

Любовь по

кайфу

ПСИХОЛОГИЯ
ОТНОШЕНИЙ



@kristy_tasty



Привет, крошка!

Спасибо за доверие.
Я очень надеюсь на то, что
мой чек лист по психологии
отношений будет полезен для
тебя!

Вся информация собрана
из курсов психологии,
которые я посещаю уже
несколько месяцев.


xxx

Содержание

- ♥ Тест «Готова ли ты к серьезным отношениям?»..... 5
- ♥ Какой мужчина тебе нужен? 10
- ♥ Как влюбить мужчину?
Манипулятивные техники 18
- ♥ Почему твои отношения не приносят кайф? Или причины нездоровых отношений 22
- ♥ Почему мы не понимаем друг друга?
Конфликты и как их решать 27
- ♥ Правила «продвинутых» отношений с точки зрения психологии 34
- ♥ Как разлюбить человека? 44
- ♥ Причины мужских измен. Что делать НЕЛЬЗЯ? 50



Почему ты до сих пор одна?



Нет, это **вовсе не значит, что с тобой что-то не так.** Скорее всего, ты **просто не готова сейчас к отношениям.**

В этой главе мы займемся поиском причин твоей неготовности. **Когда проблема станет очевидной для тебя, ты сможешь попытаться решить её.** А после этого вступить в **здоровые гармоничные отношения.**

Тест: «Готова ли ты к серьезным отношениям?»

Часто так случается, что нам
очень хочется отношений.

**Но мы не задумываемся:
а готовы ли мы к ним?**

Этот тест поможет определить твою
готовность к отношениям.

Оцени каждый пункт по
шкале от 0 до 10, где
1 – это совсем не так, не про
тебя
10 – это именно так

1

Я знаю, что я хочу. У меня есть четкое представление по поводу моей жизни и отношений. Я могу представить себе мою идеальную жизнь в мельчайших подробностях

2

Я знаю свои требования. У меня есть список как минимум десяти требований, которые я использую для представления потенциального партнера. Для меня ясно, что если хоть один будет упущен, эти отношения мне не подходят.

3

Я счастлив и успешен в одиночестве. Мне нравится моя жизнь, моя работа, мои друзья. Я живу жизнью, которая мне нравится и я не ищу отношения от отчаяния и необходимости.

4

Я готов к обязательствам. У меня нет эмоционального или юридического багажа от прошлых отношений.

5 Я удовлетворен своей работой/карьерой. Моя работа наполняет, поддерживает мой жизненный стиль и не будет вредить моим новым отношениям.

6 Я здоров телом, духом и мыслями. Мое физическое, психологическое или эмоциональное здоровье не навредит моим отношениям. Я достаточно счастлив и чувствую себя хорошо.

7 У меня нет финансовых или юридических проблем, которые могли бы повредить моим отношениям.

8 Мои отношения с моими детьми, бывшими, братьями, сестрами, родителями и родственниками не мешают мне иметь отношения и жить жизнью, которой я хочу

9 У меня есть эффективные навыки знакомства. Я начинаю знакомство с человеком, с которым я хочу встретиться и отстраняюсь от людей, которые не подходят мне. Я сохраняю физическую и эмоциональную границу и согласовываю сердце с головой со своим потенциальным партнером.

Результаты

Посчитай количество баллов и смотри свои результаты:

До 44 баллов

Пока ты не готова к серьезным отношениям. Отвлекись от поиска партнера, сфокусируйся на своей жизни и подготовься к отношениям, которые бы ты хотела иметь. **Ты должна быть в первую очередь довольна собой и решить свои личные проблемы.** Не думай, что отношения спасут тебя от самой себя.

45-69 баллов

Нужно немного поработать, но в целом ты готова к серьезным отношениям. Продолжай работать над собой и помедли с отношениями пока ты не сделаешь это. **Разреш все свои личные проблемы и недовольства перед тем как заводить новые отношения.**



70 баллов и выше

Ты готова к серьезным отношениям. Ты на правильном пути к той жизни и отношениям, которые ты на самом деле хочешь. **Ты четко знаешь, что тебе нужно и ты довольна собой.**

Чем еще может быть полезен тебе этот тест?

