

**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, когда  
, 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

,  
обида

.  
Вообще-то

,  
причина  
не  
столь  
важна

,  
если

,  
конечно  
, это  
не  
патологические  
случаи

-  
насилие  
и  
прочее

.  
Важнее  
посмотреть  
, что  
за  
ветер  
принес  
к вам  
мыслию  
необходимости  
завершить  
отношения  
? И

тогда  
будете  
решать

,  
нужно  
ли  
расставаться  
как  
можно

быстрее

,  
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 которого вы зашли на этот сайт, вам и

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

С претензий и начнем. Запишите на листок бумаге все предъявляемые партнеру претензии. Прочитайте и выберите 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 есть 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 разрешен – вы просто перенесете его с собой в новые отношения . Получится партнер другой , а история та же.

Любой внутренний конфликт – это несоответствие между тем, что вы всегда, действительно хотите и тем, что вы получаете. Всегда, действительно хотите и тем, что вы получаете.

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 сложнее и сложнее. Только да или нет!

Стоит или не стоит расставаться – решать вам, но задумайтесь, что изменит расставание ?

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](#) .