

Александр Попескул

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Книга I

*Путь
к счастливому
замужеству*



Психология отношений

Александр Попескул

**Женское счастье. Книга 1. Путь
к счастливому замужеству**

«Литео»

2017

УДК 613-1/14
ББК 88.3

Попескул А.

Женское счастье. Книга 1. Путь к счастливому замужеству /
А. Попескул — «Литео», 2017

ISBN 978-5-00071-880-3

Основой счастья для многих женщин является создание счастливой семьи. Но что делать, когда возникают трудности или сомнения в этом вопросе? Что предпринять, если отношения уже есть, но вы не чувствуете себя в них комфортно? Если у вас возникли подобные вопросы или вам знакома такая ситуация, тогда книга станет вашим помощником и подскажет, как достичь семейного счастья, независимо от вашего возраста, наличия или отсутствия детей, внешности, комплекции и прочего. Ее можно назвать пошаговой инструкцией, ведущей к удачному замужеству. Это альтернатива дорогостоящим консультациям и тренингам, многократным посещениям психологов.

УДК 613-1/14
ББК 88.3

ISBN 978-5-00071-880-3

© Попескул А., 2017
© Литео, 2017

Содержание

Введение	6
Раздел 1. Причины, препятствующие формированию и развитию желаемых комфортных отношений	8
1.1. Самооценка, уверенность в себе, страхи	9
1.2. Формирование отношений ради наличия самих отношений	12
1.3. Отсутствие ясного и четкого представления, каких отношений вы хотите и какого партнера желаете видеть рядом/ вместе с собой	13
1.4. Незавершенные эмоционально и психологически прошлые отношения или уход из одних в другие, чтобы «забыть» и/или завершить прошлые («клин клином»)	15
1.5. Непроработанные перенесенные психологические травмы или личностные негативные установки и убеждения	17
1.6. Повторяющийся негативный сценарий отношений и ошибки в процессе их развития	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Александр Попескул
Женское счастье. Книга 1. Путь
к счастливому замужеству

© Попескул А., 2017

© ООО «ЛИТЕО», 2017

Введение

Что представляет собой женское счастье и каким оно бывает? Какие жизненные обстоятельства окрыляют женщин и заставляют светиться счастьем их глаза, которые, как писал классик, есть отражение нашего душевного состояния? Если спросить об этом самих представительниц прекрасной половины человечества, то ответы будут несколько разниться, а в чем-то и совпадать. Счастье – это будто чудесный цветок, хрупкий и прекрасный, владеть которым выпадает, увы, не всем. Но каждая женщина старается дотянуться до него, дотронуться до его шелковистых нежных лепестков. А лепестки – это составляющие элементы женского счастья: опадет один, и счастье уже не будет полным.

Обязательные и неотъемлемые пункты, которые составляют счастье женщины:

- физическое здоровье;
- возможность создать счастливую семью и гармоничные отношения в ней;
- возможность заниматься любимым делом, что касается как работы, так и свободного времени;
- родить детей, вырастить их достойными и счастливыми людьми;
- возможность отдыха;
- наличие зоны личного комфорта.

подавляющему большинству людей необходимо любить и чувствовать ответную любовь, а женщинам это жизненно необходимо. Если нет человека, которому можно дарить свою любовь и заботу, если нет ответных чувств, женщина чувствует пустоту и уныние. Создать счастливую семью, быть женою и матерью – это необходимость для прекрасного пола, данность, заложенная мудрой природой, как бы эмансипированная ныне женщина ни подавляла в себе эти потребности. Но случается, что, несмотря на безупречное здоровье, наличие престижной работы, возможность реализовывать себя в различных областях, полного счастья женщина достигнуть не может, а именно – перейти от несерьезных связей с мужчинами к созданию семьи. Проходит время, одни отношения сменяются другими, но все старания оказываются бесплодными. А тем временем природа женщины, ее первозданные желания, проснувшийся материнский инстинкт требуют свое. И тогда женщина все острее и мучительнее ощущает неудовлетворенность и отсутствие счастья, ей все нестерпимее хочется дотянуться до заветного цветка, но по-прежнему в ее ладошке лишь несколько лепестков, которые постепенно тихо увядают. Женщина, как правило, предпринимает все новые попытки выстроить добротные отношения, отвечая на внимание мужчин.

