

Андрей ЗБЕРОВСКИЙ

КАК СКЛЕИТЬ
СВОЕ СЕРДЦЕ
после разрыва
и ПОСТРОИТЬ
ОТНОШЕНИЯ МЕЧТЫ,
а не
воздушный
замок

18+

#Psychology#KnowHow



Обратная сторона
ЛЮБВИ

Андрей Викторович Зберовский
Обратная сторона любви.
Как склеить свое сердце
после разрыва и построить
отношения мечты, а
не воздушный замок
Серия «#Psychology#KnowHow»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68404751

*Зберовский, Андрей Викторович. Обратная сторона любви. Как склеить свое сердце после разрыва и построить отношения мечты, а не воздушный замок: АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-152833-1*

Аннотация

Какие мысли приходят в голову, когда мы слышим от любимого человека: «Нам надо расстаться»?

Скорее всего, что-то вроде: «Жизнь потеряла смысл! Этот человек был моей судьбой! Почему все так несправедливо?!»

А что если расставание – не конец света, а возможность провести работу над ошибками и в следующих отношениях обрести гармонию?

Вы узнаете, как не увязнуть в пучине постлюбовного стресса. Что обязательно нужно обсудить с партнером перед разрывом. Стоит ли дружить с бывшими, сохранять интимные отношения. В каких случаях можно попытаться вернуть любимого человека.

Зная главные правила любовных отношений, вы сможете встретить достойного человека, научитесь не совершать роковых промахов. Построите, наконец, крепкие и счастливые отношения, а не воздушный замок.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	7
Глава 1. Почему, даже любя, мы расстаемся и долго страдаем?	9
Десять базовых правил любовных отношений	10
Тридцать советов от Андрея Зберовского, если ваши любовные отношения закончились	15
Глава 2. Если Любовь умерла...	18
Итоговый обзор неудачных любовных отношений	19
Практические рекомендации	23
Глава 3. Любовь умерла? Уходите красиво и быстро	29
Три причины проведения итогового разговора в отношениях	31
Типы итоговых разговоров при расставании	32
Практические рекомендации	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Андрей Зберовский
Обратная сторона любви.
Как склеить свое сердце
после разрыва и построить
отношения мечты, а
не воздушный замок

© Зберовский А., 2022

© Бровкина М., фотография на обложке, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Уходя – уходи!

Бросающего – бросай.

Бывшим любимым не мсти.

Подобия прошлого не ищи.

Любовницу трагедию – под замок.

*Расставание с любимым человеком – далеко не
всегда расставание с Любовью.*

Вся боль прекращения отношений именно от

этого.

Введение



Моя книга не о том, как пережить развод. В ней рассматривается тема расставания мужчины и женщины, имевших любовные отношения без регистрации брака, общих детей и имущества.

У влюбленных в мыслях формируется огромный мир. В нем они уже давно в браке, радуются успехам детей, живут в большой квартире, строят бизнес, путешествуют по миру. *Прекращение отношений представляет собой уничтожение многолетнего сценария жизни, прощание с мечтой о детях. Поэтому оно столь болезненно.*

Зная это, я как ученый, доктор наук и профессор хочу

помочь тем, кто страдает от желаний одновременно вернуть дорогого человека и забыть его. Читатели получают «Аптечку первой постлюбовной помощи». В ней лекарства с гарантией. Они вернут душевное равновесие. Не обещаю, что быстро. Но с моими советами вы будете уверенно двигаться к восстановлению. *Конец любовной истории не означает, что скоро вас не ждет еще более закрученный романтический сюжет с другим партнером.*

В книге много примеров из практики (все имена изменены). Из них вы поймете, что не одиноки в переживаниях, и увидите разные пути к счастливой жизни.

Остались вопросы? Заходите на сайт www.zberovski.ru, продолжим разговор!

**С уважением,
психолог, доктор культурологии,
Андрей Зберовский**

Глава 1. Почему, даже любя, мы расстаемся и долго страдаем?



В начале любовных отношений люди оптимистичны. Не только юноши и девушки, но и взрослые мужчины и женщины наслаждаются романтическими песнями и фильмами, но часто не знают базовых закономерностей любви. Они сложились миллионы лет назад и до сих пор определяют наше поведение. *Вступая в любовную игру, надо хорошо понимать ее правила.* Назову основные из них.

