Автор: admin
29.07.2011 17:53 - Обновлено 30.10.2014 04:51

Как убить любовь?

В жизни порой приходится сталкиваться с безответной любовью, с любовью к человеку, который того не заслуживает или с которым у нас по весьма определенным причинам не может получиться отношений. Это делает актуальным вопрос: как его забыть?

Для начала полезно спросить себя: действительно ли я хочу забыть его? Окончательно ли это мое решение? Если нет – вопрос отпадает. Если же Вы приняли бесповоротное решение о том, чтобы избавить себя от этой зависимости, то Вам предстоит усердно трудиться. Шутка ли это – убить столь прекрасное чувство, которое многими возведено в ранг духовного, сверхчеловеческого и уникального, того, что дано не каждому, что многих на долгие годы подчиняет своей воле?

Несмотря на сложности, которые возникают у любого человека, столкнувшегося с необходимостью «забыть», это сделать можно. Обсудим те способы, которые помогут Вам разлюбить и обрести душевное спокойствие.

Работа с причиной.
Существует вероятность, что человек своим присутствием рядом с Вами выполнял важную функцию, помогал удовлетворять какую-то насущную потребность, поэтому и был выбран Вами. Возможно, это потребность во внимании, в безопасности, которую он мог обеспечивать, в разделении ответственности в Вашей жизни, в оправдании своего поведения или стиля мышления (если он «один» Вас в чем-то понимал) – вариантов масса. Подумайте, могло ли такое быть? Если да, то стоит прислушаться к себе и найти другие способы удовлетворения той же потребности. Например, любовь и понимание можно искать у друзей, заводить новые знакомства, если круг нынешних друзей ограничен и не может дать того, что Вам сейчас нужно. Вообще постарайтесь в данный период Вашей жизни как можно больше общаться с людьми, не замыкаться в себе. Ведь потребности, связанные с людьми, можно удовлетворить только с помощью людей.

Изменение мышления.
Согласно теории когнитивно-поведенческой психотерапии, в основе эмоций, испытываемых человеком, лежит неправильное, неадекватное реальности мышление. Отсюда вывод: чтобы изменить чувства и эмоции, нужно изменять сам стиль мышления, работать с непродуктивными мыслями, которые возникают, – заменять их на более реалистичные. Например, мысли о долженствовании («Я должен любить/быть любимым!», «Я должна иметь партнера!») необходимо заменять на мысли о предпочтении («Я бы хотела иметь партнера, но вовсе не обязана», «Хорошо было бы

любить/быть любимым» и т.п.). Это позволит снизить степень выраженности эмоции и приблизить ее к такой, которая будет адекватна ситуации.

Зачастую человек влюбляется не в реального партнера, а в его идеализированный образ, поэтому наша основная задача – приблизить этот образ к реальному. Это можно сделать посредством нахождения у человека серьезных недостатков, поиска его психологических проблем. Ваша задача – деромантизировать образ любимого. Так ли он прекрасен? У любого человека есть недостатки, так уж мы устроены. Постарайтесь найти как можно больше таких недостатков и концентрируйтесь именно на них, когда в голову будут проникать мысли о нем. Некоторые психологи предлагают деромантизировать образ человека, представляя его в нелепых ситуациях: например, испражняющимся, или в клоунском колпаке и семейных трусах перед аудиторией, или с женским макияжем на серьезном лице.

Справиться с любовью помогает также мысленное проговаривание причин невозможности быть вместе. Представьте себе, что было бы на самом деле с Вами, если бы вы поженились: сгущайте краски в той области, где натолкнетесь на неприятные моменты (измены, поздние приходы домой, неприятные для Вас привычки и т.п.).

Некоторые считают, что для того, чтобы разлюбить человека, надо забыть его и все, что с ним связано. В этой статье я представляю иную позицию – забывать не надо! Это часть Вашей жизни, Вашего бесценного опыта, забыть которую не так-то просто, да и не нужно. А что с ней делать? Проработать, переоценить, по-новому взглянуть на этот сложный, но такой важный опыт. Любой опыт в той или иной мере может быть полезным.

В то же время после того, как Вы смогли проработать этот опыт, старайтесь думать о нем реже. Как только чувствуете, что мысль об этом человеке вновь подкрадывается – пресекайте ее на корню! Немедленно меняйте тему внутреннего монолога, займитесь чем-нибудь, что потребует от Вас хорошей концентрации внимания, чтобы Вы не смогли отвлекаться на мысли о нем.

Конечным результатом Вашей внутренней работы должно стать следующее: необходимо, несмотря на все его недостатки, простить и мысленно отпустить этого человека. Эта поставленная точка завершит важный период вашей жизни, и Вы сможете начать новый – этап без этого человека. Именно чувство внутренней незавершенности

не дает нам покоя и возвращает в памяти болезненный опыт общения с объектом любви.

Изменение поведения и внешней обстановки.
Внутренняя работа с мыслями должна подкрепляться внешней – изменением поведения и созданием благоприятных внешних условий для прощания с любовью. Уберите или выбросьте его вещи, перестаньте искать то, что напоминает о нем и его жизни. Перестаньте искать с ним встреч, старайтесь по возможности полностью исключить любые контакты. Не зря гласит известная пословица: «С глаз долой – из сердца вон!»

Спорт и другие активные занятия (танцы, боевые искусства и др.) помогут Вам избавиться от накопившихся отрицательных эмоций, агрессии и просто не дадут упасть Вашему тонусу, а значит, в какой-то мере предохранят Вас от возможных депрессий. Поддерживайте уровень своего настроения. Не давайте себе пасть духом, думайте о позитивном, слушайте приятную и ритмичную музыку, веселитесь и ходите на различные мероприятия с друзьями.

Когда отношения рвутся, всегда освобождается время и место в сердце. Их нужно занять другими вещами, причем непременно интересными: новыми или давно позабытыми, но приносящими радость занятиями, интересами, хобби.

Народная мудрость снова спешит к нам на помощь: «Клин клином вышибают». Новые отношения, новые чувства – это то, что может безвозвратно вытеснить старые надежды и боль. Главное при этом помнить: не стоит искать человека, похожего на бывшего возлюбленного. Это создаст риск ненужных воспоминаний о нем или Вы опять наступите на те же грабли – зачем Вам это?

Время – хороший доктор. Оно пройдет, и Вы вдруг почувствуете, что думаете теперь об этом человеке все меньше, чувства потихоньку остывают и меньше беспокоят Вас. Поблагодарите себя за труд, который Вы смогли проделать. И с облегчением поставьте жирную точку!

Автор - **Мария Минакова**

Источник