Безусловно, большая удача, когда отношения благополучно развиваются и переходят к апогею – созданию счастливой семьи. Тогда жизнь женщины наполняется истинными чувствами, переполняющими ее сердце, живительными и облагораживающими. Но... Чаще мы видим, что все складывается по-иному. Женщина, ощущая полноту желаний и ведомая природными инстинктами, всеми силами стремится к созданию семьи, предпринимая все новые и новые попытки. И с каждой новой неудачной попыткой становится все более несчастной, утрачивая веру в то, что получится создать свою счастливую семью. Каждый новый разрыв увеличивает пустоту в душе, каждая неудача ведет к утрате веры в себя. Женщина чувствует свою неуверенность и неполноценность, и справиться с этим все труднее. Тогда уже и остальные пункты счастья не радуют. А бывает и так, что отношения уже есть, перспектива которых – семья, но в этих отношениях женщина чувствует себя несчастной.

Благодаря своей обширной практике и опыту работы с клиентками, обращающимися ко мне за психологической помощью, мне удалось наиболее полно осветить болезненные

вопросы, которые актуальны для женщин в области построения и развития отношений с противоположным полом. Наиболее важные и животрепещущие из них следующие.

- Как правильно себя вести, чтобы произвести хорошее впечатление на первом свидании?

- Почему не получается выстроить отношения?

- Как выстроить и развивать гармоничные отношения, комфортные для обоих партнеров?

- Как без страха и опасения выстроить новые отношения после предыдущих, завершившихся плачевно?

- Что делать, когда чувства друг к другу остывают?

- Стоит ли продолжать отношения, если чувства прошли?

Эти и многие другие вопросы, ответы на которые помогут вам избежать разочарований, мы и рассмотрим далее.

Кажется, нет ничего сложного в том, чтобы начать отношения, да еще с человеком, к которому родилась симпатия, который притягивает вас или, быть может, образ которого неотступно преследует вас в мыслях и снах. Что может быть проще – отдаться этим ощущениям, идти у них на поводу, стремиться к воссоединению. Но зачастую случается, что на начальном этапе формирования новых отношений людям уже нужна помощь. И далее, в процессе их развития, вы можете натолкнуться на множество препятствий и трудностей, разрастание которых может привести к разрыву.

Книга, которую вы держите в руках, является своего рода пошаговой инструкцией, помощником в формировании желаемых отношений. Если вы мучимы подобными вопросами, если близки к отчаянию и не видите выхода, то она станет хорошим подспорьем, и советы, содержащиеся на ее страницах, помогут в развитии отношений в комфортном и гармоничном направлении, что несомненно является большим шагом в достижении желаемого – удачного замужества и семейного счастья. При этом не представляется важным, в каком вы возрасте: двадцати, сорока или более лет и сколько у вас детей, независимо от ваших комплекции, фигуры, привлекательности и прочего. Главное задаться целью и смело к ней двигаться.

Кроме того, мы рассмотрим наиболее распространенные ошибки, препятствующие достижению заветной цели. А также вам будут приоткрыты некоторые секреты, способные сделать ваши усилия плодотворными, и помогут найти выход из затруднительных ситуаций, порою возникающих в процессе развития отношений.

Раздел 1. Причины, препятствующие формированию и развитию желаемых комфортных отношений

Что представляют собой романтические отношения? Все предельно просто. Повстречались мужчина и женщина, обменялись случайными взглядами, улыбками. Знакомо, не так ли? А дальше завязывается общение, приятный волнительный разговор. Вот уже и нашлись объединяющие вас интересы, и вас тянет друг к другу, вам хочется слышать его голос, хочется видеть его улыбку. В нынешний век, в силу стремительного развития IT-технологий, интернета, платформ для общения, социальных сетей и т. п., этот процесс кажется еще проще.

Интернет дает еще одну возможность – в случае нужды прибегать к помощи специалистов, сохраняя анонимность. Непреклонная статистика гласит, что весьма велико количество обращений по вопросам формирования и/или развития отношений, что отражает потребности партнеров в своевременной консультации психолога.