Десять базовых правил любовных отношений

1. Любовные отношения – элемент программы продолжения рода. *Мужчину и женщину сводит не любовь, а основной инстинкт.* Он обеспечивает взаимный интерес, влечение, ревность как способ контроля. Построить отношения можно исключительно на привычке и привязанности (как часто бывает у одноклассников, друзей из общей компании). Любовь как программа преодоления трудностей включается только при возникновении препятствий к совместной жизни.

2. Механизм действия любви гормональный. Когда двоим вместе хорошо, на уровне тела это выражается в выработке гормонов радости и счастья – серотонина и эндорфина. *Во время ссоры или расставания происходит «синдром отмены»: организм заставляет «владельца» любой ценой вернуть партнера.* И человек готов совершить любые подвиги или вдохновенно врать.

3. *Главная цель любви – рождение и воспитание детей.* В идеале она должна работать хотя бы пять лет (время беременности, начала жизни ребенка и обретение им самостоятельных навыков). В этот период расстаться особенно труд-

НО И БОЛЬНО.

4. Живущие вместе партнеры начинают формировать ожидания друг от друга. То есть планировать совместное будущее.

5. Когда у девушки постоянные интимные отношения с любимым, ее мозг воспринимает «хозяйку» как беременную. Включается программа «гнездования». Как следствие – предъявление к мужчине повышенных требований и оценка не столько личности, сколько динамики его поведения, ее направленности на создание общего быта и роста доходов.

С милым рай в шалаше. Но так как детям может быть холодно и сыро, он должен быть благоустроенным и трехкомнатным.

6. Правильная ответная реакция мужчины – больше заботиться о женщине, создать оптимальные условия, чтобы быть вместе. И в награду получить признание авторитета. Оно выражается в стремлении быть рядом, разделять увлечения, радовать ухоженностью, отвечать на сексуальную активность и проявлять инициативу, а также в верности и готовности забеременеть. Тогда партнеры счастливы, отношения развиваются, достигают пика. Как гусеница становится бабочкой, так и пара – семьей. Если уже в статусе мужа и жены мужчина и женщина продолжают вести себя пра-

вильно, их семья будет счастливой.

7. Партнеры не показывают правильное поведение – кризис отношений неминуем. Мужчина не оправдал ожиданий – женщина рыдает и скандалит. Она не замечает стараний, не следит за собой и не дарит яркий интим – он охладевает.

8. Без правильных действий партнеров основной инстинкт запускает «критическую программу» – провоцирует на расставание. Таким образом, принудительно включается программа любви, ведь на самом деле мужчина и женщина после нескольких месяцев вместе не хотят разрыва (совместных детей пока нет!).

Первичные конфликты и расставания направлены не на прекращение связи, а на включение программы любви.

9. Если боль от расставания включила любовь, партнеры должны устранить причины, мешающие быть вместе. Перестать общаться с «бывшими» и давать поводы для ревности, избавиться от зависимостей, ослабить влияние друзей и родителей, снизить агрессивность. Параллельно повысить культуру поведения, совершенствовать сексуальные навыки. Это приведет к примирению.

10. Кризис любовных отношений начинается, когда

один из партнеров не сделал правильные шаги, а другой устал ждать. Мужчина не женился и не взял ответственность за рождение ребенка, **не научился** достойно зарабатывать. Женщина располнела, утратила привлекательность. Кто-то из пары потерял интерес к интимной жизни с партнером. Тогда люди расстаются, все еще любя друг друга.

Любовь может быть долгой.

Но самое сильное желание человека – успеть найти личное, семейное и родительское счастье.

Любовь окончательно уходит только тогда, когда у кого-то из пары складываются более комфортные и длительные отношения с другим партнером. Пока такого нет, как бы остро ни конфликтовали мужчина и женщина, поставить точку в своей истории им очень трудно. Включение любви предполагает рождение детей. И мозг будет любой ценой цепляться за возможность общения с неподходящим партнером, если с ним можно зачать ребенка. Когда этого не происходит, программа любви агрессивна: принуждает к стремительному развитию нового романа.

Чувство к одному человеку может использоваться как ускоритель развития любовных отношений с другим.

Завершение отношений не равно прекращению любви. Именно поэтому расставаться больно.

- После окончания долговременных любовных отношений один из партнеров обязательно будет любить другого еще долгие годы.
- В каждой третьей распавшейся паре оба участника продолжат любить друг друга.
- В каждой пятой распавшейся паре любовь к бывшему партнеру по отношениям будет сохраняться всю жизнь.

