

Аурика Луковкина

# Как относиться к переменам в жизни?



Аурика Луковкина

**Как относиться к  
переменам в жизни?**

«Научная книга»

2013

**Луковкина А.**

Как относиться к переменам в жизни? / А. Луковкина —  
«Научная книга», 2013

Данная книга будет интересна многим читателям независимо от возраста, половой принадлежности, социального положения и профессии. Книга рассказывает о том, как минимизировать негативное влияние наступления перемен на человека, как выработать правильное отношение к неизбежным изменениям в жизни, как научиться видеть во всем происходящем положительные моменты и извлекать пользу из любой ситуации.

© Луковкина А., 2013  
© Научная книга, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Глава 2	13
– «Уходя, уходи?»	13
– Новое знакомство, новые отношения	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Аурика Луковкина

## Как относиться к переменам в жизни?

### Введение

Человек очень часто встает перед выбором: внести какие-то изменения в свою размеренную жизнь или оставить все как есть, хотя перемены не всегда приносят что-то плохое, а скорее – наоборот. Но неизвестность пугает, и поэтому, когда перед нами встает проблема выбора, мы, как правило, стараемся оттянуть момент, когда нужно принимать окончательное решение.

Проблемы, возникающие перед нами на протяжении всей жизни, подчас могут не только поставить нас в тупик, на продолжительное время «выбить из колеи», но и заставляют кардинально изменить среду обитания, вплоть до адреса, места работы, образа жизни и окружения. Так вот, чтобы легко ориентироваться в быстро меняющемся мире и приспособляться к новым условиям, нужно обладать определенными способностями и иметь достаточно трезвый, рациональный взгляд на жизнь.

Данная книга будет интересна многим читателям независимо от возраста, половой принадлежности, социального положения и профессии. Книга рассказывает о том, как минимизировать негативное влияние наступления перемен на человека, как выработать правильное отношение к неизбежным изменениям в жизни, как научиться видеть во всем происходящем положительные моменты и извлекать пользу из любой ситуации.

Эта книга поможет найти ответы на актуальные вопросы: как строить свою дальнейшую жизнь и как вести себя, если вы столкнулись с переменами, коренным образом изменившими ваше привычное существование; как научиться противостоять собственным страхам, связывающим руки и не позволяющим объективно оценить ситуацию, а значит, и двигаться вперед.

Автор постарался обратить внимание на наиболее часто встречающиеся ситуации, оказывающие влияние не только на состояние человека в данный период времени, но и на всю его последующую жизнь, тем самым предоставив читателю возможность как бы взглянуть на происходящее со стороны, чтобы вы, оценив все «за» и «против», смогли принять верное решение и адекватно отреагировать на перемены, ожидающие и вас. Эта книга поможет вам разобраться в себе, правильно определить приоритеты и жизненные ориентиры, по-другому взглянуть на, казалось бы, привычные вещи.

В книге освещены самые разнообразные ситуации, с которыми вы обязательно столкнетесь (или уже столкнулись) в своей жизни. Благодаря сведениям, почерпнутым в книге, вы сможете разобраться во многих проблемах, природа которых заключена в человеческой психологии, например в конфликте между поколениями «отцов» и «детей», разрыве отношений с любимым человеком, проблеме выбора профессии и многом другом.

Книга построена таким образом, что каждая глава рассматривает несколько возможных моделей поведения в новой, изменившейся ситуации. Основная задача, стоявшая перед автором, – убедить читателя в том, что перемены – это закономерное явление, которого не стоит опасаться. Даже если вы полагаете, что эти перемены не в лучшую сторону, они все равно дают нам бесценный опыт.

Надеемся, что, прочитав книгу, вы не только справитесь со своими страхами перед переменами в жизни, но сможете разобраться и в себе, чтобы в нужный момент принять правильное решение.

## Глава 1

### Перемены: опасность или радость?

Жизнь не стоит на месте, и перемены в ней происходят так стремительно, что их не только предотвратить, но и уследить за ними порой невозможно. Они происходят без нашего согласия, и сделать так, чтобы перемен не было вообще, не в наших силах.

Человек пытается избежать, как правило, любых изменений. Он стремится как можно дольше удерживать все то, к чему привык, старается всеми силами привязать к себе прошлое. Идеал – стабильность, и ничего не должно меняться, пусть жизнь идет как идет. Все же новое и неизвестное большинство людей пугает. Ведь доля риска имеется всегда: непонятно, что принесут изменения, пусть даже неизбежные, хорошее или плохое?

Волнение по поводу изменений, происходящих в жизни, особенно когда они касаются лично вас, – абсолютно нормальное явление. Особенно если они начинают происходить, когда вы к ним совершенно не готовы. Иногда судьба неожиданно-негаданно преподносит нам такие сюрпризы (и абсолютно неприятные тоже), что потом еще нужно время, чтобы прийти в себя и объективно оценить произошедшее.

Перемены, будь они незначительными или серьезными, вызывают у нас беспокойство. Следовательно, чтобы жить спокойно, нужно, в первую очередь, определить для себя, из-за чего стоит волноваться, а что стоит воспринимать как данность. Главное – понять, что беспокойство отнимает у нас душевное спокойствие, а значит, силы и здоровье. И ради чего такие затраты?

Если эмоциональные переживания, связанные с изменениями в жизни, помогают вам принять верное решение (что случается чрезвычайно редко) – это продуктивное беспокойство. Но если же у вас все происходит наоборот: излишние переживания сковывают инициативу, подавляют решимость и вы не знаете, с чего начинать действовать, – от такого беспокойства лучше избавиться.

Не стоит сразу же принимать поспешные решения и совершать необдуманные поступки, о которых впоследствии вы сильно пожалеете, но развивать способность «проще» смотреть на вещи, безусловно нужно.

В некоторых случаях человек просто недооценивает свои возможности, поскольку перемены выбивают его из привычного жизненного ритма. Испытывая беспокойство из-за всяких мелочей, человек может довести себя до состояния, близкого к болезненному (истерии, паранойе).

Во избежание этого, необходимо прежде всего трезво смотреть на все происходящее, так, будто вы – сторонний наблюдатель. Обязательно попробуйте оценить: так ли все страшно, как это выглядит на первый взгляд, или вы все же несколько преувеличили трагичность ситуации.

Почему же люди склонны видеть только плохое в наступающих переменах? В связи с чем нам кажется, что изменения внесут сумятицу и неразбериху в нашу жизнь? Наверное, во многом виноват постоянно преследующий нас страх сделать ошибку, неправильный выбор и неадекватно повести себя в сложившейся ситуации, и из-за этого беспокойства мы откладываем принятие важного решения на неопределенный срок.

Человек постоянно изматывает себя волнениями по поводу предстоящих перемен, он не только боится принять неверное решение, но волнуется из-за последствий, которые оно за собой повлечет. Откладывая принятие решения надолго, мы начинаем оправдывать себя и свое бездействие, находя множество вымышленных препятствий, которые мешают воплощению решения в жизнь.

Такое поведение может лишь вызывать чувство вины, дискомфорт и, в конечном итоге, стресс, но не это самое неприятное. Из-за упущенных возможностей мы порой замыкаемся в себе. Все эти переживания со временем способны перейти в длительную депрессию, от которой не так-то просто избавиться.

\*\*\*

«Не следует предаваться сожалениям о прошлом и жаловаться на перемены, которые нам в тягость, ибо перемена есть само условие жизни».

*Анатоль Франс*

\*\*\*

Перемены, возникшие внезапно, пугают своей неожиданностью, поскольку вы не готовы внести изменения в свою устоявшуюся и размеренную жизнь. Ведь придется расстаться с чем-то или изменить все то, к чему привык и без чего не представляешь своей жизни вообще.

Сделать выбор достаточно сложно. Необходимо взвесить и правильно оценить возможности, открывающиеся вслед за неизбежными переменами. Как бы вы ни старались отсрочить неприятный момент «входа в новую жизнь», как бы вы ни пытались сохранить то, что уже имеете, у вас ничего не получится. Жизнь не стоит на месте.

Если вы всеми силами намерены избежать перемен и вступления в новую фазу жизни, вам придется очень непросто. Не стоит держаться за старое и тешить себя надеждами, что все еще можно исправить и все будет как прежде. Надеяться на то, что все останется как раньше, бессмысленно, это попросту нереально. Да вам это совершенно и не нужно. Вы прожили этот период своей жизни достойно, никто не сомневается, что все происходящее вам очень не нравится, однако не впадайте в уныние. Вы рискуете оказаться в плену тяжелой депрессии, а уж она-то не только не принесет вам никакой пользы, но и вымотает силы настолько, что вы можете дойти до отчаяния.