Итак, вернемся к нашей влюбленной паре, которую мы оставили на стадии зарождения отношений. Что же необходимо предпринять, как себя вести, чтобы направить их в нужное русло?

Сначала рассмотрим аспекты, которые могут препятствовать этому, либо стать причиной разрыва.

1. Неадекватная самооценка (заниженная или завышенная) и неуверенность в себе. Осознанный или неосознанный страх перед новыми отношениями.
2. Формирование отношений ради наличия самих отношений, чтобы не находиться в состоянии одиночества.
3. Отсутствие ясного и четкого представления, каких отношений вы хотите и какого партнера желаете видеть рядом/вместе с собой.
4. Эмоционально и психологически незавершенные прошлые отношения или уход из одних в другие, чтобы «забыть» или завершить прошлые («клин клином»).
5. Непроработанные перенесенные психологические травмы или личностные негативные установки и убеждения.
6. Повторяющийся негативный сценарий отношений и ошибки в процессе их развития.
7. Ношение «маски» и несоответствующего¹ образа.

¹ Несоответствующий образ – попытка отражать и позиционировать свойства и качества, которые не присущи человеку, а также скрывать те, которые могут счесть как недостатки.

1.1. Самооценка, уверенность в себе, страхи

Наверняка вам знакомы эти термины, но все же остановимся на них подробнее.

Что такое *самооценка*? Это способность личности (человека) оценить самого себя.

Адекватная самооценка – способность объективно оценить свои личностные качества, достоинства и недостатки.

Уверенность в себе – это состояние человека: его установки и убеждения в том, что он может, к чему и на что готов, чего заслуживает и достоин.

Нам стоит подробнее остановиться на этих понятиях, поскольку они являются ключевыми и немаловажными.

Именно адекватная самооценка и уверенность в себе дают человеку возможность реально и объективно видеть себя в той или иной жизненной ситуации, оценивать свои возможности, перспективы, в том числе и в отношениях. Кроме того, уверенный в себе человек оптимистичен, доволен собою, что также привлекает внимание окружающих.

Обратимся к простому примеру. Перед нами мужчина-холостяк, который обеспокоен поисками спутницы жизни. Поскольку выбор велик, он позволил себе поддерживать общение сразу с двумя претендентками. Первая пессимистична, часто огорчается и перекладывает свои проблемы на окружающих, склонна к жалобам на жизнь, которая, по ее мнению, к ней несправедлива, а мужчины и вовсе доставили ей столько страданий, что доверять им не представляется возможным. В этом случае мы имеем дело с гиперболизированными страхами, основанными на заниженной самооценке, которые не подвергались проработке (позже мы подробнее поговорим о подобного рода страхах). Вторая – полная ее противоположность. Она позитивно мыслит, всегда полна оптимизма, жизнерадостна и готова дарить людям улыбки и хорошее настроение. В общении весьма приятна, способна поддержать любую беседу, и даже самый серьезный и скучный разговор вовремя переводит в нужное юмористическое русло. Отличается остроумием, проявляет неподдельный интерес к собеседнику.

Перед нами встают вопросы – как наш герой будет воспринимать этих девушек и как к ним относиться?

По отношению к первой будут порождаться чувства, далекие от романтических: жалость, сочувствие, желание поддержать и утешить. На первый взгляд может показаться, что это эффективный инструмент, чтобы привлечь внимание мужчины. Да, вполне «рабочий» инструмент. Но действие его недолговечно, поскольку он имеет свойство впоследствии отталкивать людей. Мужчина начнет уставать от постоянных жалоб, выслушивать которые морально тяжело, тем более, что они несут с собой негатив. Человек в таких ситуациях старается дистанцироваться от подобного рода собеседников, чтобы защитить свое эмоциональное состояние от излишних переживаний. Очевидно, что негатив часто заполняет нашу повседневную жизнь, и мы рискуем переполнить им свой эмоциональный сосуд, и без того хрупкий и подверженный постоянным влияниям извне.