Отсюда другое тяжелое психологическое последствие: каждый третий на самом деле любит не мужа или жену, а человека, любовные отношения с которым закончились много лет назад.

Важно не только правильно переболеть любовью, но и не разочароваться в ней. Пусть пережитый опыт останется в прошлом и не мешает настоящему и будущему. Уважайте тех, с кем больше не вместе. Будущее неудачной любви – это не постепенное охлаждение друг к другу, а начало подготовки к сезону охоты за личным счастьем.

Тридцать советов от Андрея Зберовского, если ваши любовные отношения закончились

Совет 1. Любовь умерла? Уходите красиво и быстро.

Совет 2. Отпустите уходящего с миром.

Совет 3. Знайте особенности психики в постлюбовный период.

Совет 4. Гоните мысли, что потерянная любовь – последняя в жизни.

Совет 5. «Обрубите» возможности для личных встреч с бывшим.

Совет 6. Слушайте музыку на иностранном языке.

Совет 7. Избавьте окружающих от рассказов о вашей любовной трагедии.

Совет 8. Навсегда выбросьте мысли о самоубийстве.

Совет 9. Помните: произошедшее – только один эпизод долгой жизни.

Совет 10. Станьте лучше и успешнее.

Совет 11. Исключите вино из списка помощников.

Совет 12. Следите за здоровьем, оно пригодится для новой любви.

Совет 13. Выбейте постлюбовный стресс позитивным контрстрессом!

Совет 14. Увлечитесь интересным спортом.

Совет 15. Почаще выходите из дома, больше гуляйте в красивых местах.

Совет 16. Отправьтесь в захватывающее путешествие.

Совет 17. Смело обращайтесь за помощью, если преследует бывший партнер.

Совет 18. Контролируйте поведение.

Совет 19. Поверьте, «сглаз», «порча» и «приворот» – домыслы.

Совет 20. Запретите себе интимные отношения с бывшим партнером.

Совет 21. От дружбы с ним откажитесь тоже.

Совет 22. Мысли о том, как он живет без вас, спрячьте под замок.

Совет 23. Избегайте искушения ругать противоположный пол.

Совет 24. Ищите человека, внешне отличного от бывшего любимого.

Совет 25. Стремитесь создать новые идеальные отношения, но не клонировать предыдущие.

Совет 26. Создавать семью назло бывшему партнеру – плохая идея.

Совет 27. Поднимите настроение любовными знакомствами.

Совет 28. Сделайте образ интереснее.

Совет 29. Если нестерпимо больно – поменяйте место

жительства.

Совет 30. Проведите работу над прошлыми любовными ошибками. Четко определите, что хотите от новых отношений.

Глава 2. Если Любовь умерла...



Если вы в тупике любовного кризиса и не сумели оправдать ожидания партнера, случится любовная драма. Соберите моральные силы, волю и живите дальше. Мужчинам скажу так: «Не получилось вовремя жениться – мужайтесь!» Девушкам: «Не получилось выйти замуж – становитесь женственнее!»

В первой главе была представлена общая теория любовных отношений. Сейчас опишу примерное развитие кризиса любви и расставания.

Итоговый обзор неудачных любовных отношений

Первое. Когда-то вы влюбились. Программа любви оптимизировала отношения так, что вы установили сексуальную связь. Лет триста назад вы бы уже создали семью и начали рожать детей.

Однако что-то у вас пошло не так. Помешало:

- применение контрацепции;
- психологический удар абортом;
- стремление сначала добиться материальной независимости и построить карьеру;
- крайний эгоизм или инфантилизм;
- параллельные отношения с другим человеком.

Любовная связь приобрела многолетний затяжной характер. *Начав дружить на перспективу, вы оказались за рамками ситуации, где вам могла помочь программа любви.* Она долго мирила вас после ссор, но ее шансами вы не воспользовались.

Второе. К сожалению, у вас или у партнера не оказалось большого жизненного и любовного опыта. Вы наивно думали: «Настоящая любовь сама все сделает правильно». Так ва-

ша пара допустила какую-то из двух типичных ошибок:

- вы или партнер не оправдали любовные ожидания друг-гого;
- вы оба «передружили» и бездарно прошли мимо Пика Отношений, не создав семью.

Третье. Обычные конфликты с партнером постепенно начали приобретать черты фатальных. Дело быстро пошло к кризису.

