Автор: san___shou
17.11.2011 17:48 -

Что делать, если Вы разлюбили?

Любовь такое непредсказуемое чувство: «…приходит из ниоткуда, а уходит в никуда». И когда она уходит, люди понимают, что отношений дальше не получится. Хорошо ещё (если можно сказать «хорошо» об ушедшей любви), если оба человека понимают это одновременно. Тогда есть шанс разойтись мирно, даже остаться друзьями.

Но, к сожалению, намного чаще встречается такая ситуация, что любовь покидает лишь одного. Вариант того, что разлюбили Вас, я рассмотрела в статье «Что делать, если Вас разлюбили?». Теперь очередь варианта, когда разлюбили Вы.

Если Вы действительно понимаете, что любовь прошла и её уже не вернуть, то расставание неизбежно. И чем скорее Вы расстанетесь с партнёром, тем будет лучше для него (неё). Потому что чем дольше Вы будете тянуть эти отношения, тем больше боли Вы принесёте Ему (Ей).

Ни в коем случае **не стоит цепляться за развалившиеся отношения** из привычки или страха остаться в одиночестве. Это будет подлостью по отношению к обоим.

Для начала **нужно решиться на разговор**. Уходить «по-английски» – не выход. Это ужасно сложно, говорить человеку, что любовь прошла. Но это сделать необходимо.

Лучше всего провести разговор вживую, т.к. письмо и т.п. могут быть восприняты как удар в спину. Разговор должен проходить наедине, в спокойной обстановке, без спешки. Старайтесь быть спокойным, не грубить, а говорить мягко, но уверенно. Изложите чётко и понятно свою позицию. Разговор вживую лучше тем, что Вы можете видеть реакцию и подбирать к ней подходящие слова. Ни в коем случае нельзя оскорблять и унижать его (её), это не способ побыстрее отделаться.

Но в то же время, Вы должны показать, что решение принято и возврата нет. Никогда не давайте надежду на то, чего больше не будет. Следите за тем, чтобы Ваши слова не

были многозначными, Вас должны понять именно так, как Вы хотите.
Не надо поддаваться на уговоры подождать ещё немного (а потом ещё немного…), а так же на жалость к слезам и истерикам. Жалость – это не то чувство, ради которого стоит жертвовать собой.

И уж тем более никогда не надо идти на поводу у угроз и шантажа. В конце концов, это Ваша жизнь и Вы вправе распоряжаться ей сами. (Но это тема уже другой статьи)

Не стоит в первое время налаживать дружеские отношения. Человек может воспринять это как попытку к возврату. Точно так же как любой Ваш звонок (даже по делу), SMS и т.д.

Может возникнуть ситуация, что Вам начнут мстить. Но ни в коем случае не поддавайтесь на эту провокацию. Не позволяйте себе также распускать сплетни или любую другую личную информацию о Вашем бывшем партнёре.

Самая сложная ситуация, если остались дети. «Мы в ответственности за тех, кого мы приручили». Запомните: дети не должны страдать от ошибок родителей. Именно поэтому постарайтесь сделать так, чтобы они не слышали Ваших ссор. Но поговорить с ними тоже необходимо. Скажите, что хотите поговорить, как со взрослым – ребёнок это оценит. С подростками сложнее, но всё же реально. В идеале разговаривать нужно обоим родителям с ребёнком, чтобы он понял, что мама и папа также будут его любить.

И напоследок скажу, что всё, что Вы говорите и делаете, надо примерять на себя. Тогда Ваши действия действительно будут от души.

А ещё желаю Вам, чтобы таких ситуаций в Вашей жизни было как можно меньше. И чтобы любовь не покидала Вашего дома.

Автор - **Аня Щелкунова**
Источник