Первый минус вашей душевной сумятицы – постоянное ожидание чего-то плохого. Из-за ставшей привычной уверенности, что перемены не могут принести в жизнь ничего позитивного, – вы чувствуете, что неспособны совершать те или иные объективные действия. Жизнь замирает, а точнее, она проходит мимо, и человек остается с разбитыми надеждами за ее бортом.

Несомненно, новые условия, неясность конечной цели, жизненные коллизии, тем более если все происходит в обстановке конфликтов, могут вызвать состояние психической напряженности. У человека возникает стресс, который на начальных фазах даже полезен, т. к. происходит мобилизация внутренних сил. Вы начинаете мысленно перебирать все возможные варианты и модели поведения, думать, каким бы образом повлиять на происходящее. Но когда ни один из вариантов не подходит, вы теряете последнюю надежду на то, что можно что-то сделать.

\*\*\*

«Безутешное горе и бурная радость действуют на человека почти одинаково, и когда они обрушиваются на нас, то могут вызвать такое потрясение и замешательство, что мы часто лишаемся всех своих способностей».

*Генрих Филдинг*

\*\*\*

Да, чтобы смириться с переменами, требуются выдержка и спокойствие. Но не все так плохо, как может показаться на первый взгляд. Ничего страшного не произошло; значит, ваша задача – постараться вернуть прежнее прекрасное расположение духа, а заодно и настроиться на положительный лад, понять, что все в этом мире изменчиво, и перемены в вашей жизни – закономерность.

Избавиться от депрессивного настроения можно в том случае, если вам удастся смириться с неизбежностью жизненных изменений. Не отмахивайтесь от произошедшего, а смело взгляните на все события, которые с вами происходили в последнее время, постарайтесь принять их как данность, как то, без чего нельзя обойтись.

Не стоит обвинять себя во всем, что с вами произошло, даже если вы и собственноручно способствовали этому. Для начала попробуйте вернуть себе присутствие духа: например, начинайте и заканчивайте свой день каким-нибудь приятным делом.

Попробуйте позитивно настроиться на предстоящие перемены. Живите в предвкушении, что вас ожидает что-то хорошее. Фиксируйте все положительные моменты, которые с вами происходили в течение дня, можете для этих целей завести специальную тетрадь и делать в нее записи. Причем обращайтесь внимание на все, что происходило вокруг вас, даже на самые незначительные события. В конце дня подведите итог: посчитайте количество положительных моментов. На следующий день поставьте себе задачу – заметить на один положительный момент больше. Прodelывая эту нехитрую процедуру, вы не только сможете вернуть свое душевное равновесие, но и будете спокойнее относиться к переменам в своей жизни.

Быстрее адаптироваться в новых изменяющихся условиях, в которые поставила вас жизнь, поможет и организация для себя и своих близких маленького праздника. Поддержка близких также очень важна при переходе человека на новый этап в жизни.

А еще постарайтесь хотя бы один день недели посвящать только себе, чтобы полностью расслабиться. Отбросьте все насущные дела, забудьте о проблемах и переживаниях, сейчас для вас должно перестать существовать все. Оставьте все неразрешенные вопросы на завтра, а сегодня делайте то, что доставляет вам удовольствие.

\*\*\*

«Величайшая ошибка в жизни, которую вы можете допустить – это пребывание в постоянном страхе перед возможностью совершить ошибку».

*Эдвард Хаббард*

\*\*\*

Если вы приняли твердое решение идти вперед, то не останавливайтесь на полпути, не бойтесь сделать что-то не так, усвойте мысль, что все разрешится со временем. Продолжайте жить и радоваться жизни.

А чтобы вам легче было перенести состояние перемен, задайте себе вопрос: «Что самого страшного может произойти, если я начну менять свою жизнь?». Задав себе этот вопрос, вы сможете увидеть все плюсы и минусы положения, в которое вы попали. Последствия перемен уже не будут казаться вам такими ужасными, какими они вам представлялись в тот момент, когда вы о них впервые узнали. Вы поймете, что причин для сильных переживаний нет, что

вы только выиграете от того, что начнете менять свою жизнь. Вы сможете увидеть новые перспективы, открывающиеся перед вами.

Некоторые люди, сталкиваясь с событиями, изменяющими их жизнь, переживают настолько, что становятся просто неспособными принять хоть какое-то решение. Они страдают сами и заставляют страдать своих близких. Ситуация, на их взгляд, выглядит настолько ужасной, что предпринять какие-то решительные действия в новых условиях становится чрезвычайно сложно.

Они, как ни стараются, не могут принять происходящих с ними перемен и, в конце концов, пускают все на самотек. Со временем, естественно, ситуация разрешается сама собой, но конечный результат зачастую оказывается совсем не тем, какой обеспечили бы вовремя принятые действия.

Будьте реалистичны. Подумайте, что вы можете сделать, если не хотите в меняющейся вокруг вас жизни оказаться за бортом. А что, если вы примете все происходящее как должное и, даже, быть может, попытаетесь сделать свою жизнь более успешной? Попробуйте расслабиться: не все так страшно, как выглядит на первый взгляд. Когда мы волнуемся, то не можем увидеть ситуацию в перспективе. Помните поговорку: «Все, что ни делается, все к лучшему!».

Представьте себе успех, которого вы можете достичь в новых условиях. Не расстраивайтесь раньше времени, смотрите на все происходящее позитивно – и, кто знает, вдруг вы сможете разглядеть новые возможности, которые наверняка откроются перед вами в связи с этими переменами в жизни.

\*\*\*

«Почти все несчастья в жизни происходят от ложного представления о том, что с нами случается. Следовательно, глубокое знание людей и здравое суждение о событиях приближают нас к счастью».

*Стендаль*

\*\*\*

Безусловно, можно не сомневаться в том, что все перемены в вашей жизни, которые уже произошли и с которыми вам еще предстоит столкнуться, принесли вам в равной степени плохие последствия и хорошие.

Допустим, что когда вы только узнали о предстоящих изменениях, вы были настолько расстроены, что даже не хотелось жить дальше. В одночасье разрушились все ваши планы, надежды и мечты, которые вы так бережно холили и лелеяли на протяжении достаточно долгого времени. Вы не можете понять, почему это случилось именно с вами, что вы сделали не так, почему события начали развиваться таким образом? Вас пугает то, что все, к чему вы привыкли, должно измениться в один момент. Вы начинаете паниковать и перебирать в голове все возможные варианты, которые могли бы повлиять на ситуацию и прекратить, наконец, эти стремительные изменения.

После этого периода наступает следующий, когда вы со всей неизбежностью осознаете, что ничего изменить нельзя. То, что было раньше, не вернуть, и вы, наконец, смиряетесь с этим. Все, что ушло в прошлое, превращается в бесценный опыт, о нем не нужно забывать, но и жить только прошлым не имеет смысла. Теперь вы сможете научиться чему-то новому, узнать мир другим, таким, каким вы его еще не видели.

Перемены должны войти в вашу жизнь, и вам, возможно, многое предстоит начинать заново. Это открытие может настолько вывести вас из нормального расположения духа, что от

этого потрясения вы долго еще не сможете прийти в себя. Нелегко сразу справиться с волнением, которое охватывает при одной только мысли, что придется жить по-новому, изменять все свои привычки, привыкать к новым условиям. Все, что вам приходится пережить, привыкая к этим мыслям, нельзя назвать приятным.

Не забывайте, что для любой неадекватной ситуации очень важным моментом является ваш настрой на успех, на то, что у вас все обязательно получится. А чтобы вам легче было войти в это позитивное русло, вспомните о событии, которое принесло вам удачу или заставило чувствовать себя победителем. Постарайтесь воспроизвести то ощущение удовлетворенности своими способностями, чувство радости и собственной значимости, как можно чаще в мыслях проигрывайте свой успех, и тогда вы вернете себе уверенность в собственных силах.

Напишите список всех причин, вызывающих у вас беспокойство по поводу перемен в жизни, а затем продумайте, каким образом вам нужно действовать. Что вы будете, допустим, делать в самом лучшем случае, а также определите для себя критерии для не очень хороших вариантов, но которые вы считаете более или менее приемлемыми на первых порах. Теперь, оценив свои возможности, продумайте свое поведение. После проделанной работы вы можете с легким сердцем вступать в новую жизнь.

\*\*\*

«Жить – это не значит дышать, это значит действовать. Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал».