Четвертое. Если вовремя не почувствовали приближающуюся угрозу, не воспользовались методиками *упреждающей любовной реанимации*, рано или поздно включается «критическая программа». Меня изначальную позитивную психологическую настройку любовной надежды, она быстро и профессионально извращает представления друг о друге, убеждает кого-то, что данный партнер бесперспективен, советует с расстаться.

Пятое. Пока вы (или ваш партнер) незаметно превращались в Другого, теряли признаки влюбленности и охлаждали отношения постоянными ссорами, можно было успеть использовать *методы второй разновидностии любовной реанимации – своевременной*. Но вы ничего не сделали.

Шестое. Наступил момент полного разочарования одно-

го партнера в другом (или сразу обоих). Бесконечная череда ссор и экспериментов по увеличению взаимной свободы привели к «любовному треугольнику». *Новые любовные отношения принесли приятную свежесть впечатлений*, отбили желание бороться за приевшиеся. Подошло время итогового разговора о расставании.

Седьмое. Тревожный факт охлаждения заставил программу любви сработать еще раз. Вновь включившиеся «двигатели» заметно подогрели ваши отношения, в очередной раз создали оптимальную ситуацию для выведения ракеты вашего личного Счастья на орбиту семейного благополучия.

Восьмое. Ваша Любовь вновь задышала, пришла в себя и открыла глаза. Наступила временная передышка. Если вы оба сумели правильно понять причины конфликтов, выявили истинные ожидания друг друга и сумели их удовлетворить, ваша «альпинистская двойка» сумеет еще раз подняться на уже покоренный Пик Отношений и образовать семью.

Девятое. Если череда «итоговых разговоров» не выведет вас из состояния наивного благодушия или трагической обреченности, вы обречены на «настоящий итоговый разговор». Не воспользуетесь методикой «реанимации вдогонку» – на обледенелой горной тропинке нос к носу столкне-

тесь с любимым человеком, принявшим облик «другого». *Внутренне содрогнувшись от того, что вас посчитали «бесперспективным», сорветесь в глубочайшую пропасть личного разочарования.*

Десятое. Удар может оказаться такой силы, что чья-то Любовь умрет.

«Любовь умерла. Диагноз: конфликт неоправдавшихся любовных ожиданий. Болезнь была крайне запущена, никто ничего вовремя не сделал, терпение лопнуло, сердце не выдержало».

Реаниматолог Амур печально разводит руками: «Простите меня, я пытался, но не вышло: организм оказался так сильно поражен раковой опухолью «критической программы», что метастазы ссор, претензий и обид проросли по всей душе».

Искренне опечаленные произошедшим, вы и ваш партнер можете еще какое-то время сворачивать в знакомый городской дворик или парк, чтобы вспомнить потерянное. Впрочем, лучше избегать этого: вдруг встретитесь там с человеком-призраком, который внешне сильно похож на бывшего любимого, но внутри чужой. А это страшно!

Примерно так заканчивается большинство неудачных любовных историй. Возможно, и ваша тоже. Но нужно постараться сохранить здравомыслие и контроль над собой.

Практические рекомендации

Не сомневайтесь, что у вас была любовь

Прекратив общаться, рано или поздно вы разозлитесь на бывшего любимого. *Это защитная психологическая реакция организма, завершающая стадия работы «самоликвидатора» любви – «критической программы».* Отторжение, очищение мозга от всего, что будет мешать отношениям с другим человеком. Вам надо выполнять биологическую задачу – заводить семью и детей? Готовьтесь к этому! В том числе морально и психологически.

Когда поймете, что бывший любимый разом забыл все хорошее, *может показаться, будто произошедшее и не было любовью.* Такое объяснение я слышал тысячи раз. Но прошу учесть: этот подход имеет две стороны.

Хорошая очевидна: если прошлые отношения вовсе не любовь, нечего ими дорожить и «забывать голову». С таким объяснением хорошо начинать новые любовные отношения. Плохая же заключается в том, что вы уверены, будто из «нелюбви» нечего взять в новую историю, которая «теперь точно любовь».

Этот подход при кажущейся внешней логичности неправильный. При нем истина и любовь все время будут «где-то там», как у агента Малдера из сериала «Секретные материалы».

Не понимая, что ваши новые отношения на самом деле аналогичны прошлым, вы обречены наступать на одни и те же «грабли любви» и больно получать по лбу.