Вернемся ко второй героине. Ее поведение породит заинтересованность, перерастающую в стойкий интерес, подпитываемый позитивными эмоциями и впечатлениями, желанием узнать о ней больше и рассказать о себе. Возникают общие интересы и «точки соприкосновения», появляется стремление к новым встречам. Пара испытывает удовольствие от общения, которое становится комфортным для обоих. Именно наличие интереса к женщине является стимулирующим фактором в развитии общения и влечет за собой желание перевести его на качественно новый уровень.

Жизнь состоит из целого спектра событий, порою не очень приятных, способных ввести нас в уныние или отчаяние, доставляющих негативные переживания. Человек подсо-

знательно стремится восполнить эмоциональный баланс, подпитать его позитивными эмоциями. Напрашивается вполне справедливый вывод: преимущество в том, чтобы начать и развить отношения, будет у второй женщины.

Самооценка человека находит отражение в том, чем он живет, куда движется и к чему стремится, способен ли получить желаемые результаты, достичь поставленных целей. Частым причинами ее снижения могут быть физические особенности: фигура, рост, вес, форма носа или ушей, отношения в семье и окружающем социуме. При снижении самооценки человек начинает игнорировать свои достоинства, а при завышении – свои недостатки, что также сказывается на адекватной оценке партнера.

Страх – это естественная реакция человека на некую опасность или угрозу. Речь идет о естественной реакции на те или иные внешние проявления. По сути страх как реакция организма – это не враг, а союзник. Но существуют и условно называемые «вредные», приобретенные страхи, которые и оказывают негативное влияние как на самого человека, так и на качественное развитие отношений. Какие же это страхи? Рассмотрим осознанный и неосознанный страх на примерах.

Инга, 22 года, романтическая связь с молодым человеком длилась полтора года. Партнер изначально не был готов к развитию отношений (женитьбе) и не стремился к этому, о чем сразу и сообщил девушке. Несмотря на это, она рассматривала его как потенциального жениха и постоянно лелеяла надежду стать его женой, поскольку была в него влюблена. Если глубже рассмотреть эту ситуацию, становится понятным, что девушка создала идеализированный образ, наделила его желаемыми качествами, при этом постоянно игнорировала реальные недостатки, желания и убеждения молодого человека. Невзирая на его откровенную неготовность к серьезному шагу в пользу семейных отношений, она упорно старалась повлиять на него и «помочь» ему, изменить его же взгляды. В силу такого стремления «помочь» девушка постепенно стала все сильнее оказывать психологическое давление на партнера. Стремление «подогнать» его под желаемый образ становилось все более непреодолимым. Итог оказался печальным – парень разорвал отношения. Девушка приложила все усилия, чтобы вернуть избранника, звонила, писала, уговаривала, но он был непреклонен. Она долго и болезненно переживала разрыв, с трудом справляясь с психологической травмой. В результате сформировался «вредный» осознанный страх, нашептывающий, что другие отношения непременно принесут разочарование и боль. Девушка подсознательно готовила себя к тому, что ее вновь обманут, – для нее этот разрыв ассоциировался с предательством.

Суть проблемы, описываемой в этой истории, заключается в том, что девушка не хотела слышать своего партнера, наперекор его желаниям и нежеланиям насаждала ему свои представления и стремления, игнорируя при этом личностные убеждения молодого человека. В результате на фоне неравенства этих желаний конфликт в отношениях обострился, и они печальным образом завершились. Страх же девушки быть вновь обманутой родился и окреп по причине того, что она самозабвенно создавала идеализированный образ мужчины, которого в реальности не существовало. Она влюбилась в придуманного человека, которым хотела видеть своего избранника. Так был ли обман? Здравое рассудив, мы понимаем: был, но, как ни горестно, девушка обманула сама себя.

