

Начинать ли новые отношения сразу после разрыва старых?

Ситуации, когда мы расстаемся с любимыми не по своей воле – либо нас бросают, либо нас вынуждают уйти, что по сути одно и то же, – чрезвычайно болезненны для самолюбия.

Мы столько отдали этим отношениям и, конечно, мы чувствуем себя травмированными, обманутыми, использованными, преданными.

Наше самолюбие страдает, самооценка находится практически на нуле, нас посещают панические мысли типа «а что, если в моей жизни больше никогда такого не будет?». От одной этой мысли уже можно впасть в глубокую депрессию. Мы занимаемся самоедством, самокопанием, самобичеванием, бесконечно проигрываем и переигрываем прошлые ситуации, ищем причины и т.д.

Так происходит и с мужчинами, и с женщинами – в ситуациях эмоциональных травм мы все абсолютно одинаковы.

Внутри образовалась пустота – ведь там долгое время все было занято одним человеком. Мало того, что пустота внутри, пустота и снаружи – нарушены привычки общения, исчезла возможность поделиться с близким человеком – образовалось некое пространство, кричащее о заполнении.

Инстинкт самосохранения говорит нам о том, что жить в таком состоянии долго невозможно. Мы бессознательно стремимся ухватиться за какую-нибудь соломинку, чтобы нам стало легче. И первый же совет, который мы получаем (и первое, что приходит нам в голову), – это «выбить клин клином». Срочно найти новую любовь, которая, как мы надеемся, станет, наконец, счастливой. Не потому, что она нам сейчас нужна, эта новая любовь, а потому что нужно выжить – это поможет выйти из депрессии и поможет забыть нанесенные нам обиды.

Первичное состояние после разрыва – это состояние паники. Рушится привычный для тебя мир, привычная система координат, а новая не выстроена. И вот в этом состоянии мы начинаем делать лихорадочные телодвижения по поиску новых «клиньев» с целью вышибания старого. Мы кидаемся на «первого встречного», чтобы срочно повысить самооценку, часто интуитивно выбирая того, кто готов и хочет влюбиться плюс выслушать, помочь, поддержать.

Что происходит дальше? Ну да, «клин клином» предполагает как бы взаимное чувство. Возможно ли оно в подобной ситуации эмоциональной травмы и депрессии?

Нет, невозможно. Потому, что мы тянем за собой «хвост» прошлых эмоциональных переживаний, которые все еще очень остры и болезненны для нас. И мужчины, и женщины, недавно пережившие болезненный разрыв, часто всем вновь встречаемым «кандидатам» уже через несколько минут начинают рассказывать про свою «личную трагедию» – не могут говорить ни о чем другом. Они психологически все еще «вместе» со своими «бывшими» и, говоря об этом, подсознательно пытаются «продлить» отношения.

И вот ты решила начать отношения с человеком, который тебе не особенно-то и нравится, потому что просто нуждаешься в поддержке. Что тебе дадут такие временные односторонние отношения? Повысят твою самооценку? Надо иметь катастрофически низкую самооценку, чтобы просто факт того, что мы кому-то нравимся, поднимал нас в собственных глазах. Если так – то это серьезный случай травмированной психики.

Если войти в «отношения» с человеком, к которому ты равнодушен и продолжать их какое-то время, то рано или поздно внутри тебя возникнет раздражение – в первую очередь на себя, потому что ты осознаешь, что используешь другого человека и связалась с ним по причинам, не имеющим отношения к любви. Возникнет внутренний дисбаланс, и раздражение начнет выливаться на этого другого – хотя он не виноват, что ты его не любишь. Ты начнешь цепляться, придираться, раздражаться, грубить, хамить и унижать своего партнера, провоцируя его на то, чтобы он ушел сам.

А что же с «клином», ради которого все и затевалось? Да ничего – клин, который в тебя вбит, если он крупненький, так и останется вбитым. Даже еще прочнее войдет, как ни грустно. Ведь в сравнении с теперешним, не любимым тобой партнером, прошлый будет казаться в сто раз лучше просто потому, что к нему ты испытывала чувства.

Получается, что в этот период никак нельзя делать лихорадочных телодвижений по поиску «своей половинки». Все, что ты сейчас не сделаешь, будет ошибкой. Ты ошибешься в выборе человека, ты ошибешься в способах построения отношений с ним. А если ты не влюбишься (а ты **не** влюбишься, ведь твое сердце пока не свободно) – значит, ты будешь просто использовать человека, который любит, открыт и поэтому особенно уязвим. Более того, ты можешь начать ненавидеть его за все то зло, которое причиняешь ему сама. Но главное – этим обманом другого ты будешь разрушать и уничтожать саму себя.

Ведь в природе очень четко работает «принцип бумеранга». За подобное воздается подобным. Не сразу, не сейчас, не завтра, но твои поступки вернуться к тебе сторицей, и удар придется по самому больному. Рано или поздно произойдет абсолютно зеркальная ситуация. Ты предала – предадут и тебя. Ты обманула – обманут и тебя. Судьба всегда «отзеркаливает» наши поступки. Наступит день, и ты снова полюбишь, а тебя будут использовать так же, как ты использовала кого-то когда-то.

Стоит ли закладывать под себя эту мину и искушать судьбу? Вернее, самой запускать «свой бумеранг»? Не пытайся выжить за счет других – в тебе самой есть все необходимые ресурсы, чтобы справиться с ситуацией!

Говорят, что свято место пусто не бывает. Но место должно быть действительно пусто. Пока не разорвана старая эмоциональная связь, новая не возникнет.

А твое от тебя не уйдет – будет с тобой. Наберись терпения и будь готова.

Автор - **Анастасия Белова**

[Источник](#)