Поймите: именно повторяемость тех или иных ходов и любовных сюжетов позволяет уловить закономерности, сделать верные выводы и добиться нужного результата. В ней – ключ к успеху.

Если не будете учиться на прошлой любви, вам никогда не добиться успеха в любви нынешней или будущей.

Наберитесь мужества и признайте: в прошлый раз тоже любили. Но кто-то (или вместе) допустил фатальные ошибки, которые привели к разрыву. Если сможете их выявить, шансы добиться успеха в следующий раз гораздо выше.

Так что, как только вы начнете думать, что «это была не любовь, а развлечение, тренировка», сразу советую вспомнить, что вы люди, а не животные, которые с легкостью отталкивают друг друга от миски уже на следующий день после окончания мартовского гона. ***В том, что в жизнь всякого нормального человека любовь может приходить несколько раз, нет ничего постыдного.***

Нет никакого позора в том, что до любви сего-дняшней у каждого из нас была любовь прошлая (у кого-то первая, а у кого-то третья или пятая). ***Поэтому не стоит «закраши-***

вать» закончившиеся отношения черной краской и «задним числом» стесняться их.

Во-первых, так честнее. Во-вторых, поможет правильно вести себя при наступлении эры новой любви. В-третьих, существенно облегчит ваши нынешние и будущие любовные страдания. Если любовь приходит много раз, разве стоит убиваться по завершившейся истории? Конечно нет. Надо искать новую.

Умирание любви вовсе не является окончанием жизни

Давайте будем откровенны. Мы страдаем не столько от потери любимого человека (и сопутствующей гормональной ломки), сколько от:

- кардинальной смены графика жизни, когда появляется много свободного времени, которое нам нужно чем-то заполнить;
- раздражения, что нарушены долгосрочные планы на будущее, которые все это время старательно создавал наш мозг;
- необходимости начинать все заново: с кем-то знакомиться, узнавать друг друга, встречаться, налаживать сексуальные отношения и тревожиться о том, удастся довести эти от-

ношения до свадьбы или нет;

- снижения самооценки из-за того, что кто-то не стал нам подчиняться и бросил нас (или не смог нам подчиниться и бросили мы сами).

Когда мы хороним Любовь, на самом деле оплакиваем Надежду быть вместе с конкретным человеком и Веру в себя как личность.

Жизнь человека быстротечна, поэтому мы не можем позволить себе влюбляться бесконечно. Чтобы создать семью, в среднем нам дается всего от трех до пяти попыток. Поэтому мы и скорбим о том, что первая или очередная не удалась, этого человека не окажется рядом в старости, не будет совместных детей и общих приятных воспоминаний.

Ваша жизнь длиннее любой даже самой сильной любви! После временной паузы вы опять встретите ЕГО или ЕЕ и вновь влюбитесь. Это точно! Возможно, с потери любимого человека начинается более интересный этап.

Не стоит изводить себя и партнера, вновь и вновь пытаясь реанимировать бесперспективные отношения. Оставьте их прошлому.

Ремарка

Когда я слушаю версии бывших влюбленных о том, почему их отношения «не сложились», мне всегда больно

и неприятно, что многие из них готовы обозвать, оскорбить и унижить того, кого еще совсем недавно называли «любимым», «родным» и «самым близким человеком на земле». Поступая так, люди не понимают: они оценивают самих себя.

Говоря о «бесперспективности» кого-то, мы показываем полное отсутствие у себя любовных чувств, крайнюю степень меркантильности и цинизма.

Жалуясь на «усталость отношений», расписываемся в неспособности и нежелании их оживить, демонстрируем потребительское отношение к человеку: надоевшую игрушку пора выбрасывать.

Ссылаясь на то, что «не смогли вовремя разглядеть его (ее) истинную сущность», убедительно доказываем собственную незрелость и неумение понимать причины поступков людей.

Выслушивая подобные фразы, хочется сказать: *«Не умеете разбираться ни в самих себе, ни в людях, значит, нечего завязывать серьезные отношения и винить других в том, что сами не понимаете их поведения! Посмотрите на себя!»*

Переоценивая «задним числом» трагически оборвавшуюся дружбу, проклиная тех, кого еще вчера боготворили, мы ставим себя в глупое положение, оскорбляем Любовь, набираемся предубеждений, которые будут мешать нам строить новые отношения. Это неправильно! Так делать нельзя!