С помощью него, ты можешь четко определить что же именно мешает тебе вступить в гармоничные отношения.

Обрати внимание на пункты, где ты поставила меньше 6 баллов. Над ними важно и нужно работать. **Само «не рассосется»**

Какой мужчина

тебе нужен?

Если к отношениям ты готова, то **есть вероятность, что ты просто не понимаешь, чего именно ты ждешь от отношений, и какой мужчина тебе нужен.** Займемся определением этих важных вещей.

Первое, что мы сделаем: определим твой психологический пол, выраженность мужского и женского начала, с помощью теста. **Исходя из его результатов, мы разберемся, какой же мужчина тебе нужен.** Но не торопись, все постепенно.

Разберемся, что же такое психологический пол.

Каждый человек является обладателем множества психологических черт характера. Некоторые черты являются как бы «бесполыми», универсальными, а некоторые черты традиционно связываются с типично мужской или типично женской психологией. Например, агрессивность – считается мужской чертой.

Остановимся коротко на трех основных понятиях – **маскулинность, феминность, андрогинность.**

Маскулинность (мужские черты)

К типично мужским чертам традиционно относятся такие, как независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе

Феминность (женские черты)

К типично женским чертам традиционно относятся такие, как уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию

Андрогинность (универсальные, бесполые черты)

Человеку не обязательно присуще четко мужские или четко женские черты. В личности могут быть представлены существенные черты как маскулинного(мужского), так и феминного(женского) типов. При этом они гармоничны и взаимодополняемы.

Итак, **приступаем к тесту и определяем, к какому типу относишься ты:** феминному, маскулинному или андрогинному

Отметь в нижеследующем списке те качества, которые, по твоему мнению, есть у тебя «+» «-»

1. вера в себя.....
2. умение уступать.....
3. способность помочь.....
4. склонность защищать свои взгляды.....
5. жизнерадостность.....
6. угрюмость.....
7. независимость.....
8. застенчивость.....
9. совестливость.....
10. атлетичность.....
11. нежность.....
12. театральность.....
13. напористость.....
14. падкость на лесть.....
15. удачливость.....
16. сильная личность.....
17. преданность.....
18. непредсказуемость.....
19. сила.....
20. женственность.....
21. надежность.....
22. аналитические способности.....
23. умение сочувствовать.....

24. ревнивость
25. способность к лидерству
26. забота о людях
27. прямота, правдивость
28. склонность к риску
29. понимание других
30. скрытность
31. быстрота в принятии решений
32. сострадание
33. искренность
34. самодостаточность
(полагаться только на себя)
35. способность утешить
36. тщеславие
37. властность
38. тихий голос
39. привлекательность
40. мужественность
41. теплота, сердечность
42. торжественность, важность
43. собственная позиция
44. мягкость
45. умение дружить
46. агрессивность
47. доверчивость
48. малорезультативность
49. склонность вести за собой



- 50. Инфантильность
- 51. Адаптивность, способность приспособливаться
- 52. Индивидуальность
- 53. Не любовь к ругательствам
- 54. Не систематичность
- 55. Дух соревнования
- 56. Любовь к детям
- 57. Тактичность
- 58. Амбициозность
- 59. Спокойствие
- 60. Традиционность

Результаты

Теперь сосредоточься и будь внимательна :)

Поставь себе 1 балл за КАЖДЫЙ плюс под этими этими цифрами:

1) Маскулинность (номера вопросов): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58

Затем сложи баллы, и полученную цифру раздели на 20. Например, у меня получилось 4 балла.

$$M = 4/20 = 0,2$$

2) Фемининность (номера вопросов): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59
Также сложи баллы и полученную цифру раздели на 20 Например, у меня вышло 20 $F = 20/20 = 1$

Теперь вычисляем IS (основной индекс) по формуле:

$$IS = (F - M) * 2,322$$

В моем случае $(1 - 0,2) * 2,322 = 1,857$

Итог:

IS меньше -2,025: ярко выраженная маскулинность.

