Автор: http://www.superstyle.ru/
07.04.2011 08:43 - Обновлено 02.08.2011 18:10

Один отшельник достиг такой святости,
Что спокойно жил среди зверей, и они его не трогали.
Он даже кормил их детенышей, и звери не причиняли ему вреда.
Когда его увидел один из отцов монастыря, он посоветовал:
"Если ты хочешь достичь еще большего совершенства,
Иди в монастырь и попробуй ужиться с братьями".

Отцы-пустынники, 101-я притча

Долго ли - коротко ли длилось ваше романтическое счастье, но вот настал момент, к
огда
, как вам
кажется
,
расставание
неизбежно
. Еще
вчера
все
было
игриво
и
волнующе
, а
сегодня
-
одна
ссора
сменяется
другой
,
ревность
ли
,
злость
ли
овладевает
вами
,
окаменелость
чувств

,
непереносимость
быта
,
обиды
.
Вообще-то
,
причина
не
столь
важна
,
если
,
конечно
, это
не
патологические
случаи
-
насилие
и
прочее
.
Важнее
посмотреть
, что
за
ветер
принес
к вам
мыслио
необходимости
завершить
отношения
? И
тогда
будете
решать
,
нужно
ли
расставаться
как
можно

быстрей
,
не
откладывая
в
долгий
ящик
и
не
расходовать лишнюю энергию на переживания и выяснения отношений. Или стоит попытаться сохранить, восстановить разрушающийся союз.

Чтобы понять, откуда ветер дует, стоит задать себе несколько вопросов.

Вопрос, с которого стоит начать расследование, ради чего завершилось вопрос, вам и отношения? Возможно, что это завершение

Если же речь идет долгосрочном союзе, то задачка предстоит посложнее, неправда ли
? Ведь у вас наверняка приготовлен целый список претензий к вашему партнеру.

С претензий и начнем. Запишите на листок бумаге все предъявляемые партнеру претензии. Перечитайте и выберете те, которые можно считать конструктивными. Претензии типа "раздражает, как
он
хлюпает,
когда
ест" мы к конструктивным относить
не
будем, потому как здесь просматривается лишь ваш внутренний конфликт. То есть наверняка какой-нибудь
другой
человек, который ест еще более некрасиво, вам безразличен. Иными словами, каково ваше
внутреннее состояние, таково и
ваше
видение мира (и данной ситуации, в частности).

Итак, обдумайте и пропустите через свое состояние каждую претензию, тогда, возможно, и
не
останется ни одной конструктивной. Но для того, чтобы выполнить это задание, надо быть хладнокровным, то есть отказаться от эмоций и рассматривать только факты. А для этого необходимо искреннее желание разобраться, а
не
обвинять в очередной раз партнера. Разобраться в себе, в собственных переживаниях и ощущениях!

В этой "разборке" вам вообще никакого дела до партнера быть не должно – важно найти и разрешить именно ваш внутренний конфликт. И это не крайняя степень эгоизма – это единственный путь. Ведь расстанетесь вы или нет, по сути это ничего не изменит, если ваш внутренний конфликт не разрешен – вы просто перенесете его с собой в новые отношения. Получится партнер другой, а история та же.

Любой внутренний конфликт – это несовпадение желаемого с действительным. Вот

А теперь спросите себя, есть ли подобный список претензий у вашего партнера? Попробуйте составить этот список глазами вашего партнера. Вариант "ему не в чем меня упрекнуть" - не принимается. Будьте откровенны и честны – вам необходимо посмотреть на себя со стороны, да еще и глазами партнера! А потом сравните списки, но не для того, чтобы посмотреть у кого лучше-хуже, длиннее-короче, а для того, чтобы обнаружить их схожесть. Сделайте выводы.

Если вы хоть немного отвлеклись от обид и обвинений и повернули взгляд на свой внутренний мир, то лишь теперь вы можете задать себе главный вопрос: "Чего я хочу?" Хотите ли вы расстаться или нет. Но не оставляйте себе третьего варианта "не то – не это", который очень часто встречается. Пара уже не

вместе и живет в
такой
тихой ненависти,
не
разрывая
отношения
и
не
идя на примирение, загоняя себя тем самым в эмоциональное и энергетическое болото,
выбраться
из
которого с каждым новым шагом все сложней и сложней. Только да или нет!

Стоит или не стоит расставаться – решать вам, но задумайтесь, что изменит расстава
ние ?
Помните, что любые
отношения
– это всегда труд, проявление терпения и смирения. Есть сравнение, что у любви две
педали:
одна
газ, другая тормоз,
если
оба будут газовать, то обязательно в столб врежутся! Надо учиться балансировать,
иногда газовать, а иногда и притормаживать, то есть – учиться уступать. И выкиньте
из
головы свой список с ожиданиями – это сильно упростит вам жизнь, наполнит ее
легкостью и свободой!

Иллюстрации с сайта: © 2011 Thinkstock .