Не уподобляйтесь тем, кто переходит на другую сторону

улицы, если видит прошлого партнера. Следует учиться правильному пониманию любви, четко формулировать любовные ожидания, верно вести отношения к конкретному результату.

Давайте не будем отказываться от прошлых чувств и делать вид, будто их не было вовсе! Если мы научимся хотя бы этому, значит, честь нам и хвала. Значит, мы имеем право любить и быть любимыми. Смею вас уверить: достойные люди без любви никогда не останутся. Это закон жизни.

Глава 3. Любовь умерла? Уходите красиво и быстро



Любившие расстаются тяжело. Вам, уважаемый читатель, наверняка уже приходилось испытывать это на себе.

Казалось бы, отношения давно себя изжили, дошли до логического конца, зашли в тупик. Люди стали относиться друг к другу «с прохладцей». Ухудшился интим. *Общение продолжается по привычке или в силу хорошего воспитания, из-за которого бросить порядком приевшегося человека первым кажется неприличным.* Самое время расставаться и начинать новую жизнь. Но партнеры могут быть вместе еще месяцы, а то и годы. И это продолжается до тех пор, пока у кого-то не выдерживают нервы и он не инициирует ито-

говый разговор.

Три причины проведения итогового разговора в отношениях

Тот партнер, которому судьба приготовила роль разрушителя когда-то нежных отношений, обычно делает что-то из следующего списка:

- заводит роман на стороне, уходит от бывшего любимого или дает ему повод уйти первым;
- к радости или искреннему огорчению, обнаруживает измену и двойную жизнь партнера, «хлопает дверью» или старается вдохнуть жизнь в угасающую любовь;
- пытается быть честным и порядочным до конца: однажды осознав бесперспективность текущих отношений, предлагает партнеру или измениться и оправдать любовные ожидания, или расстаться друзьями.

Итоговый разговор – обязательный элемент кризиса отношений! Только во время его проведения называются вслух те неоправдавшиеся ожидания, которые и явились истинной причиной любовного охлаждения, выясняется, «можно ли склеить разбитую чашу любви».

Это самый непростой из всех разговоров партнеров. Его сложность особенно возрастет оттого, что оба, как правило, еще не знают, какой именно итоговый разговор они сейчас ведут, так как их может быть как минимум три.

Типы итоговых разговоров при расставании

Тип № 1. «Настоящий итоговый разговор»

Это такой «итоговый разговор», к которому морально готовы оба. После него они разойдутся в разные стороны навсегда.

Он эмоционально бедный, скучный и бесцветный со стороны инициатора. Страдания собеседника его не касаются.

Технология «настоящего итогового разговора»

Если вы собираетесь вести «настоящий итоговый разговор», у вас уже есть заранее принятое решение расстаться. Теперь вы выполняете формальность. Это не беседа, а два монолога. Вам следует методично перечислить претензии и заметить, что вы и так слишком долго терпели безразличие другого к вопросу перспективы отношений. Затем безучастно выслушать ответное слово, подтвердить, что ваше решение является окончательным, и удалиться. (Более подробно об этом варианте итогового разговора мы будем говорить в главе «Настоящий итоговый разговор».)

Уходящему следует быть готовым выдержать шквал эмоций от партнера и четко понимать, что новая жизнь не начнется в ту же секунду, как вы закончите. Впереди ждет «переходный период».

Тип № 2. «Заведомо фальшивый итоговый разговор»

Никто из сторон на самом деле не собирается прекращать отношения, а угроза «развода и девичьей фамилии» необходима только как средство шантажа и метод оказания давления на несговорчивого партнера. Данный разговор ведется очень эмоционально со стороны инициатора. Второй партнер обычно к такому не готов и берет «тайм-аут» для размышления.

Технология «заведомо фальшивого итогового разговора»

Если вы желаете провести имитацию итогового разговора, определяемую мною как «фальшивый итоговый разговор», главное для вас следующее. Как только вы завершили перечисление неоправдавшихся ожиданий, следует произнести примерно такую фразу: «Мне очень тяжело оттого, что между нами накопилось много проблем! Но я очень люблю тебя! Ты действительно нужен мне. Мне так не хочется тебя терять. Пожалуйста, отнесись к ситуации серьезно. Выбери, что является для тебя более важным: наши отношения или твой эгоизм, собственные привычки и те нелепые представления о жизни, с которыми ты никак не можешь расстаться?»