IS меньше -1: маскулинность;

IS от -1 до +1: андрогинность;

IS больше +1: фемининность;

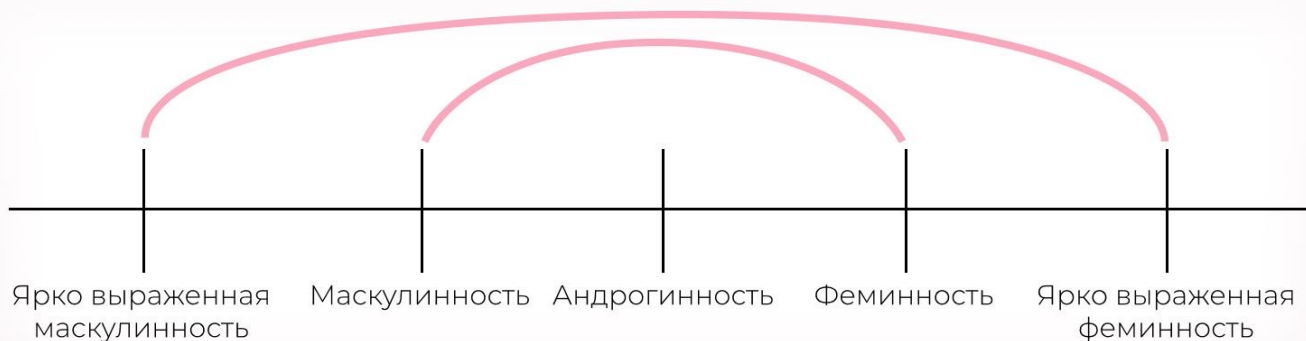
IS больше +2,025: ярко выраженная фемининность.

Зачем мы это делаем

И КАК ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ,
КАКОЙ МУЖЧИНА ТЕБЕ НУЖЕН?

Теперь ты знаешь, к какому типу относишься ты.

Посмотри на шкалу. Поставь примерную точку, где находишься ты. Отмерь ровно такой же отрезок в противоположенную сторону. Это и есть мужчина, который идеально подойдет тебе с психологической точки зрения.



- ♥ Так, например, даме с ярко выраженной феминностью идеально подойдет brutальный мужчина с ярко выраженной маскулинностью.
- ♥ Более сильной девушке подойдет мужчина попокорнее, помягче.
- ♥ Андрогинны подходят друг другу и также могут сочетаться с феминностью и маскулинностью.

Следующий важный шаг

Очень важно выявить базовые ценности и потребности, которые должен закрывать твой мужчина. Их может быть 2-3, а может быть, 10



Задание:

Хорошо подумать и выписать хотя бы ТРИ свои базовые потребности в отношениях, которые важны ИМЕННО ТЕБЕ. А не те, что навязаны обществом.



Какие могут быть потребности?

Защита, безопасность, финансовое обеспечение, тактильность, страсть, секс, ласковые слова, внимание, забота, уважение, романтика, юмор, общие интересы, верность, восхищение, может быть даже скандалы(каждому свое).

Не нужно писать длинные списки. Только то, **БЕЗ ЧЕГО ТЫ НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ гармоничных отношений**, в которых ты будешь счастлива. Имея такой списочек на бумаге или в своей голове, **ты сразу сможешь отсекать неподходящих мужчин, и привлекать к себе нужных.**

Как влюбить мужчину?

Манипулятивные техники

Стимулируй мужчину говорить о себе

Задавай вопросы о нем. Проявляй заинтересованность. Расспрашивай о детстве, успехах, событиях. Хвали его. Проси советы. Давай понять, что тебе очень важно его мнение.



Представляй интим, когда находишься рядом с ним

При возбуждении, расширяются зрачки глаз, выделяются определенные запахи тела. На эти сигналы он, как самец, реагирует, сам того не осознавая.