*Жан-Жак Руссо*

Если объективно подумать, то можно прийти к выводу, что без перемен наша жизнь была бы скучной. Конечно, жаль расставаться с тем, к чему привык, чем так бережно окружал себя на протяжении долгого времени. Но все постепенно входит в привычку, и мы просто перестаем обращать внимание на мелочи, которым раньше радовались. Интерес притупляется, и жизнь становится скучной и однообразной. Мы сами редко решаемся все бросить и начать жить по-новому, но когда за нас принимает это решение сама жизнь, мы негодуем: как это так, кто-то принял за нас решение, как нам жить дальше?! Все меняется в один момент, а мы, привыкнув жить по-старому и продолжая чувствовать по-прежнему, просто теряемся в этом водовороте, который подхватывает нас и уносит в самую гущу событий, непосредственными участниками которых мы становимся.

Конечно, если бы мы сами приняли решение что-то изменить, то можно было бы избежать шока; если бы что-то пошло не так, мы запросто могли бы вернуть то, что было раньше. Но когда перемены в жизни возникают на горизонте неожиданно, то многие из нас становятся неспособны даже нормально мыслить. Шок порой настигает нас настолько сильный, что для возвращения душевного равновесия требуется очень много сил и времени.

Именно в этот момент нужно остановиться и задать себе вопрос: «Что меня пугает в предстоящих переменах и почему у меня возникают мысли о том, что перемены принесут только плохое?».

Учитесь разбираться в своих чувствах, занимайтесь самовоспитанием. Мысленно настройтесь на перемены и ставьте перед собой цель сделать свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть. Не идеализируйте мир, в котором вы живете, и уж коль вы столкнулись с трудностями, то помочь самому себе – ваша самая главная задача. Не сомневайтесь в правильности своего выбора, даже предварительно можете прислушаться к советам и принять помощь со стороны, но главное решение по поводу того, какой будет ваша дальнейшая жизнь, вам придется принимать самостоятельно.

Руководствуйтесь собственными желаниями, соизмеряя их со своими возможностями, и вы никогда не будете сожалеть о своем выборе. Приняв решение, смело идите вперед и стройте свою жизнь по-новому, и увидите, что перед вами откроется столько новых возможностей, что просто «глаза разбегутся». И вы, наконец, сможете приступить к реализации своих мечтаний, на исполнение которых вы, может быть, даже никогда не надеялись.

\*\*\*

«Жизнь – это чередование всяких комбинаций, их нужно изучать, следить за ними, чтобы всюду оставаться в выгодном положении».

*Оноре де Бальзак*

И как только вы окажетесь готовы изменить свою жизнь, смело реализовывайте свои замыслы и планы, о которых раньше вы даже и не смели думать! И – постарайтесь не потерять голову от открывшихся перед вами горизонтов, объективно оценивайте свои возможности.

Но и не переоценивайте себя, чтобы в дальнейшем не испытать горьких разочарований, хотя и недооценивать себя тоже не стоит. Может быть, у вас есть скрытые таланты, о которых вы раньше могли только догадываться или которые в тех условиях не могли быть реализованы? Так вот, сейчас у вас есть подходящий случай для проявления своих способностей в полной мере.

Не бойтесь начинать все с нуля, измените все, и пусть прошлое уходит – не стоит о нем жалеть. Реализовывайте свои возможности, пусть изменения коснутся всех областей вашей жизни: делайте новые покупки, заводите новые знакомства, получайте новые знания. Вместе с изменениями, произошедшими в вашей жизни, изменяйтесь сами, совершенствуйте себя.

Определите для себя цели, которых вы хотели бы достичь.

Пусть каждый ваш день будет расписан по часам, не оставляйте время на то, чтобы сидеть и грустно вздыхать о безвозвратно ушедшем в прошлое. Вы вошли в новый этап своей жизни, и пусть он будет лучше, чем тот, что был прежде.

Вы можете бережно относиться к своим воспоминаниям, но – ни в коем случае не делайте из них своеобразного культа, когда человек начинает жить только прошлым. Живите настоящим и стройте планы на будущее.

\*\*\*

«Трудности возрастают по мере приближения к цели. Но пусть каждый совершает свой путь подобно звездам, не торопясь, но непрерывно стремясь к намеченной цели».

*Иоганн Вольфганг Гете*

\*\*\*

Вы оцените все «плюсы» и «минусы» изменений, произошедших в вашей жизни, лишь потом, через какое-то время, когда начнете получать дивиденды от заложенных усилий.

Одним из позитивных моментов сложившегося положения является то, что все находится в ваших руках. От того, как вы проявите себя именно в начале своего нового периода, будет зависеть дальнейшая деятельность. Сейчас вы можете избавиться от каких-то вредных привычек, повысить свою самооценку и изменить свое отношение к окружающим вас людям.

Не бойтесь двигаться вперед, не сдерживайте себя. Найдите положительные стороны в том, что с вами сейчас происходит. Пусть весь мир станет для вас другим, оставаясь для всех вокруг прежним. Постройте свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть, и не позволяйте обстоятельствам мешать вам. Пусть эти перемены пойдут вам только на пользу и вы сможете найти свое истинное призвание или настоящую любовь. Начните радоваться жизни, и пусть она приносит вам только приятные сюрпризы и перемены к лучшему.

Однако следует отметить, что если бы с нами не случались неприятности, то мы бы просто не замечали тех прекрасных моментов, которые нам дарит жизнь. Происходило бы так потому, что нам не с чем было бы их сравнивать. Если бы жизнь состояла из одних только счастливых дней, мы бы попросту заскучали, счастье для нас стало бы привычкой. Но у нас все по-другому, и жизнь дарит нам в равной степени и хорошие, и плохие события.

\*\*\*

«Всего невыносимей для человека покой, не нарушаемый ни страстями, ни делами, ни развлечениями, ни занятиями. Тогда он чувствует свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту».

*Франсуа Ларошфуко*

\*\*\*

И каким бы образом перемены ни изменяли нашу жизнь, знайте, что самый главный человек в ней – это мы сами, а это значит, что мы достойны самого лучшего.

## Глава 2

### Когда меняется личная жизнь

#### – «Уходя, уходи?»

Разумеется, каждый человек в глубине души своей сохраняет юношеский идеализм и надеется, что его минуют все неприятности, в том числе и те, что связаны с личной жизнью. Все мы искренне хотели бы, чтобы нас миновала такая беда, как расставание с любимым. Но жизнь, как мы все хорошо понимаем, далеко не всегда безоблачна. И очень часто нам приходится сталкиваться с тем, что безумно пугает нас и разрушает внутреннее равновесие, – нам приходится расставаться с любимым. А ведь еще вчера ничто не предвещало такой трагедии. Еще совсем недавно все было хорошо, и вдруг...

«Так уж всегда: где любовь – там и тревога, и страх.»

*Овидий*

\*\*\*

Разлука с любимым словно бы делит нашу жизнь на две части – счастливую, то есть ту, какой она была до горького момента потери, и реальную, то есть ту, какой она стала теперь. Расставание с любимым может провести черту между человеком и всем окружающим миром, который вдруг предстает враждебным, чужим и холодным. А человек словно бы замкнулся в своем маленьком мирке, не желая из него выходить. И уже ничего не радует: ни работа, ни евроремонт, на который вдруг нашлись время и материальные средства, не радует и появление свободного времени, которого раньше не было абсолютно. Да что там говорить! Расставание с любимым человеком способно вогнать кого угодно в такую депрессию, что сама жизнь будет не мила.

Расставание достаточно тяжело переносится в любом возрасте. Некоторые считают, что у молодых оно протекает гораздо легче. У них еще впереди вся жизнь, они еще успеют встретить другого или другую. И новая встреча, несомненно, ознаменует другой этап жизни, более удачный и перспективный. Но на самом деле молодые люди часто воспринимают разрыв отношений как крах, крушение всех надежд.

Происходит это в связи с тем, что очень часто в юности человек еще не приобрел достаточной уверенности в себе и своих силах. Юноша или девушка еще не знают, на что они способны, многие мучаются от каких-либо комплексов, заложенных в раннем детстве или в подростковом возрасте. Очень часто молодые люди думают, что их никто и никогда не полюбит. Именно поэтому завязывание отношений с противоположным полом происходит так мучительно и сложно. Только когда отношения становятся достаточно прочными, молодые люди приобретают уверенность в себе и начинают чувствовать себя счастливее. И если на данном этапе им бывает суждено пережить разрыв отношений, они впадают в глубочайшую депрессию.

\*\*\*

«Всякая любовь, имеющая причиной не свободу духа, а что-либо иное, легко переходит в ненависть».