Вера, 26 лет. Опечалена тем, что ей не удастся создать отношения, ведущие к брачным. Молодые люди по истечении 4-6 месяцев покидали ее. При этом среди причин расставания девушка называла самые разные: алкоголь, измена, стремление быть с друзьями, а не с ней. Мы провели тщательную работу, пытаясь выяснить истинную причину проблемы. По моей просьбе девушка описала динамику от самого начала формирования отношений и до их завершения. На первых порах все складывалось благополучно. Но с каждым новым шагом, когда отношения переходили на следующий уровень, наша героиня старалась найти в парт-

нере все больше недостатков, которые становились причиной для придирок. Кажется, что это вполне справедливо: нужно реально оценивать своего партнера, видеть его изъяны и решить для себя, готовы ли вы принять его таковым. Но спустя некоторое время девушка настолько увлекалась этими поисками недостатков, что начинала видеть их там, где их нет, либо надумывала и приписывала их партнеру, в чем сама и призналась. Мы искали причины такого поведения девушки и нашли их в далеком детстве, в котором сокрыты истоки психологической травмы. Она призналась, что отец злоупотреблял алкоголем, становился агрессивным, систематически оскорблял и избивал мать. Часто дело заканчивалось тем, что несчастная женщина с ребенком на руках убегала из дома и пряталась у соседей или родственников. А когда Вере было пятнадцать лет, отец умер. Эти события оставили свой отпечаток в сознании девушки и диктовали ей самые безнадежные сценарии развития ее личной жизни – она убеждала себя, что замуж не выйдет никогда, дабы избежать судьбы своей матери. Спустя несколько лет все проблемы отношений родителей начали забываться, но страх остался. И будучи вытесненным, стал неосознанным.

В результате пережитых психологических травм у девушки сформировался неосознанный страх перед романтическими отношениями и созданием семьи. И в тот момент, когда отношения развивались и переходили на более высокий уровень, девушка неосознанно искала в партнере недостатки и провоцировала конфликты, ведущие к разрыву. Таким образом срабатывала защитная реакция ее психики, сформировавшаяся в результате наблюдений за отношениями между родителями, подпитываемая стремлением обезопасить себя в отношениях с мужчинами.

1.2. Формирование отношений ради наличия самих отношений

Рассмотрим иного рода ситуацию. Женщина упорно поддерживает отношения, которые не приносят ей радости, а напротив, только дискомфорт и разочарования. Чувств к партнеру она не испытывает. Но, даже осознавая все это, женщина не торопится завершить эту тягостную связь. Как и почему это происходит?

Наталья, 29 лет. Ее брак продлился четыре года, есть дочь. Новые отношения с молодым человеком 27-ми лет выстроила через два года после развода. Встречались семь месяцев, после чего съехались и начали жить вместе. Обратилась ко мне за помощью спустя полтора года совместного проживания. Ее беспокоила ситуация, в которой она оказалась и не могла найти выход из нее. Молодой человек вел праздный образ жизни, устраиваться на работу не собирался, полностью удовлетворенный тем, что девушка содержит его и семью в целом на свою скромную зарплату. Мужчина постоянно находил себе оправдания, и менять ситуацию в его планы не входило. При этом, когда мы в беседе с девушкой стали выяснять, почему она никак не влияет на него, девушка вместо прямого ответа принялась всячески выгораживать своего партнера, подчеркивать его положительные качества и достоинства. Справедливо возразив ей, что «ложка дегтя» (его нежелание работать и зарабатывать) портит «бочку меда» (перечеркивает все его достоинства), выяснил, что Наталья попросту боится остаться одна с ребенком, страшится почувствовать себя одинокой и никому не нужной. Призналась, что чувств к этому мужчине у нее нет, да и не было вовсе. Ей нравилось то, что парень добивался ее расположения, проявлял чувства и принял ее дочь.

Это страх одиночества, возникший из-за заниженной самооценки, резко пошатнувшейся после развода с мужем и в процессе переживания этого события. Спасением для нее было наличие хоть каких-то отношений, неважно что несущих с собой, главное, чтобы они имелись. Именно он, этот навязчивый страх, подтолкнул девушку, даже не испытывая никаких чувств, поддерживать несостоятельную связь с человеком, который откровенно ею пользовался. Говорить о том, что женщина может найти счастье в подобного рода отношениях, не приходится. Капризный цветок женского счастья не может распуститься и благоухать, если нет соответствующих условий – взаимной любви. Желание любить и быть любимой непременно даст о себе знать. Будьте к этому готовы и не пытайтесь побороть его, а наоборот, берегите и подпитывайте.

