот и получается. До рождения сына оба работали, заботились друг о друге... а ребенок открыл, что и кому нужно... Я возможно во многом неправа. Однако я имела и имею полное право на поддержку, ведь сын наш общий, а у меня ощущение, что я родила его чисто для себя. А муж, который его и любит... лучше рядом посидит, пивка попьет...

Безусловно, поведение вашего мужа не подлежит оправданию. Но вам необходимо научиться быть сильной, не уступать давлению. Если нельзя по каким-то причинам заниматься сексом, значит нельзя. И никто, даже ваш муж не имеет права вас принуждать!

Подумайте, действительно ваша беременность и рождение сына вызвали ваши отчуждение, или что-то другое. Но если вы ничего не чувствуете к своему мужу, это серьезный знак. Ваш ли это мужчина? У вас вся жизнь впереди, нужно растить и воспитывать ребенка, а если он будет видеть такие отношения, это только травмирует его психику. Поговорите с мужем по-хорошему и принимайте решение.

Здравствуйте! Как мне быть дальше, не знаю. Проблемы с мужем. Дело в том, что он стал равнодушным ко мне. Секса нет, отворачивается спиной и спит. Хотя... раньше в этом плане все было отлично. После рождения ребенка прошло уже 3 месяца. Я не растолстела, слежу за собой. Уже делала намеки, но мне кажется, что когда дело касается интима, он игнорирует меня.

Попробуйте откровенно поговорить с мужем. Причин может быть много: обида, болезнь, проблемы на работе, другая женщина...

Проанализируйте, не изменилось ли что-нибудь в ваших обычных отношениях. Дело в том, что после рождения ребенка женщина очень сильно концентрируется на малыше, поэтому мужчины чувствуют себя обделенными вниманием. Отсюда такое поведение. Но это лишь одно из предположений. Поговорить с мужем и все выяснить нужно будет в любом случае. Но только не давить на него, а найти менее болезненный для него способ это сделать.

Доброго дня! Мне нужна помощь. Я хочу развестись с мужем. В сентябре будет 3 года нашему браку и 4 года отношениям. В мае будет 2 года сыну. И это 2 года голодного ада!!! Я держусь из последних сил. Я не знаю, как убедить мужа, что семья – это ответственность! Он не хочет работать! Говорит, что хочет, но долги растут, холодильник пуст, а он не шевелится!!! Я не могу выйти на работу, т. к. сына не на кого оставить. А на мужа не могу оставить – не доверяю больше!!!

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.