*Спиноза*

Расставание словно бы подтверждает их собственные, самые негативные представления о жизни. Юноша или девушка начинают думать, что они совершенно никому не нужны. В аналогичных ситуациях более взрослые и зрелые люди, обладающие полностью сформировавшимся характером, находятся в более выигрышном положении. У них уже есть жизненный опыт, поэтому они могут здраво рассуждать. Хотя в большинстве случаев и это не спасает от устойчивой депрессии. Ведь все мы знаем, что «расставание – это маленькая смерть». И уже ничего не становится важным и нужным, человек словно лишается привычной опоры и поддержки. Хочется просто закрыться в доме, комнатке и ни с кем не общаться, никого не видеть, ни о чем не разговаривать. Иными словами, расставание – это перемена к худшему, поэтому человеку может казаться, что вся его жизнь кончена.

Очень тяжело расставаться с любимым, если с ним прожито много счастливых и благополучных лет. Расставание с мужем или женой – очень тяжелый процесс, который практически невозможно перенести без того, чтобы не впасть в депрессию или не получить нервное расстройство.

И, тем не менее, мы не имеем права воспринимать расставание как конец нашей жизни. Напротив, мы должны вынести его как испытание, которое в дальнейшем сделает нас сильнее. Все мы хотя бы раз в жизни прошли через разлуку. Кого-то это ожидало в юности, кого-то – в более зрелом возрасте. Но так или иначе, а эта беда в любом случае настигает нас как вполне реальный и осязаемый факт. Никто от этого не застрахован, как бы мы того ни хотели. Именно поэтому нужно сделать все возможное, чтобы, если уж расставание замаячило на горизонте, оно не стало для нас крушением всех жизненных планов. В конце концов, все, что ни делается, все – к лучшему. И поэтому нужно быть сильным, стойким – и вынести все, что уготовила нам судьба.

Из любой ситуации можно извлечь определенную пользу. Конечно, очень странно говорить о пользе, когда имеется в виду разлука с любимым. Что в этом может быть хорошего? Скорее, наоборот, от одной мысли о том, что расстаешься навсегда с самым дорогим, что наполнило твою жизнь смыслом и светом, можно сойти с ума и, тем более, забыть о том хорошем, что, в принципе, может ожидать впереди. Спасение в аналогичной ситуации многие люди находят в том, что перестраивают линию своего поведения во время расставания таким образом, что оно, т. е. расставание, не оставляет такой уж большой травмы в душе. В результате эти индивиды действительно становятся сильнее. Перемена в жизни не приносит им краха всех надежд, а помогает сделать что-то значительное.

\*\*\*

«Непостоянная женщина та, которая уже не любит; легкомысленная та, которая любит уже другого; ветреная та, которая не знает, любит ли она и кого любит; равнодушная та, которая никого не любит».

*Жан де Лабрюйер*

\*\*\*

Расставание тяжело переносится как женщинами, так и мужчинами. Иногда кажется, что женщинам перенести разрыв с любимым человеком намного тяжелее, чем мужчине. Ведь женщины более нежны, ранимы, к тому же часто они не только остаются в одиночестве, но и несут ответственность за детей.

Мы все помним замечательный фильм «Москва слезам не верит», в котором главной героине пришлось пережить расставание с любимым человеком. Девушка осталась с ребенком на руках, но, тем не менее, сумела сделать блистательную карьеру, добилась высокого положения, вырастила дочь. Уже не одно поколение русских женщин взяли за образец поведение главной героини этого фильма. И, надо сказать, им действительно удалось добиться всего, чего они хотели. Почему? Да просто потому, что они не опустили руки, когда на них обрушилась такая беда, как расставание, а принялись активно действовать. И действия привели к должному результату.

На самом деле иногда женщины, остающиеся с ребенком на руках, находятся в более выигрышном положении, чем мужчины в аналогичной ситуации. Конечно, такое утверждение звучит по меньшей мере странно. Но, тем не менее, ответственность за ребенка поддерживает женщину, не дает ей оступиться в трудную минуту. Она знает, что дома ее ждет маленький человечек, который любит ее просто потому, что она – его мама. И эта любовь помогает преодолеть все горести души. А многим мужчинам после расставания с любимой женщиной приходится значительно труднее. Ведь общество смотрит на мужчину с ожиданием проявления его силы, уверенности и в такой далеко не простой ситуации. Мужчине же во время разрыва с любимой женщиной менее всего хочется продемонстрировать свою силу. Ему хочется найти дружескую поддержку, но далеко не всегда это удается. Так что приходится признать, что разрывы отношений с любимым человеком – это очень тяжелое испытание и для мужчины.

Попробуем разобраться, почему же нас так страшит расставание? Если задавать такой вопрос большинству представительниц прекрасного пола, то в ответ мы слышим гневную фразу: «Как почему? Ведь я его люблю!». Мужчины сформулируют свой ответ несколько иначе, но суть его примерно такая же. В первую очередь, все люди боятся потерять любимого именно потому, что любят его. Любовь подразумевает определенную эмоциональную зависимость от любимого человека. Мы уже перестаем радоваться только своим радостям, на нас обязательно влияет все то, что связано с нашей второй половиной. Ее радости мы воспринимаем как свои, радуемся вместе. А горести, соответственно, печалят нас и волнуют едва ли не больше, чем все неприятности, выпадающие на нашу долю. Мы сливаемся с любимым человеком, становимся его частью. Именно поэтому разрыв становится для нас таким болезненным, заставляет ощутить и свою слабость и сиротство.

Сердце к сердцу не приковано.  
Если хочешь – уходи.  
Много счастья уготовано  
Тем, кто волен на пути.

*Анна Ахматова*

\*\*\*

Иногда расставание случается в то время, когда мы менее всего его ожидаем. Например, еще недавно все было так хорошо, мы вместе делали покупки, ходили в гости и в театр. И

вдруг оказывается, что любовь испарилась, и наш любимый или любимая бросает нас, отправляясь навстречу новым отношениям. Мы чувствуем себя преданными, брошенными, несчастными. Нам кажется, что нет ничего хуже, чем то, что случилось с нами. Но именно в такой момент, когда хочется себя только жалеть и гневно упрекать злую судьбину, нужно заставить себя отвернуться от печальных раздумий и посмотреть вокруг. В эту минуту мы, скорее всего, ничего не поймем. Но нужно продолжать смотреть. И тогда мы увидим все богатство жизни, которое нас окружает. Жизнь не кончается на расставании. И если вы увидите ее красоту и многообразие, вы это быстро поймете.

Всем известна старинная пословица: «Все, что ни делается, все к лучшему». Эта пословица покажется чудовищной, если придет на ум в тот момент, когда мы переживаем разрыв отношений. Но попробуем посмотреть на это утверждение по-другому. Ведь, скорее всего, далеко не всегда отношения складывались безукоризненно. Даже вполне вероятно, что приходилось неоднократно расстраиваться, переживать, обижаться. А теперь, когда отношения себя исчерпали, можно не беспокоиться о том, что еще недавно казалось таким важным. А еще приятнее то, что можно больше внимания уделять себе. Особенно эта проблема важна для женщин. Мы все прекрасно знаем, что женщины очень чутки, деликатны, склонны к самопожертвованию. Именно поэтому они полностью растворяются в любимом человеке, перестают думать о себе.

И такое самопожертвование очень неважно сказывается в первую очередь на самой женщине. Она забывает о себе, думая только о своем любимом. Хотя для нее давно уже не секрет, что этот любимый далеко не всегда ценит столь трепетное к себе отношение. Чаще всего он привыкает к этому и воспринимает его как нечто само собой разумеющееся. А женщина уже не мыслит себе счастья без того, чтобы не отдавать всю себя, свою любовь и заботу тому, кто так ей дорог. Естественно, после разрыва такая женщина чувствует себя обманутой и униженной.

Ей плохо, когда она ни о ком не заботится, а посвящает все свое время себе – женщина так не привыкла. Вот в данном случае мы и смеем утверждать, что расставание может быть даже полезным: например, хотя бы для того, чтобы уделять себе как можно больше внимания. Уж коль она волей-неволей стала полноправной хозяйкой своей жизни и ей не нужно подстраиваться под желания другого, ей можно подумать и о себе, обратить внимание не только на свою внешность и фигуру, но и на свои интересы, порадовать себя новой покупкой или долгожданной поездкой на отдых.

Если не замыкаться на своих переживаниях, а постараться иначе взглянуть на жизнь, то из расставания можно извлечь прекрасные уроки на будущее. В дальнейшем эти «уроки судьбы» помогут выбрать правильную линию поведения, чтобы вновь не повторить своих ошибок. Может быть, расставание произошло именно из-за того, что мы перестали быть для своего любимого человека интересной, равноценной личностью?