Как бы то ни было, нерастраченная любовь в тех или иных отношениях постепенно начнет искать «выход». Это случается и в «свободных» отношениях, то есть предполагающих полное отсутствие обязательств. Но это лишь миф, ведь любые отношения влекут за собой определенный ряд обязанностей партнеров друг перед другом; рано или поздно один из партнеров начинает желать большего, к чему второй, как правило, оказывается не готов. Один из партнеров оказывается не способен принять на себя ответственность и обязательства, воспринимает их как тягостное бремя. В этом кроются причины конфликтов, ссор и разрыва отношений. Такие отношения зачастую становятся причиной разочарований и психологических травм, что негативно отображается и на уверенности человека в себе.

1.3. Отсутствие ясного и четкого представления, каких отношений вы хотите и какого партнера желаете видеть рядом/вместе с собой

Нередко женщины не способны четко понять и определить для себя, какие отношения им необходимы, что в них допустимо, а что нет, каков должен быть «герой их романа». Такая позиция может привести к дискомфортной связи, которая развивается ситуативно, нередко вразрез с желаниями и интересами женщины.

Как правило, такие отношения формируются у девушек более юного возраста (16-21 год), то есть до полного становления личностного «Я». В это время установки и убеждения бывают еще неустойчивыми и могут меняться, а вместе с ними – видение и представление об отношениях в целом. Но, как показал сравнительный психологический анализ посетителей сайта знакомств (на одном из которых я проводил исследование), а также опыт практической работы, есть женщины и более зрелого возраста, не до конца понимающие, каких отношений желают. Не менее важным также является ясное представление, кого хотели бы видеть рядом в роли жениха, мужа... Какой это человек? Кто он?

Нередко девушки обращаются с однотипным вопросом: «Когда я встречу своего суженого, свою половинку»?

Формулировка иногда может отличаться, но суть одна. Тогда я задаю встречный вопрос: «А какой он, ваш человек, ваша половинка»? Надо сказать, ответ женщинам найти удается не всегда.

Для того, чтобы найти свою вторую половинку и благополучно воссоединиться с ней, необходимо прежде всего решить для себя, кого именно желаете встретить, и какое развитие отношений соответствует вашим желаниям. Ведь зная, вы уже его не пропустите.

Рассмотрим подробнее, как понять и определить, с каким человеком вы хотели бы развивать отношения.

Что происходит, когда женщина будто плутает в тумане, не зная, в каком направлении двигаться?

Катя, 22 года. Была в отношениях с молодым человеком около года. По истечении полугода начала отмечать, что эта связь причиняет ей все больший дискомфорт, девушка как будто «задыхается». Позже к ней пришло понимание, что парень, а точнее, его видение и позиция во взаимоотношениях оказались для Кати удушающими. Его стало слишком много в ее жизни. Он не давал ей ступить шагу самостоятельно, постоянно навязывая свое присутствие, проявляя гипервнимание. Начиная обсуждать ситуацию, мы прояснили, что при зарождении этих отношений переизбыток внимания партнера был воспринят девушкой как проявление чувств. Когда же первый романтический период прошел и эмоции остыли, а отношения перешли на новый уровень, девушка начала страдать от того, что ее личное пространство все более сужалось. На мой вопрос, чем она руководствовалась, принимая решение начать отношения именно с этим молодым человеком, она ответила, что он понравился ей внешне, был спокоен, немногословен, а когда что-то рассказывал, казался рассудительным, умел аргументировать свою позицию. Таким образом, у нее сформировался ложный образ «мудрого мыслителя».

Как выяснилось в ходе нашей консультации, в отношениях Кате хотелось не утратить свое личное пространство и чувствовать себя комфортно, делая акцент не на частоте и количестве встреч, а на их качестве. Желания партнера были абсолютно противоположными, что и спровоцировало конфликт интересов и, как следствие, разрыв.

Есть и другие, более печальные примеры, когда в отношениях присутствуют еще и ревность, тотальный контроль или оскорбления, манипуляции, а порой и рукоприкладство. Женщины, погрязшие в подобного рода жизненных ситуациях, считают, что для ее разрешения им нужно приложить какие-то усилия, чтобы изменить поведение партнера, заставить его больше доверять, уважать и понимать их. И тогда я задаю им вопрос: «Если бы к вам с такой проблемой обратилась близкая подруга, сестра или просто дорогой вам человек, которому вы искренне желаете добра и счастья, что бы вы ей ответили в этом случае?» Ответ в большинстве сводится к тому, что предложили бы расстаться и не терпеть подобное обращение. Так почему же женщины не следуют своему же совету, не хотят помочь самим себе?