Показывай свою востребованность

Мужчина должен понимать, что ты интересна и другим мужчинам тоже. Но тут главное не переусердствовать: «Звонил просто коллега по работе». Не давай повод к себе придраться.





Неподвластность контролю

Неуловимость манит мужчин, как магнит. Покажи, что тебя сложно контролировать и не так просто удержать. Например, отказ от встречи (но по уважительной причине: задержали на работе, завал, дела, обещала встретиться с подругами). Тут тоже важно не переборщить. Не спеши отвечать сею секунду на звонок или смс. Дай ему время поволноваться.





В начале отношений тебя должно быть «недостаточно»

Расставайтесь до того, как уже будет не о чем поговорить или мужчина будет утомлен. Для того, чтобы оставался момент легкости и неуловимости.



Попроси его о помощи

Исследования доказывают, что люди проявляют симпатию к тем, кому они помогли, даже если этот человек изначально им не нравился. Этот психологический эффект называется эффект Бенджамина Франклина.





Хвали его, но чувствуй грань



Об этом я уже писала в чек листе «Как стать магнитом для мужчин». Мужчины падки на комплименты. Но комплименты теряют свою ценность, если они произносятся слишком часто.



Называй его по имени

Регулярное использование имени мужчины в разговоре — хороший способ его приблизить к себе.



Копируй его жесты

Такой трюк реально работает. Человек на подсознательном уровне лучше воспринимает другого человека, если их жесты схожи. Психологи уверяют, что более тесной связи можно добиться, копируя жесты человека.





Наслаждайся жизнью без него

Ни одному нормальному мужчине не понравится, если женщина сделает его центром своей Вселенной. Не навязчивайся. Ты - самостоятельная личность, которая прекрасно может прожить и без мужчины. Женщина, ведущая активную жизнь, всегда привлекает противоположный пол. А мужчина всего лишь должен являться приятным бонусом в её жизни, но уж никак не самым главным её составляющим элементом.



Общие цели, интересы, планы

Мы склонны влюбляться в тех, у кого схожие с нашими ценности. Если мужчина семейный человек, например, расскажи ему о том, насколько важны для тебя родители, семейные ценности, и уютная домашняя атмосфера.

Почему твои
отношения

*не приносят
кайф?*

Или
причины нездоровых
отношений

В психологии существует теория, исходя из которой, личности свойственны три роли:

- ♥ Роль ребенка
- ♥ Роль родителя
- ♥ Роль взрослого

Родитель учит, контролирует и указывает. Ребенок капризничает и подчиняется, ищет защиты и покровительства.

Взрослый никому ничего не навязывает, а берет ответственность за свои на себя, общается на равных, умеет договаривается.

Пока девушка не признала роль **ВЗРОСЛОГО** (она может и не сделать этого и в 50 лет), **ее отношения будут оборачиваться драмой**, которая примет один из вариантов:



Первый – За каменной стеной.

В таких отношениях девушка принимает **роль партнера-ребенка**. Да, с одной стороны, она испытывает чувство защищенности, но с другой — все, что прилагается к обороне этого чувства: контроль, ревность, привязанность и все равно — постоянный тревожный фон, потому что за каменной стеной все-таки спрячутся (от страха перед реальной жизнью). К тому же, мужчины часто теряют интерес к несостоявшейся зависимой личности.



Второй – Давить каблучком.

В таком случае, девушка принимает **роль родителя в отношениях**.

И чем больше ваш партнер отдается роли слабого, тем меньше он воспринимается вами полноценной личностью. Итог таких отношений не любовь, а разочарование.



Третий вариант – Соперничество.

Оба партнера принимают роль родителя. Это самые скандальные пары. Здесь партнеры не чувствуют друг за другом силы, они постоянно выясняют отношения, не умеют и не хотят искать компромиссы.