\*\*\*

«Любовь, которая ежедневно не возрождается, ежедневно умирает».

*Халиль Джебран*

\*\*\*

Мы уже говорили, что с женщинами такое может произойти, если они слишком много внимания уделяют мужчине, забывая при этом о себе. Такую жертву никто не оценит: напротив, мужчина будет воспринимать ее самым негативным образом. Но ведь и с мужчинами может произойти нечто подобное. Иногда мужчины столько внимания уделяют женщине, ста-

раются во всем ей угодить, что, казалось бы, перед таким напором ни одна не устоит – и обязательно ответит любовью. Но не тут-то было.

Эгоистичная женщина, как правило, быстро привыкает к восторженному поклонению мужчины. И потому она уже не просит, а требует всего, что ей хочется. Мужчина воспринимается ею как верный паж, который просто обязан угождать своей госпоже. Некоторое время «госпожа» снисходительно принимает все, что ей дает мужчина. А потом она вдруг решает расстаться с ним, потому что на горизонте появляется кто-то поинтереснее. Мужчине в данном случае остается только трезво взглянуть на свою роль в случившемся. Потакание женским капризам совсем не стало залогом безоблачных отношений. Напротив, излишнее внимание к требованиям капризной и эгоистичной дамы привело к тому, что мужчина перестал восприниматься ею как личность, достойная внимания и уважения. После разрыва нужно как следует подумать над своим поведением и постараться понять собственные ошибки.

Человек устроен таким образом, что ему быстро надоедает то, что слишком легко достается. Поэтому мы так легко оставляем того, кто преданно смотрел нам в глаза, и устремляемся вдалеке, в поисках новых чувств, которые приятно взволнуют нашу душу.

А что останется тому, кто так боготворил нас? Да какое нам до этого дело? Если мы сами выступаем инициаторами разрыва, то мы будем руководствоваться прежде всего своими интересами.

Именно поэтому каждому из нас, как бы горячо мы ни любили, необходимо ни на минуту не забывать о себе, о своих желаниях и интересах. Вполне возможно, до этого он или она совсем не думали о себе, забывали о том, что раньше было так приятно и неотделимо от собственной личности, – например, о чтении интересных книг, о художественных выставках или о чемпионатах по футболу. Собственные интересы игнорировались, все делалось во имя того, чтобы любимый был счастлив. Разрыв отношений расставляет в подобной ситуации все точки над «i». И первое, что из него вытекает, – необходимость иначе взглянуть на себя.

Иногда после анализа своего поведения, после размышлений по поводу расставания женщина или мужчина могут прийти к выводу, что теперь появилась уникальная возможность изменить собственную жизнь, причем в лучшую сторону. Разумеется, такая мысль придет не сразу, перед этим будет долгий период депрессии и самоуничтожения. Но потом, как чудесное облегчение, придет осознание того, что жизнь не кончается, а наоборот, появляется что-то совсем новое и незнакомое. Любой разрыв отношений может означать собой свободу человека в выборе оптимального поведения для себя.

\*\*\*

Столько просьб у любимой всегда!  
У разлюбленной просьб не бывает...

*Анна Ахматова*

\*\*\*

У каждого из нас есть желания, об исполнении которых мы уже перестали думать. И это совсем не потому, что желания выглядят какими-то слишком фантастическими, просто у нас не было времени на них. А теперь, после разрыва отношений с любимым человеком, появилась необходимость любой ценой избавиться от депрессии. И не последнюю роль в этом могут играть наши желания.

Когда вы только что пережили разрыв отношений, и жизнь представляется мрачной и унылой, подобно ледяной пустыне, подумайте о том, чего вам хотелось бы? Может оказаться, что у вас есть достаточно простые, легко выполнимые желания, до которых раньше просто руки не доходили. А теперь просто необходимо обратить свое внимание на них и сделать все возможное, чтобы добиться их осуществления.

Некоторые желания могут показаться нам самим уж слишком несерьезными. Например, женщины могут захотеть резко сменить свой имидж, обзавестись новым гардеробом, радикально поменять прическу, например остричь волосы, если они длинные, или нарастить, если они короткие. Так почему же не исполнить такое невинное желание? И пусть перемена имиджа потребует значительных расходов. Ведь теперь главная задача – не экономить, а, напротив, тратить деньги во имя собственных удовольствий. Иногда достаточно перемены имиджа, чтобы обрести хотя бы незначительное душевное спокойствие. А перемена имиджа, вполне вероятно, потребует перемены образа жизни. Например, если вы привыкли свободное время проводить за телевизором, поедая при этом калорийные конфеты и пирожные, то теперь надлежит отдыхать иначе. Запишитесь, допустим, в фитнес-клуб, и поработайте над своей фигурой, чтобы стать максимально стройной. Только не надо при этом слишком большое внимание уделять результату. Ведь не все представительницы прекрасного пола должны обладать параметрами фотомоделей.

Мужчинам также можно поработать над улучшением своего внешнего вида. Не секрет, что многие представители сильного пола считают, что «мужчина должен быть чуть красивее обезьяны», и относятся к себе соответствующим образом. Но неухоженный вид, помятая одежда не первой свежести способны вызвать самую настоящую жалость. А разве кто-то сознательно хочет вызывать жалость?

\*\*\*

«Ум и сердце – две симпатичные и параллельные области; одна не может расширяться без того, чтобы не увеличилась другая, другая не может подняться без того, чтобы не возвысилась первая. В области искусства нет света без тепла».

*Виктор Гюго*

Мужчинам можно порекомендовать физические занятия, способные улучшить фигуру и помочь в нормализации психологического состояния. Физическая нагрузка в любом случае избавит от негативной энергии, что поспособствует более оптимистичному взгляду на жизнь. Конечно, забота о внешнем виде не решает всех психологических проблем. Поэтому необходимо не только заниматься упражнениями, а постараться изменить свой взгляд на себя и собственную жизнь. Может быть, вы считаете себя хронической неудачницей или неудачником? В некотором роде именно это качество накладывает отпечаток на всю вашу жизнь. И иногда именно такая сторона характера становится причиной разрыва. Так что имеет смысл обратить на это внимание.

Вдумаемся, почему человек считает себя неудачником? Может быть, строгие родители предъявляли в детстве к нему слишком высокие требования, которым ребенку было практически невозможно соответствовать. И, уже повзрослев, мужчина или женщина по-прежнему оценивают себя по тем критериям, которые были навязаны в детстве. Ведь бывает и так, что личная жизнь не складывается именно поэтому, поскольку если человек сам не считает себя достаточно хорошим, то окружающие будут относиться к нему аналогично.

\*\*\*

«Большая часть женщин оплакивает потерю любовника не для того, чтобы показать, что они любили, а для того, чтобы казаться достойными любви».

*Сезар Сент-Реаль*

\*\*\*

Но ведь на самом деле каждый человек уникален и неповторим. Каждый человек подобен целой Вселенной. И нужно только открыть в себе те качества и особенности, которые смогут осветить собственную жизнь, сделать ее яркой и неповторимой. Если у вас есть свой интерес в жизни, вы сразу же привлечете к себе внимание окружающих. Люди больше ценят и уважают тех, кто увлечен делом, будь то в профессиональном или общежитейском плане, чей круг интересов не замыкается только узко семейными отношениями. Именно поэтому в период, когда вы бурно переживаете расставание с любимым человеком, самое лучшее решение – обратить взор внутрь себя, чтобы лучше понять самого себя, постараться увидеть другими глазами все, что вы из себя представляете.

Некоторые индивиды после разрыва с любимым решают во что бы то ни стало доказать ему или ей все ошибки. Ну и, разумеется, в данном случае основной «ошибкой» считается сам разрыв. То есть брошенные пытаются доказать, насколько ошиблись их любимые, стараются сделать все возможное, чтобы заставить их раскаяться. Надо сказать, что такой путь при всей его кажущейся привлекательности редко бывает правильным. Даже, вернее сказать, практически никогда не бывает правильным. В первую очередь потому, что мы живем не для того, чтобы кому-то что-то доказать. А для того, чтобы прожить собственную, неповторимую и уникальную жизнь, со всеми ее особенностями, ошибками, взлетами и падениями. А доказать кому-то, что они были неправы, все равно не удастся. Потому что если другой человек решил, что больше вас не любит, он это сделал по велению собственного сердца.

