

Жить прошлым, настоящим или будущим: вы помните, что жизнь – одна?

Многим знакома ситуация, когда в размеренном, устоявшемся быте и в семейных буднях бурей проносятся отголоски из прошлого...

Весенним утром шла по улице или случайно попала в гости к друзьям, где увидела его – мужчину, с которым было так много связано когда-то – пьянящие чувства, сумасшедшие эмоции, эйфория и дрожь во всем теле от мыслей о совместном будущем. Однако все это окончилось тогда в один момент, и она уже точно не помнит, кто был виноват и почему не решили всего по горячим следам, а просто ушли в себя и в свои обиды, будучи полностью уверены каждый в своей правоте.

А что теперь?

Им чуть за тридцать. Он – безумно привлекательный, молодой и успешный, но так и не нашедший свою половинку. Да, вокруг него много женщин, словно охотниц снующих в желании сделать его своей добычей, а он – запутался, хотя и не показывает этого. От безмерного женского внимания просто потерялся.

Она – красивая, молодая женщина, муза для своего мужа, самый дорогой и необходимый человек на свете для своих малышей-близняшек. Казалось бы, все складывалось как нельзя лучше в жизни, по крайней мере, так казалось со стороны. А теперь душу терзают сомнения, чувства просто захлестывают, и вопросы один за другим хаотично прыгают в голове: «А была ли любовь? Кого же я люблю? И любовь ли это?»

Устоявшийся быт летит в тартарары, все, что казалось важным, отошло на второй план. «Когда же была сделана ошибка? Тогда, когда отпустила его, или сейчас, когда позволяю прошлому крушить настоящее?» Ответить на этот вопрос можно, хотя и сложно, главное – не пороть горячку и не делать скоропалительных выводов, поддавшись нахлынувшему чувствам и воспоминаниям. Хоть и банально звучит: «Время расставит все на свои места!» – однако в этом есть смысл.

И что дальше?

Следует набраться терпения и подождать, остыть, как говорят в народе. Только не стоит просто полагаться на обстоятельства и тешить себя пустыми надеждами, дескать, все изменится, все будет хорошо.

Взятое время должно быть потрачено не на пустые ожидания, следует прислушаться к себе, к своим чувствам, ощущениям и ни в коем случае не заглушать все это штампами и клише типа: «Эгоистка, плохая мать и жена... Что скажут близкие... Люди же могут терпеть, сохранять семью, делать все ради детей, а ты...»

Если сложно справиться со своими мыслями самостоятельно, обратитесь к специалисту, который поможет разложить все по полочкам. Или сходите в церковь, исповедь тоже помогает – кому что ближе. Душе, как и телу, нужен целитель.

Вопреки многим мнениям, обращение с просьбой о помощи к близким и друзьям редко дает положительные результаты, чаще всего возвращает гипертрофированное чувство вины, что в свою очередь является прекрасным средством для манипулирования, особенно сейчас, когда вы так уязвимы.

Предупредить легче, чем лечить

Всегда следует доводить отношения до логического конца, использовать все варианты и оставаться с ощущением того, что вы сделали все возможное, приложив максимум усилий, и эту страницу жизни можно перевернуть.

- Необходимо жить под девизом: «Лучше сожалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал». Печально наблюдать, когда человек, прожив жизнь, осознает, что все было зря, жизнь прошла мимо. Все что делал – делал для других или ради других, шел на поводу у близких, которые так умело вызывают к чувству вины и жалости. Вот тогда, оглянувшись, он задается вопросом: «Как бы сложилась жизнь, если бы я тогда повел себя иначе?»

- Не стоит делать выводы, додумывать и решать все за партнера – это медвежья услуга, которая негативно отражается на вас и ваших отношениях. Спрашивайте и получайте реальный ответ из первых уст. Известно, что женщины большие выдумщицы, так используйте эту возможность в благих целях – пишите стихи, рассказы или сказки.

- Позвольте другим быть собой, иметь свое мнение и возможность его озвучить. Постарайтесь хоть на мгновение предположить, что кроме вашего видения ситуации есть и другие, и они могут быть верными.

- Всегда высказывайтесь, только так, чтобы не ранить партнера. Важно озвучить то, что вас беспокоит, что вам не нравится, что бы вы хотели изменить. Большое зло и начало разлада в отношениях лежит в недосказанности. Глупо надеяться, что партнер сможет угадать ваши мысли и соответствовать вашим ожиданиям.

Уж если так сложилось, и неоконченные отношения из прошлого дали о себе знать, постарайтесь подойти к ситуации рассудительно и уберечь себя от судьбы героини «мыльной оперы», которая всю жизнь боролась за место под солнцем, имя которому – счастье, бесконечно задаваясь вопросами: «Ну, где же любовь? Была она тогда или сейчас? А может, это просто страсть или факт незаконченности прошлых отношений? А может, я все придумала себе?» Этот список вопросов можно продолжать бесконечно, однако он ничего не решает и ни к чему не приводит.

Самое главное, если вы очутились между двух огней, предстали перед нелегким выбором, не забывайте ни на секунду, что вы живете свою жизнь, а не чужую. Времени не так много, чтобы совершать поступки, которые будут разрывать душу, а исправить их будет нельзя.

Автор - **Катерина Адамович**
[Источник](#)