Все эти варианты оборачиваются драмой. **Драмой отношения не оборачиваются только для душевно взрослой личности, не ждущей от партнера покровительства и не пытающейся подавить его.**



В современном обществе женщина часто стремится занять роль ребенка, спрятаться за каменную стену и за мужское плечо. **Я тоже совершала такую ошибку.**



Зачем

НАМ ЭТО?



Это потому что нам хочется безграничной любви и заботы. Однако детей не только балуют, но еще и воспитывают. Не стоит забывать об этом. **То есть, нам хочется, чтобы нами только восхищались и потакали нашим капризам.**

Но взрослый человек, который остался инфантильным в душе, вызывает у окружающих уже вовсе не любовь с умилением, а пренебрежительную жалость.



Женщина, занимающая роль родителя находится в еще более неприятном положении. Она берет всю ответственность на себя, за своего мужчину, в том числе.



Как же стать

взрослыми?

- ♥ **Самостоятельность и самодостаточность** — главные качества взрослой личности. Это значит, что человек может решать свои проблемы и легко переносить уединение.
- ♥ **Душевное взросление** — это рост из позиции «Я не знаю и сам не справлюсь» в позицию «Я могу не знать, но буду справляться, как умею». Он принимает вызов жизни. Он может признавать свою беспомощность перед неизвестным, но не опускает рук и продолжает действовать, несмотря на страх — решать свои проблемы, совершать ошибки, получать жизненный опыт.
- ♥ **Взрослая личность, легко переносит одиночество.** Про таких людей говорят, что они имеют внутренний стержень, сияют изнутри. **Если человек в одиночестве страдает, он, как бы лишен собственного света.** Он тянется к тому, в ком этого света больше. Отсюда и растут ноги у привязанности, ревности и чувства собственности.

Почему мы *не понимаем* *друг друга?*

Конфликты, и как их решать

Я хочу начать с примеров, для того, чтобы у тебя была возможность проанализировать их самостоятельно.

Пример №1.

Мужчина не выспался, он уставший и напряженный. Но его девушке кажется, что его хмурый взгляд символизирует осуждение. Причем осуждает он что-то конкретное. «То самое», за что она судит себя сама.



Пример №2.

В порыве страсти мужчина признался девушке в любви. Она приняла этот порыв за обещание сделать её счастливой и быть рядом с ней до гроба. В итоге, разочарование, слезы, «все мужики козлы и балаболы»

Ты замечаешь,
как думаешь?

Мысли
приходят к нам
сами в готовом
виде.

Пример №3.

Жена позвала мужа из другой комнаты. Он не услышал и не ответил. Она восприняла это за игнор и решила, что он ни во что её не ставит.

Мы их не контролируем. Эту работу проделывает бессознательное.

Оно производит собственные выводы и преподносит нам, как истину первой инстанции.



Часто так бывает, что ты еще не поняла, что чувствуешь, но уже знаешь, что другой человек виноват. А он вместо извинений еще и берет и наезжает.

Ты начинаешь испытывать чувство несправедливости: «Он виноват! Почему он не извиняется, почему нагнетает еще больше?». **Тебе хочется поставить его на место!**

И проблема не в том, что ты не понимаешь человека рядом. А в том, что **тебе КАЖЕТСЯ, будто понимаешь. Но это иллюзия, которая и порождает конфликты.** Которая не позволяет тебе попытаться понять, что происходит на самом деле и разобраться в ситуации.

Мы очень многое додумываем, сами того не замечая. **И реакцию даем не на то, что происходит, а на то, что мы придумали себе.** Действуем исходя из того, что мы чувствуем интуитивно, ожидая, что другие нас поймут.

ИТОГ:

“

Люди не понимают друг друга,
потому что совсем не пытаются
понять. А не пытаются, потому что
уверены, будто и так все понятно.
Мы принимаем наши домыслы за
очевидные истины.

”

Как научиться понимать партнера?

Уточняй и спрашивай.

Спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую? Почему в это верю? Какие объективные доказательства этому есть?»