Конечно, может случиться, что когда-нибудь, под влиянием каких-то объективных и субъективных обстоятельств, он изменит свое решение. Но вам повлиять на это все равно не удастся. И поэтому не нужно никому ничего доказывать, нужно всего лишь продолжать собственную жизнь, делать все, что можно, и стараться сделать как можно больше и как можно лучше.

«Женщина до того забывает мужчину, которого она уже не любит, что не помнит даже той благосклонности, которую он получил от нее».

*Жан де Лабрюйер*

\*\*\*

Может быть, под влиянием случившегося вы решите сменить работу. Препятствия вас все равно давно уже не устраивала ни в смысле материального вознаграждения, ни в смысле морального удовлетворения. А теперь, когда так хочется изменить свою жизнь хотя бы немного, самое время попробовать себя в другой роли. Не слушайте советов окружающих, потому что каждый дает советы, исходя из собственного представления о мире. Возможно, кому-то эти советы представляются единственно правильными. Но у вас – своя жизнь, и только вы можете решить, что именно для вас лучше. Конечно, мы все хорошо помним старую посло-

вицу: «Умный учится на чужих ошибках, а глупый – на своих». Но все равно невозможно прожить жизнь, руководствуясь советами окружающих. Нужно идти вперед, добиваться исполнения собственных желаний и делать все возможное, чтобы они осуществились.

Расставание с любимым человеком способно стать своеобразным катализатором, который ускорит ваше желание изменить собственную жизнь. Вы раньше считали, что вас все устраивает? Ну, или почти все... Вы сознательно не обращали внимания на некоторые неурядицы и неприятности, потому что в принципе они не казались вам столь существенными. Но ведь если вспомнить их сейчас, то они уже не кажутся столь безобидными. Может быть, в вашей совместной жизни кризис настал уже очень давно?

Может быть, регулярные ссоры уже давно были доказательством, что ваш любимый или любимая остыли к вам и не питают ровным счетом никаких чувств? Почему же вы старательно закрывали на это глаза? Вам так было проще. Вы делали вид, что не замечаете, с каким равнодушием смотрел на вас любимый человек, когда вы пытались рассказать о том, как провели день. А ведь на самом деле ему или ей было абсолютно все равно, что вы делаете или думаете. При осознании подобного на душе становится еще тяжелее. Потому что все мы нуждаемся в признании собственной значимости и важности. А теперь мы вынуждены констатировать, что на самом деле мы давно уже абсолютно неинтересны тому, кто был нам так дорог.

Но не стоит предаваться печальным размышлениям слишком-то уж долго. Конечно, такие размышления будут иметь место после разрыва отношений. Не зацикливайтесь на них, потому что это может привести к глубочайшей депрессии. Гораздо лучше обратить внимание на что-то другое. Вполне понятно, что до определенного момента придется помучиться и пострадать. В данном случае можно порекомендовать выплеснуть отрицательные эмоции любым способом, который только окажется для вас приемлем. Например, женщины могут вволю поплакать, порыдать, конечно, стараясь, чтобы рядом не было никого.

\*\*\*

«Из всех холодностей, какие может испытать женщина, самая унижительная для нее – это равнодушие человека, которого она любила и любовь которого она потеряла».

*Пьер Карле де Мариво*

Так вы выплеснете отрицательную энергию. Мужчины могут заняться тем, до чего раньше руки не доходили: допустим, отправиться на подледную рыбалку, о которой раньше супруга отзывалась с таким неприятием. Или расскажите о случившемся как можно большему количеству людей. После многократного повторения история разрыва уже не будет казаться столь пугающей и страшной. Не нужно бояться, что рассказ о крахе ваших отношений заставит окружающих относиться к вам с презрением и жалостью. На самом деле окружающие очень быстро забудут о ваших проблемах. Ведь у них самих проблем достаточно.

Ничуть не помешает и выслушать все истории, которые касаются жизни окружающих людей. У каждого из наших знакомых наверняка найдется в запасе масса подобных «случаев из жизни». Потому что расставание – это такое явление, избежать которого редко кому удастся. Еще можно порекомендовать дать себе установку, например: «Я буду переживать до пятницы, 13-го числа». А когда указанное число, наконец, наступит, нужно резко прекратить свои переживания, направив собственную энергию на что-нибудь полезное.

Достаточно взглянуть вокруг, чтобы убедиться, насколько богат и красочен мир, если думать именно об этом, а не зацикливаться на своих переживаниях. Можно ежедневно совершать длительные прогулки по своему городу, побывать там, куда так хотелось заглянуть, но раньше не было времени. Можно встретиться с теми людьми, с которыми вы уже давно не виде-

лись. Разумеется, первое время боль и горечь разлуки будут сильно давить на вас. Но потом, со временем, новые впечатления начнут овладевать вами. Не случайно говорят, что время – лучший лекарь. И действительно, после определенного промежутка времени начинаешь иначе воспринимать все горести и обиды, которые казались трагическими.

\*\*\*

«Невозможно полюбить во второй раз то, что мы действительно перестали любить».

*Франсуа Ларошфуко*

Не стоит забывать и об очень простом и действенном принципе: когда тебе тяжело, оглянись вокруг и помоги тем, кому намного тяжелее. Может быть, среди ваших знакомых есть люди, которым намного хуже, чем вам? Может быть, ваша дальняя родственница мучается от безысходности, растит детей без поддержки мужа и родных? Если вы окажете ей посильную помощь, то ваши беды отступят под влиянием чувства удовлетворения, что вы облегчили чью-то участь. Но даже если вы настолько заиклились на себе, что не желаете видеть никого, можно извлечь пользу и из данной ситуации. Например, оставьте привычный дом, город или деревню, где живете, и отправляйтесь куда-нибудь в другое место. Если вы стремитесь к одиночеству, съездите туда, где у вас будет возможность побыть одному. А если вас привлекает общение, вы вполне сможете его найти в незнакомом месте. А потом уже старайтесь доставить себе любую радость, которую вам может подарить судьба. Только не будьте пассивными, потому что это не принесет никаких позитивных результатов.

Может быть, вы давно хотели заняться живописью? Попробуйте сейчас. Не ставьте себе целью создавать шедевры, главное – чтобы занятие помогло вам отвлечься от печальных мыслей.

Если вас привлекает музыка, слушайте и сочиняйте ее, ведь она способна самым лучшим образом повлиять на эмоциональное состояние человека. Или читайте прозу и стихи и даже самостоятельно попробуйте что-нибудь сочинить.

Все мы живем под влиянием определенных условностей. Они очень сильно влияют на нашу жизнь и делают нас несвободными. Многие люди, например, годами старательно поддерживают видимость хороших отношений с супругой или супругом, потому что не желают оказаться одинокими. Им кажется, что после развода они станут посмешищем окружающих. Особенно такое мнение характерно для женщин. И после расставания они не столько переживают за то, что из их жизни ушел нелюбимый, но привычный муж, сколько не желают, чтобы сотрудницы и подруги узнали о разводе. Ведь быть «разведенкой» – по меньшей мере, непристужно. Естественно, если поддаваться общественному мнению, то придется жить не так, как хочется, а так, как считают правильным другие. Но, к счастью, современные мужчины и женщины давно уже так мало обращают внимания на мнение окружающих, что могут считаться полноправными хозяевами собственной жизни.

А жизнь не кончается даже тогда, когда вдруг невесть откуда возникают множество причин для того, чтобы чувствовать себя несчастнейшим человеком на всем белом свете. И пусть вы потерпели фиаско в любви, но это совсем не означает, что дальше в вашей жизни никогда не будет ничего хорошего. Все зависит от вас. И нужно сделать все возможное, чтобы оставить далеко позади себя неприятные воспоминания и идти вперед, навстречу новому в жизни.

\*\*\*

«Любовь, точно так же, как и огонь, не может существовать без непрерывного движения, и перестает жить, лишь только перестает надеяться или тревожиться».

*Франсуа Ларошфуко*

\*\*\*

Не исключено, что сейчас вам кажется, будто в дальнейшем уже никогда вы не ощутите такого душевного подъема, какой испытывали раньше. Может быть, вы и правы. Все в жизни неповторимо, и новые отношения уже будут характеризоваться совсем иными чувствами. Но, возможно, именно тогда вы и поймете, что прежний возлюбленный или возлюбленная совсем вам не подходил, и только теперь вы поняли, что такое настоящая любовь? Не нужно думать, что ваша жизнь кончена, что впереди – только унылые годы одинокого существования. Все зависит от вас. Полюбите себя, удостоверьтесь в том, что вы – уникальная и интересная личность. И вы непременно станете интересны и привлекательны для большинства окружающих людей.