После этого следует обязательно дать человеку время для

принятия решения, назначить следующий раунд переговоров и удалиться, подчеркивая, как серьезно вы ко всему относитесь. Теперь вам, как рыбаку у речки, остается только ждать поклевки. Если через несколько дней партнер капитулирует на ваших условиях, значит, все удалось в лучшем виде. Если вам будут предложены новые торги, можете принять в них участие. В случае несогласия партнера удовлетворить ваши требования либо сдавайтесь сами, либо берите противника измором (выдержите недельную паузу), либо проводите «настоящий итоговый разговор», а затем ищите другого партнера.

Тип № 3. «Ложный итоговый разговор»

Он может начаться где и как угодно. Но после его проведения люди, уже успевшие друг другу прилично надоеть, все-таки находят возможность правильно перестроить отношения, реанимировать чувства и пойти в будущее вместе, держась за руки.

Срабатывает принцип: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Выйдя на откровенный разговор, еще раз проверили чувства. Вместо точки в отношениях было поставлено многозначительное многоточие...

Такой разговор показывает заинтересованность обеих сторон и проходит эмоционально. Люди любят друг друга и мечтают быть вместе. Даже если они не признаются в этом перед самими собой и не говорят партнеру.

Технология «ложного итогового разговора»

Самый приятный вариант итогового разговора – «ложный итоговый разговор». Не так важно, когда он состоится: до чьего-либо ухода, во время ухода или после него. Выступив с обвинительной речью, вы должны выслушать ответное слово партнера не из чистой формальности, а заинтересованно. Это не «два монолога», а настоящий обмен мнениями, откровенный диалог двух людей, искренне желающих преодолеть возникшие трудности и остаться вместе.

Здесь нет четких правил. Разговор может длиться долго, а может быть кратким. Партнеры могут просить друг у друга время «подумать», и следует обязательно соглашаться. В этом варианте разговора количество «раундов переговоров» не является принципиальным: встречаться и общаться можно хоть десять раз! Главное, чтобы любящие люди не играли в «оскорбленное самолюбие» и умели сближать позиции по наиболее острым вопросам.

Разговор должен завершиться объятиями, поцелуями, словами взаимной любви и даже слезами. Следует учесть, что практика показывает: начиная «итоговый разговор», основная часть партнеров плохо представляет себе то, каким окажется его итог.

Так называемый «итоговый разговор» чаще всего становится еще одним «горячим рубежом» любви. Он

не только не обрывает отношения, а часто провоцирует новую вспышку чувств и выводит их на качественно новый уровень. Начинаясь с трагической ноты, «итоговые разговоры» нередко приближают свадьбу.

В работе «13 способов преодолеть кризис любовных отношений» я подробно описал тактику и стратегию поведения для тех мужчин и женщин, кто буквально любой ценой стремится восстановить распадающиеся любовные отношения. В том числе вернуть партнера, который заявил об уходе, возможно, даже создает отношения с другим. Эта книга – разговор о поведении людей, находящихся в иной ситуации. В ней речь идет о тех мужчинах и женщинах, которые:

- либо приняли решение, что ни в коем случае не станут продолжать историю с тем человеком, которому не раз давался шанс изменить отношение к жизни и партнеру, но безрезультатно;
- либо уже какое-то время пытались бороться за возвращение оставившего их партнера, и теперь им стало понятно, что позиция бросившего «выстрадавшая и нестигаемая», быстрыми действиями и горячими слезами вернуть его не удастся.

В данной главе я дам конкретные рекомендации для инициаторов прекращения связи и последующего расставания.

А в следующей главе предложу общие советы для тех, кого бросили, кто с ужасом выяснил, что данный итоговый разговор на самом деле являлся окончательным.

Практические рекомендации

Расставаясь, не стоит уклоняться от итогового разговора

Ни в коем случае не советую уходить «по-английски». Не важно, уходите вы или партнер: поступая так, вы обречете себя на постоянное ожидание неприятной встречи и болезненного выяснения ситуации, которое будет сопровождаться взаимными обвинениями, оставит о себе тяжелое воспоминание.

Каждый раз, появляясь в кинотеатре, клубе или кафе, заходя в автобус или метро, вы будете подсознательно вжимать голову в плечи, опасаясь встретить партнера по прошлым отношениям. Особенно неприятно это будет тогда, когда рядом с вами окажется новый партнер, которого вы решили не посвящать в некоторые детали биографии.