Каждой девушке чрезвычайно важно решить для себя, какие отношения принесут ей счастье, что в них будет приемлемо и комфортно для нее, а что неприемлемо категорически. Это понимание поможет решить, какого человека вы хотите видеть рядом с собой.

1.4. Незавершенные эмоционально и психологически прошлые отношения или уход из одних в другие, чтобы «забыть» и/или завершить прошлые («клин клином»)

Далеко не всегда отношения между партнерами заканчиваются счастливым финалом – созданием семьи. Что делать, если произошло расставание? Как пережить этот психологический кризис, в результате которого страдает как минимум один из партнеров? А в силу большей сентиментальности, романтизма и эмоциональности чаще и сильнее всего переживают именно представительницы прекрасной половины. Когда происходит подобное, к психологу обращаются с двумя наиболее распространенными проблемами:

- Как забыть человека?
- Как пережить расставание?



Безусловно, психолог способен оказать помощь в таких ситуациях. Но чаще женщины стараются выбраться самостоятельно, прибегая к разного рода «лекарствам»; к примеру, самое распространенное – «клин клином» – погрузиться с головой в новые отношения, забыть и переключить свое внимание на другого партнера. Но если прекратившиеся отношения не были завершены полностью и эмоционально не отпущены, то такое поведение – большая ошибка.

Анна, 24 года. Встречалась с мужчиной два с половиной года. Практически с самого начала он проявлял ревность по отношению ко всем и всему, что касалось ее окружения. Постепенно начали появляться запреты, контроль и ограничения. В период влюбленности Анна не хотела этого замечать и не придавала значения, будучи убеждена партнером, что это действительно правильно, и так должно быть. Миновал период влюбленности, а контроль и ограничения тем временем все усиливались. Все более ощутимы и невыносимы становились для девушки ревность и запреты. При этом мужчина продолжал утверждать, что такое положение вещей вполне приемлемо, что это проявление собственнических чувств, свойственных (по его мнению) всем мужчинам. Так он старался завуалировать истинную причину происходящего – нездоровую ревность. При всем этом они вместе строили далеко идущие планы на будущее, напоминая сказку. Далее, как часто бывает в таких ситуациях, Анна начала постепенно предпринимать попытки вырваться из «удуша-

ющих объятий» ревности, как в прямом, так и в переносном смысле. Когда же о таких попытках узнал мужчина, возникали серьезные ссоры, конфликты. В конечном итоге Анна, не выдержав такого контроля, точнее, последствий всего этого, будучи уже морально и эмоционально истощена, приняла решение прервать отношения. Пережить расставание ей было нелегко, так как постоянно вспоминались все те планы и радужные перспективы, которые они вместе обсуждали. Кроме того, еще теплилась надежда, что мужчина изменится. При этом желание и ожидание в силу эмоционального истощения работали на уровне подсознания. Тяжело переживая разрыв, Анна по совету подруги решила начать новые отношения, чтобы легче перенести расставание. Отношения она начала спустя два месяца с действительно перспективным для их развития человеком. А спустя еще пять месяцев напомнил о себе и бывший мужчина, клятвенно утверждая, что он все понял, осознал и кардинально изменился. Она поверила в это и вернулась к нему. Но, как выяснилось уже спустя первый месяц восстановленных отношений, его слова оказались не более чем просто пустым звуком. Через полгода они расстались окончательно по инициативе мужчины, так как он не смог простить ей связи, которая была после него и воспринималась им как измена.

Эта история – яркое свидетельство того, что отношения под эгидой «клин клином» не будут плодотворными и не способны сделать женщину счастливой. А «возвращение в старые» отношения, если причина их разрыва не была проработана и устранена, приведет к новому разрыву.

Почему же женщины склонны наступать на старые грабли, почему так охотно возвращаются к недавно отвергнутым отношениям? Потому что хотят верить, что партнер действительно изменился, а все оговариваемые ранее планы и перспективы теперь реализуются. И это заблуждение.