Некоторые делают весьма распространенную ошибку, пережив расставание с любимым человеком, – они пытаются воспроизвести все те обстоятельства, которые сопутствовали началу любовных отношений. Действуя таким образом, люди считают, что дают себе шанс завести новый роман, который окажется еще ярче и увлекательнее прежнего.

Но они не учитывают, что, как сказал Гераклит, нельзя дважды войти в одну и ту же реку. Или воды реки будут другими, или изменится сам человек. Например, в юности на дискотеке или на вечеринке вы познакомились с прекрасной девушкой. Или с симпатичным юношей. У вас возникла горячая и страстная любовь, потом, может быть, вы даже создали семью. Какое-то время все было прекрасно, а далее вы вдруг расстаетесь с любимым. И начинаете снова ходить на дискотеки, в надежде, что судьба снова подарит такую же прекрасную встречу с молодой красавицей или симпатичным юношей. Но вы не учитываете, что та далекая встреча была много лет назад. С тех пор вы сами стали серьезным мужчиной или взрослой, зрелой женщиной. И ваша погоня за ушедшей юностью со всеми ее атрибутами – яркостью дискотеки, непринужденными отношениями, – уже кажется смешной и противоестественной. Поступая таким образом, вы никогда не встретите человека, который станет вам по-настоящему дорог.

«Любовь слабеет в мужском воображении скорее, чем в воображении женщин».

*Вильям Шекспир*

Очень тяжело, когда бросают вас... В этом случае вы чувствуете себя несчастнейшим существом на всем белом свете. Ну а если вы сами являетесь инициатором разрыва отношений?

И, тем не менее, вы все равно чувствуете себя самым ужасным образом. Вы начинаете ощущать угрызения совести, пытаетесь найти себе оправдание, тем более, что многие из вашего окружения сознательно пытаются вызвать у вас чувство вины.

Но мнение окружающих не должно стать для вас единственно верным. Ведь существуют убедительные причины, по которым вы приняли решение о расставании. Причин может быть множество, в некоторых случаях только вы знаете о них, и нет никакой необходимости оповещать об этом всех окружающих. Помните, что вы сами ответственны за свою судьбу. И если вы

принимаете решение, то вы имеете на это полное право. В ином случае вам придется играть по чужим правилам, а это никогда не сделает вас счастливым.

Конечно, если ваше решение о необходимости расставания было спонтанным, и вы не уверены, что правильно поступаете, да и нет у вас особых причин для разрыва, тогда имеет смысл прислушаться к мнению кого-то из близких. Может быть, ваше желание расстаться с любимым человеком – всего лишь каприз? И после серьезных раздумий над ситуацией вы измените свое решение.

Но если у вас есть все основания для твердого решения, если вы поняли, что нет никакого смысла продолжать отношения, – доводите начатое до конца. Постарайтесь быть как можно более деликатными и осторожными, чтобы не нанести тому, с кем делили кров и пищу, глубокую обиду. Да, вы уже не питаете к нему или к ней столь нежных чувств, как это было раньше; может быть, в вашей жизни появился другой человек, и все ваши чувства принадлежат именно ему, но прежний партнер имеет право на уважение, особенно теперь, когда речь идет об окончательном разрыве. Вы сами хорошо знаете своего партнера или партнершу, поэтому в состоянии принять решение о выборе собственного поведения. Но ваше поведение при этом должно быть таким, чтобы не обидеть, не оскорбить того, кто совсем недавно был вам так дорог.

Не существует каких-то конкретных рекомендаций относительно того, как сделать разрыв менее болезненным. Некоторые придерживаются мнения, что если вы уже точно решили прекратить отношения, то постарайтесь, чтобы ваш партнер или партнерша были уверены, что инициатива исходила от них. Так им будет намного легче. И приверженцы данного мнения делают все возможное, чтобы заставить своего партнера или партнершу буквально выгнать их из своей жизни.

В ход идут самые разнообразные средства. Например, мужчина демонстративно начинает ежедневно приходить домой пьяным, тратить деньги на свои нужды, не отдавая супруге ни копейки. Рано или поздно супруга может возмутиться, и тогда муж очень удачно спровоцирует ссору, после которой спокойно уйдет.

Женщины в аналогичных ситуациях также проявляют чудеса изобретательности, начинают выдумывать целые сценарии собственного поведения, в результате чего у мужа просто не останется другого выбора, кроме как поставить точку.

Супруга, например, перестает заниматься домашним хозяйством, становится резкой, придирчивой, превращает жизнь семьи в настоящий ад. Измученный супруг рано или поздно не выдержит и решит расстаться с женщиной, которая по каким-то неведомым ему причинам превратилась в настоящую мегеру.

\*\*\*

«Любовь приходит, равно как и уходит, помимо нашей воли».

*Пьер Буаст*

\*\*\*

Вы сами можете судить, подходят ли вам такие варианты прекращения отношений. Если вы достаточно изобретательны и твердо уверены, что в ответ на ваши действия получите желаемый результат, то вполне можете испробовать подобные методы. Но в некоторых случаях они окажутся малоэффективными, поэтому вам придется искать иные решения. Может быть, вам лучше честно сказать обо всем своему мужу или жене? Вы можете изложить ей или ему все причины, которые побуждают вас принять такое решение. Но если вы решились на откровенный разговор, постарайтесь, чтобы ваши причины были максимально убедительными. В про-

тивном случае вы выставите себя не в самом выгодном свете, и будет казаться, что решение расстаться – это только ваш каприз.

Конечно, разрыв отношений будет болезненным для вас даже в том случае, если вы сами стали его инициатором. У вас может быть множество поводов для расставания, но при этом вы ощущаете чувство вины и жалеете о прожитых годах, которые прошли бок о бок с тем человеком, которого сейчас вы хотите вычеркнуть из своей жизни. Поэтому после расставания постарайтесь поддержать себя любыми возможными средствами, которые принесут вам пользу. Может быть, вам стоит уйти с головой в работу, чтобы не концентрироваться на отрицательных мыслях? А может быть, вам необходимо как можно больше внимания уделять детям, которым не хватает вашего участия?

Вообще, взрослые часто забывают о том, что их переживания, связанные с разрывом отношений, не являются достойным поводом для того, чтобы игнорировать чувства детей. Дети очень болезненно переносят ситуацию, когда их мама и папа расстаются. Поэтому, чтобы не впасть в великую депрессию от такой радикальной перемены в жизни, как расставание с любимым человеком, обратите внимание на собственных детей. И у вас уже не будет времени переживать за себя, потому что основное внимание займут ваши самые близкие и родные люди – дети. Ваша ответственность за них и желание поддержать в трудный период помогут сохранить свое настроение и эмоциональное состояние в норме.

\*\*\*

«Есть некоторые мужчины, которых женщины страстно любят, которых потом неистово ненавидят; но они никогда не могут забыть тех, для которых делали большие глупости».

*Антуан де Сент-Преспер*

## – Новое знакомство, новые отношения

Каждый человек мечтает о большой и безоблачной любви, которая будет длиться вечно. Любви, о которой говорят: «И жили они счастливо – и умерли в один день». Но не всем людям удается познать настоящую любовь, и, как правило, наши влюбленности состоят из проб и ошибок, множества встреч и расставаний. Жизнь диктует свои правила: сводит людей и разлучает их, заставляя приспосабливаться к постоянным переменам в личной жизни.

\*\*\*

«Ничто так не старит мужчину, как жизнь с одной и той же женщиной».

*Норман Дуглас*

\*\*\*

Да и возможно ли, чтобы два человека, встретившись однажды, никогда уже не разлучались, будучи полностью довольны друг другом на протяжении всей жизни и не усомнившись в правильности своего выбора? Вряд ли. Кто знает, что стало бы, например, с Ромео и Джульеттой лет через десять.

Большинство исследователей утверждают, что если бы Шекспир даровал им жизнь или кто-то один из двух влюбленных остался в живых, то история была бы менее печальной и закончилась вполне оптимистически. А все потому, что нормальный человек (неважно – мужчина или женщина), потерявший любимого или вынужденный расстаться с прошлой любовью по каким-либо причинам, будь он хоть тысячу раз обижен и оскорблен, подспудно, независимо от желания, все равно ищет новых романтических ощущений, новых знакомств, новых встреч (пусть они даже принесут ему новые проблемы и ничем хорошим не закончатся).