Когда неприятная встреча наконец-то про-изойдет, чем бы она ни закончилась, вы испытаете облегчение и подумаете примерно следующее: «Слава богу, что это уже состоялось и осталось позади! Теперь жить проще».

Правомерен вопрос: стоит ли продлевать мучительную агонию и откладывать неминуемое? Думаю, нет. Поговорить начистоту гораздо логичнее и правильнее.

Найдите удобное время для итогового разговора

Помните: итоговый разговор – дань памяти вашим завершающимся любовным отношениям, ритуал, который не должен проводиться на бегу! Как правило, он занимает от часа до трех. Получается тяжелый и длительный психологический марафон. Оптимальное время для такого испытания – вечер.

Лучше всего заранее согласовывать время. В идеальном варианте тот, кто желает «поставить точку в отношениях», должен сообщить партнеру о необходимости выделить несколько часов для серьезной беседы. Как вы понимаете, эта фраза призвана настроить партнера на соответствующий моменту лад. Конечно, так теряется «эффект внезапности». Однако взамен вы получаете три несомненных плюса.

Плюсы заблаговременного назначения «итогового разговора»:

- партнер сможет обдумать ответную речь;
- так как оба участника будут готовы выяснить отношения, тягостный разговор займет гораздо меньше времени;
- необходимость дополнительных неприятных встреч, чтобы «договорить», значительно уменьшится.

Если вы являетесь инициатором разрыва, а партнер всячески уклоняется от проведения «итогового разговора», предъявите ультиматум: «Или мы встречаемся и разговариваем, или я прощаюсь в одностороннем порядке и ухожу на-

всегда!» Обычно действует отрезвляюще.

Если партнер все равно не желает встречаться, скорее всего, у него уже есть новый. Тогда встреча теряет смысл. Можете «закрыть дверь» с легким сердцем, ваша совесть чиста!

Соответственно, **если «черная метка» получена вами, не бойтесь предстоящего разговора.** Возможно, это и есть вас шанс улучшить ситуацию. Следует обстоятельно к нему подготовиться: четко определить позицию и знать, как много сможете уступить, если эти отношения вам все еще дороги.

Не затягивайте «итоговый разговор», будьте готовы начать его в любой момент

Практика наблюдения за кризисными любовными отношениями показывает: сколько бы вы морально ни готовились к «итоговому разговору», обычно он происходит не тогда, когда вам этого хочется. Поводом к нему становится во все не то, с чего хотелось бы начать вам или вашему партнеру. Любая самая заурядная ситуация может спровоцировать «итоговый разговор» и привести к трагическому финалу. *Момент начала разговора просчитать практически невозможно. В период кризиса отношений к нему нужно быть готовым всегда.*

Стартом обычно становятся самые незначительные события и мелкие провинности кого-то из партнеров: нелепое

опоздание в кино, отказ помочь помыть посуду, временное отсутствие денег, позднее возвращение из клуба, вмешательство родителей в ваши дела, несовпадение взглядов по вопросу о том, где отдыхать этим летом. Как бы вы ни старались «сгладить все острые углы» и не дать повода для ссоры, ничего из этого не выйдет. ***Если разговор «созрел», он обязательно состоится!***

Поводом для ссоры может стать даже отсутствие повода. После многотрудных стараний и ухищрений вам могут неожиданно сказать: «Знаешь, милый, ты последнее время как-то странно себя ведешь. Видимо, что-то случилось. Небось, у тебя уже кто-то есть? Теперь ты, наверное, хочешь напоследок оставить о себе хорошую память... Знаешь, я не привыкла в таких вопросах рассусоливать! Предлагаю поговорить начистоту, определиться и, если что, разойтись без восточных хитростей и политеса! Давай! Я готова».

Эта цитата дословно взята мною из жизни многих пар. Она лишний раз иллюстрирует: ***когда чьи-то любовные ожидания оказываются неоправдавшимися, Мать-Природа обязательно запустит ту «критическую программу», которая быстро и профессионально сделает в ваших отношениях белое черным, а черное – белым***, вывернет все наизнанку, извратит, подаст под нужным соусом и подведет необходимый фундамент под решение о необходимости расстаться. Рано или поздно эта программа найдет повод для начала «итогового разговора».

Отсюда мораль: *оттягивать начало «итогового разговора» бессмысленно!*

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.