Автор: xylestr
17.09.2013 16:51 -

Если любовь ушла... Вас бросили, или вы хотите бросить?

Бывает любовь вечная, а бывает быстротечная. Хорошо, если у обоих партнеров чувства иссякают примерно в одно и то же время. Но так бывает очень редко. Как правило, один человек уже стремится уйти, а второму хочется, во что бы то ни стало, его удержать.

Симпатия может окончиться так же внезапно, как и великая любовь. Совсем недавно вы с радостью ждали звонков от своего нового знакомого, а теперь вас тяготит необходимость ходить к нему на свидания. А может быть, он сам внезапно исчез, оставив вас недоумевать, что же было «не так» в ваших зарождающихся отношениях.

Как быть, когда бросают вас?

Это больно, очень больно. Фраза «расставание – маленькая смерть» стала афоризмом, вошла в стихи и песни. Удивительно, но психологи относят ее не только к красивым метафорам. По их мнению, психологический дискомфорт, испытываемый при расставании с любимым (по его инициативе) как две капли воды похож на тот, которому подвергаются заключенные одиночной камеры сроком на 1 год. Представляете? Ах, очень хорошо представляете? А это потому, что испытать подобное «заключение» хотя бы однажды приходилось практически каждому из нас. И каждый – кто-то раньше, а кто-то позже – со своей болью справился и сделал шаг навстречу новой любви. Время и в самом деле лечит, но можно ему помочь...

В психологии есть такой термин – «метод рассеивания горя». Это когда человек делится своей неприятностью с максимально большим числом людей. В результате на душе становится легче. Однако здесь есть один важный нюанс: рассказывая о своих переживаниях, не слишком углубляйтесь в чувства (иначе только разбередите свои раны), держитесь информативного тона, как дикторы в теленовостях. Ну и конечно, рассказывать все это нужно только людям, которым вы доверяете.

Сделайте новую прическу, купите себе новую одежду и новые духи (можно кардинально изменить стиль). Сделали? А теперь обязательно запишитесь на какие-нибудь курсы или семинары – надо же кому-то демонстрировать все эти обновки. Иначе дело закончиться тоской на тему «я вся такая новенькая, такая красивая, а мой любимый меня не видит...»

Безжалостно выбросите все вещи, которые ассоциируются у вас с прежней любовью,

уберите с глаз долой фотографии.
Каждый день упорно, упрямо говорите себе: «У меня все хорошо, а будет еще лучше!»
А теперь рассмотрим другую ситуацию: **разлюбили вы, и инициатор расставания именно вы.** Что же делать?

Ваши чувства давно изменились, а он все еще продолжает питать к вам самую искреннюю привязанность, не замечая перемен. Вам так не хочется его обижать, вы знаете, какую боль причинит ему расставание, но и продолжать неинтересные для вас отношения больше нет сил. Что делать? Попытайтесь добиться того, чтобы он сам вас «бросил». Что для этого нужно сделать, я думаю, каждый сам знает, ведь каждый человек индивидуален, и причины, которые смогут побудить бросить любимого человека, тоже разные. Но я расскажу о нескольких, на мой взгляд, общих советах, которые подойдут всем.

«Хуан Карлос, любимый! Когда же состоится наша свадьба?» Помните эту фразу из рекламы? Возьмите ее на вооружение. Частота повторения – не менее 1 раза в день.
«Твои друзья – мои враги!» Заявите это своему партнеру и ведите боевые действия. Ах, он идет попить пива с этим «алкоголиком Васькой»? Назад пусть не возвращается. Ах, он недавно виделся с этим «бабником Колькой» и на что-то тот его «опять подбивал»? Не пускайте на порог своего дома ни одного из его приятелей. Будьте уверены, что в этом случае друзья вашего бойфренда обязательно помогут ему бросить вас.
«Ты меня любишь?» Чтобы задать этот вопрос, будите его ночью, звоните на работу (желательно каждые 15 минут), шлите SMS-ки, не останавливайтесь перед тем, чтобы отправить факс.
«Я знаю – ты мне изменяешь!» Закатывайте сцены ревности по поводу и без повода, обязательно со слезами и битьем посуды. Демонстративно не верьте ни одному его слову. Требуйте отчета о каждом шаге, проверяйте и перепроверяйте.

Конечно, в каждом из этих советов есть доля шутки, но и истины тоже немало. Как показывает практика, иногда достаточно воспользоваться одним из предлагаемых способов – и мужская любовь становится не такой крепкой. Но бывает и наоборот – истинные чувства не убить ни ревностью, ни придирками (во всяком случае, за короткий период времени). Если на ваш вопрос о женитьбе у мужчины засияют глаза и появится в руках коробочка с кольцом, или если он каждые 15 минут терпеливо заверяет, что любит вас и будет любить до конца жизни, то заставить его уйти по собственной инициативе будет сложно. В этом случае вам нужно будет оставить все ухищрения и сообщить о своих намерениях начистоту.

Только подумайте, стоит ли терять такое преданное и верное сердце?

Автор - **Ольга Кулакевич**
Источник