Такова природа человеческая – каждый из нас нуждается в любимом, в спутнике жизни, который всегда был бы рядом и мог разделить с нами все жизненные радости и невзгоды, каждый мечтает о продолжении рода, наконец. И было бы замечательно, если бы все мы подходили к вопросу о выборе партнера, супруга со всей серьезностью и ответственностью. Кто знает, возможно, исчезли бы разводы и повторные браки, и все были бы довольны своей судьбой? К сожалению, часто люди не задумываются о том, что будет дальше, и стремятся поскорее создать семью, не разобравшись толком, кто есть кто и как строить семейные отношения. А ведь союз мужчины и женщины – сложное взаимодействие, требующее от обоих приложения огромных усилий, позволяющих прийти к взаимопониманию и взаимоуважению.

\*\*\*

«Женщина стоит перед выбором: в мужчине, который нравится женщинам, она не уверена; с мужчиной, который не нравится женщинам, она несчастна».

*Анатоль Франс*

\*\*\*

И даже тогда, когда семья создана не из любопытства, когда два человека в течение длительного времени живут рядом душа в душу и не знают бед и ссор, даже тогда случается разлад, и спустя годы совместной жизни люди перестают понимать друг друга, устраивать друг друга, и расставание становится неизбежным.

Никто не застрахован от перемен, диктуемых самой жизнью, когда причиной размолвки может стать что угодно: несовпадение интересов и целей, несовместимость характеров, сексуальных желаний и т. д. Но однообразие – главный враг, способный нарушить даже самые гармоничные отношения между мужчиной и женщиной.

К тому же, именно монотонность и повторяемость одних и тех же событий заставляет людей самостоятельно принимать кардинальные решения и менять жизнь – к лучшему или нет, в данном варианте для них уже не имеет значения. Перемены в личной жизни каждому человеку настолько же необходимы, как и перемены в работе, в увлечениях, в месте жительства, в приеме пищи и т. д. Рутинна способна завести двух людей в тупик, из которого когда-нибудь придется так или иначе выходить.

\*\*\*

«Оставьте трех мужчин вместе после обеда, и вы можете быть уверенными, что разговор пойдет о женщинах и что заведет его тот из них, кто постарше».

*Александр Дюма-сын*

Марлен Дитрих, великая немецкая актриса и певица, известная своими любовными похождениями, менявшая мужчин, как перчатки, признавалась в интервью, что без сожаления порывала даже с самым дорогим и любимым человеком, если тот начинал доставлять ей какие-то неприятности, лишал ее спокойствия или просто надоедал. Ни для кого не секрет, что эта женщина прожила интереснейшую, полную впечатлений жизнь. И, скорее всего, главная причина заключается в ее подходе к самой жизни, в ее умении легко заводить новые знакомства (любовные романы), пользоваться нужными людьми (мужчинами) и столь же легко расставаться с ними.

Как правило, жизнью довольны только те, кто не боится что-либо изменить в ней вообще и в личных отношениях – особенно. Те, кто сидит и ждет, что счастье и любовь сами придут к ним, никогда ничего не дождутся. Любовь приходит только к тому, кто ее ищет – и не боится пробовать, ошибаться. Многие страдают и несчастны в жизни только из-за собственной нерешительности и страха перед переменами. Люди всю жизнь терпят друг друга не только потому, что не желают менять привычный образ жизни, но и руководствуясь мыслью, что лучше этого партнера (супруга) они все равно не встретят, поскольку все мужчины (женщины) одинаковы. Так зачем же экспериментировать.

\*\*\*

«Различие между мальчиком и мужчиной не столь уж велико. Оно заключается в разнице цены на игрушки».

*Бетти Уоррен*

\*\*\*

А экспериментировать и пробовать не помешало бы. Многие так и остаются недовольны своей жизнью, потому что не желали что-либо менять, плыли по течению и ждали, что чудо придет само собой, неожиданно-негаданно. Ничего подобного, конечно, не происходило, и люди до конца дней оставались с одним и тем же человеком, несмотря на то, что он давно стал им безразличен.

Но, к счастью, есть и такие, кто не бежит от перемен и уверенно шагает в ногу со временем, смело решаясь на новые подвиги в области любовных достижений.

Возможно, кто-то сочтет таких особ ветреными, непостоянными, легкомысленными, неспособными на преданные чувства. Но то, что человек меняет партнеров каждый месяц или неделю (имеются в виду, конечно, молодые люди), отнюдь не говорит о его разнузданности и непостоянстве. Никто не вправе осуждать и критиковать таких личностей, поскольку многие из них по воле судьбы приобрели богатый личный опыт, хотя вовсе к этому не стремились. И, что характерно, в то время как окружающие относятся к таким людям с некоторым недоверием, сами они ни о чем не жалеют и готовы пробовать снова и снова.

«В библейские времена мужчина мог иметь столько жен, сколько мог содержать. Точь-в-точь, как сегодня».  
*Эбигайл ван Берен*

\*\*\*

Заводить новые знакомства не только можно, но и нужно, и даже важно. Новая встреча – это не просто смена объекта обожания и «лучшее средство от одиночества», это еще и смена всего: чувств, образа жизни. В зависимости от того, кто находится рядом, человек может исправить свои вредные привычки (либо, наоборот, приобрести новые), набраться мудрости и нового опыта, полезного во многих жизненных областях.

Психологи уверены, что натура человеческая непостоянна, и прожить всю жизнь с одним и тем же человеком под силу разве что пассивным и неинтересным особам. Люди целеустремленные, решительные, смелые не усидят на одном месте, и именно они больше всего ценят новые знакомства, обожают заводить связи, что помогает им расширить круг общения, узнать о жизни больше, научиться чему-то, обогащающему их представления о мире. Одним словом, каждое новое знакомство – это дополнительный шаг к успеху, к переменам.

Все вышесказанное касается не только молодых людей, которые еще только начинают жить и, задумываясь о будущем, о создании семьи, стоят перед выбором, на распутье. Каждый человек, независимо от социального положения и от возраста, вправе что-либо поменять в личной жизни, не ожидая, что кто-то другой придет и сделает его жизнь счастливой. Находит нужное и обретает спокойствие только тот, кто ищет, кто путешествует в поисках подходящего партнера, человека, с которым можно прожить вместе если и не всю жизнь, то хотя бы лучшую ее часть.

Если люди постарше, имеющие опыт супружеской жизни, обычно четко определяют для себя, какого человека они хотели бы видеть рядом с собой, то молодые парни и девушки озадачены как раз тем, кто именно им нужен. И как раз эта неопределенность часто мешает им вступать в новую связь, не задумываясь, без сомнений, без колебаний и угрызений совести. И это понятно: в молодости все чувствуется острее, и любая ошибка (тем более – касающаяся отношений с противоположным полом) воспринимается как трагедия, а то и как конец жизни. В это время (когда парням и девушкам по 16–20 лет) очень важно дать понять молодежи, что

нет ничего плохого и, тем более, смертельного в том, что два человека сошлись и расстались, что один перестал любить, а другой любит по-прежнему.

«Тот, кто меняет женщин, как перчатки, обычно довольствуется бывшими в употреблении».

*Хенрик Хорн*

\*\*\*

Вся молодость, в сущности, состоит из встреч и расставаний, из проб и ошибок, поэтому отворачиваться от людей, сидеть дома или замыкаться в себе не стоит. Важно не потерять веру в лучшее, веру в хороших людей, и тогда счастье придет обязательно. Если вас кто-то обидел, оскорбил и наплевал на ваши светлые чувства, на вашу любовь – не унывайте, лучше приложите усилия, чтобы забыть этого человека и навсегда стереть мысли о нем из своей памяти. Выбрасывайте страдания и самоуничижительные мысли из головы без всякого сожаления, иначе вы никогда не сможете отделаться от прошлого и начать новую жизнь.

Специалисты уверены, что человеческая память способна на многое: она легко впитывает новую информацию и так же легко может избавляться от старой, ненужной. Вам необходимо взять это себе на заметку и – забыть о неприятной и мучительной разлуке, тем более, что это по силам каждому.

Всегда думайте и настраивайте себя только на хорошее. Знайте и верьте, что новая встреча будет обязательно лучше той, которая причинила вам боль. Научитесь верить, доверять людям, и тогда у вас исчезнет страх перед переменами в личной жизни.

Очень часто пожилые люди, наблюдающие за представителями молодого поколения, которые вечно терзают себя сомнениями по поводу расставания или нового знакомства, говорят такую фразу: «Не будет этого – будет другой» (человек – имеется в виду). Действительно, на одном человеке свет клином не сходится, всегда есть кто-то, с кем будет хорошо, просто и спокойно, с кем вы достигнете полного взаимопонимания, найдете общие цели, кто оправдает ваши надежды и оценит вас по достоинству.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.