Автор: noti
07.08.2014 19:17 -

Как заставить себя расстаться с любимым? (Возможный, но не единственный пример)

Любовь – это прекрасно. Но, к сожалению, она имеет свойство угасать, менять свой облик, теряться, мучить, приводить к депрессиям и нервным срывам… И иногда кажется, что для обеих сторон будет лучше, если прекратить отношения и остаться друзьями. Что же делать, если в голову однажды пришла мысль «надо расстаться», а сердце при этом кричит «не надо»?

Прежде всего, конечно, как-то определиться вот с этой дилеммой «надо – не надо». Одно дело, если что-то в отношениях не устраивает, но шанс их сохранить, улучшить – есть. Если сейчас просто период временных трудностей и недоразумений. Другое, если правда вам вместе хуже, чем поодиночке, если вы не совместимы в этой жизни.

Прием прост: взять листок бумаги и поделить его вертикально на две части. С одной стороны писать плюсы ваших отношений, а с другой минусы. Если плюсов больше: скорее всего сейчас вы «просто» переживаете тяжелый период. В этом случае стоит постараться разобраться в текущей ситуации, найти решение проблемы и зажить снова в гармонии и любви. Если правый и левый столбики равны, лучше всерьез задуматься о текущих отношениях, обговорить происходящее со своей половиной. И через какое-то время снова взять листок и расчертить его на две части.

Наконец последний вариант: минусы категорически перевешивают все то положительное, что есть между вами. В этом случае, что бы там ни кричало влюбленное сердце, вывод таков, что вам пора расставаться и прекращать мучить друг друга.

Но сердце ведь продолжает кричать и надеяться, заглушить его не так-то просто, а в душе всегда есть надежда на последний шанс. Ну что же – дайте себе его. Но помните: он последний. И совсем не вечный. Растягивать «удовольствие» расставания ни в коем случае нельзя.

Теперь вдохнули поглубже, взяли список плюсов и минусов в руки и начали работать.

Во-первых, определите главные минусы, штуки три, максимум пять. И главные плюсы. Для чего? Чтобы рассказать о них любимому/любимой. Ведь шанс у вас последний на двоих. Вот и работать надо двоим.

Чтобы сразу не обидеть, не вызвать отторжения, начните с хорошего. Как раз для этого и были отобраны несколько главных плюсов в Вашем списке. Если сначала похвалить человека (только честно и искренне!), проще удержать его внимание и сказать о неприятных вещах. Скажите «я очень люблю наши с тобой совместные прогулки вечерами, и всегда таю, когда ты улыбаешься по утрам, но это не перевешивает того, что…» И теперь объявите список «но». Коротко, главное. Не требуйте, чтобы Вам сразу пообещали «я больше так не буду». Вы ведь не сразу пришли к серьезным выводам, так дайте и другому человеку обдумать. Попросите его тоже рассказать Вам через какое-то время, что не устраивает его. И, главное, оба обдумайте как, по-вашему, можно было бы решить проблемы.

И еще одно главное: срок. Его надо определить точно и безоговорочно. Скажите себе и своей любви: «если мы к такому-то числу не придем к согласию хотя бы по этим пунктам – мы расстаемся».

Если к объявленному сроку в вашем списке не будут вычеркнуты главные минусы: дайте себе еще один шанс любить и быть любимым. Но уже с другим человеком. А этого отпустите. Скажите спасибо за весь тот список плюсов, простите за весь список минусов и пожелайте счастья и новой любви. И, дай бог, он пожелает Вам того же.

Автор - **Ирина Ищук**
Источник