1.5. Непроработанные перенесенные психологические травмы или личностные негативные установки и убеждения

Как видно из рассмотренных ранее примеров, разрыв отношений неминуемо сопровождается психологической травмой, ведущей к формированию ложных страхов и установок, что в свою очередь может стать серьезным препятствием для построения отношений в будущем.

Хотелось бы поподробнее рассмотреть эти проблемы, выяснить, почему это происходит, и как избежать подобного.

Прежде всего необходимо принять как данность, что оба партнера несут ответственность за развитие отношений, и в то, что эти отношения терпят фиаско, также каждый внес свой вклад, ведь разрыв всегда имеет значимую причину! Но часто мы видим, как один из партнеров перекладывает вину на другого, полностью освобождая себя от ответственности за произошедшее. Либо не понимает или не желает понимать, по какой причине случился плачевный финал. Страхи и ложные убеждения являются плодами такого непонимания. В такой момент важно восстановить душевное равновесие, постараться успокоиться, а затем самостоятельно, или прибегнув к помощи психолога, проанализировать случившееся и все отношения в целом. Попробуйте ответить на вопросы:

- как зародились отношения и как они развивались?
- В какой момент, по какой причине произошли изменения?
- Что и почему стало меняться в худшую сторону?
- Можно ли было что-то предпринять, чтобы сохранить их и сделать гармоничными?
- К чему вы были готовы ради этого?

Нередко женщины не способны замечать и анализировать причины ухудшения отношений, искренне полагают, что все идет идеально. Однако причины есть, и они неуклонно ведут к разрыву. Их крайне важно вовремя выявить, проработать и устранить, проделать работу над совершенными ошибками, почерпнув ценный опыт, подкорректировать и сменить модель поведения, дабы исключить повторение развития негативного сценария в других отношениях.

1.6. Повторяющийся негативный сценарий отношений и ошибки в процессе их развития

Сценарий поведения начинает формироваться с самого детства, в семье. Наблюдая за действиями, словами родителей, дети начинают повторять их. В зависимости от того, как складываются отношения между родителями, дети постепенно впитывают и перенимают подобную модель поведения уже в своих отношениях, сохраняя ее и во взрослой жизни. Если между родителями происходят регулярные ссоры, конфликты, сопровождающиеся бранью, оскорблениями, а порой и рукоприкладством, то и ребенок будет перенимать подобный опыт в решении спорных и острых вопросов. Когда в семье имеет место ревность, контроль, измены, пьянство, это тоже так или иначе скажется на формировании его личности и соответственно развитию сценария поведения. Безусловно, родителям следует исключить решение возникающих острых конфликтных ситуаций в присутствии ребенка. Существуют семьи, в которых родители обсуждают проблемы спокойно, решая их путем конструктивного диалога и компромиссов, чему также учатся и дети. А если взрослые и повздорят, то потом объясняют ребенку, что это неправильно, так вести себя не нужно, делают выводы для себя и в дальнейшем стараются не повторять подобного. Таким образом они вносят коррективы при формировании модели поведения.

В зависимости от того, какую модель поведения усвоил и принял для себя человек в детстве, он будет строить свои отношения во взрослой жизни. Это может касаться и выбора партнера.

Когда женщина приходит к осознанию, что все ее отношения рано или поздно заканчиваются неудачно, независимо от того, доходило дело до брака или нет, ей стоит проанализировать свое поведение, заглянуть в глубины сознания. Ведь, по сути, это и есть повторяющийся негативный сценарий. Причины подобного развития событий следующие.

– Не проводился анализ завершившихся отношений, не проделана работа над ошибками, не сформирован опыт; отсутствие корректировки модели поведения в отношениях. Бывают ситуации, когда женщина либо вообще не осознает и не понимает причин таких повторений, либо все понимает, но изменить или подкорректировать самостоятельно что-либо не может.

– Дублирование сценария родительских отношений, так как отсутствует ясное и четкое понимание других, более гармоничных и комфортных. Ребенок усваивает модель поведения родителей, а повзрослев, усваивает ее, примеряет на свои отношения, развивая их в одной и той же плоскости, считая при этом данную модель правильной.

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.