Если партнер оказался неправ, по твоему мнению, не торопись обвинять его. Разговаривай. «Правильно ли я понимаю, что своим поступком ты выражаешь недовольство мной?»

Не нужно рассказывать людям о том, как они виноваты.


Рассказывай о своих мыслях.

Это очень сложно — открыть свои чувства и выразить их. Но возможно.




Если тебе причиняют боль, уточни, намеренно ли. Например, если человек по твоему мнению поступает плохо по отношению к тебе, не торопись его обвинять. **Есть вероятность, что твоё плохо не равно его плохо. Для него это норма.** В этом случае он не поймет твоего недовольства. Зато он сможет понять твои чувства, если ты расскажешь именно о них.

Осуждение практически всегда воспринимается, как психологическое насилие, поэтому ответ на него - протест. А честное озвучивание своих переживаний может вызвать шаг на встречу. Сравни:



«Ты неблагодарный! Ты совсем не ценишь меня! Я сказала, что ты не должен так делать, почему ты продолжаешь? У тебя нет совести!»

«Я понимаю, что ты не обязан слушаться меня и не делать так, только потому что я так решила. Но мне было бы спокойнее, если бы ты не поступал так. Мне очень неприятно, когда ты делаешь это. И мне будет гораздо легче, если ты прислушаешься ко мне»



Перед тем, как устроить скандал, спроси себя: «Чего я хочу добиться? И чего добиваюсь по факту?». Обычно это совсем разные вещи. Нам хочется справедливости, но, как правило, получается конфликт. **Если хочется получить «прибыль», зачем вкладываться в «убыток»?**

ИТОГ:

Мы не понимаем друг друга, потому что слепо доверяем своим эмоциям, подчиняемся им и совсем не контролируем.

Уточняй свои чувства и чувства своего партнера. И будет вам счастье!

Правила

«продвинутых»

отношений с точки

зрения психологии

Допуская эти ошибки, ты медленно, но верно рушишь свои отношения, сама того не подозревая.




Это не простые для усвоения правила, зато они работают.



1. Не играй чувствами

Самая распространенная проблема в отношениях – это дисбаланс чувств. Когда один привязан и «любит» сильнее, чем второй. Такая история приводит к развалу отношений, если бросить её на самотек.

Спасти отношения при при таком раскладе можно, но сложно. Большинство из нас боятся открыто выражать свои чувства. «Быть любимой» - это выгодная и удобная позиция. Ведь в таком случае партнер нас спонсирует психологически. Он старается для нас, идёт на уступки и прогибается.



В итоге либо влюбленный решает освободиться от своей унижительной зависимости и уходит, либо нам самим наскучивает такой слабый партнер. Чтобы отношения не зашли в тупик, вместо игр с чужими чувствами, нужно открыто общаться и стараться давать, а не только брать.

Следующие несколько правил отношений будут полезны тем, кто наоборот оказался в позиции «меня любят меньше»



2. Не требуй любви

Если тебе не хватает внимания партнера, проблема совсем не в партнере и не в том, что у вас какие-то неправильные отношения, а конкретно в твоих собственных запросах и неоправданных ожиданиях. Нельзя требовать любовь. Искусственно вызванные чувства – неискренние. Принуждения к любви не работают, а вызывает обратную реакцию, чаще раздражение.

Чувства - они, как цветок. Ты можешь сколько угодно просить его вырасти, умолять, плакать, упрекать: «Посмотри, Танькин цветок какой красивый, как растет хорошо, не то, что ты!»; цветок от этого не станет расти. Но если ты с любовью и трепетом будешь создавать благодатную почву для его роста, ухаживать за ним и поливать его - тогда цветок будет расти.



То же и с теплыми чувствами – они возникают не тогда, когда зависимый партнер требует их, а как реакция на его качества и поступки.



3. Безусловной любви не существует



Никто и никогда не полюбит тебя безусловно. Человек реагирует на то, что видит. И если он видит плаксивого, зависимого ребенка, а не зрелую личность, то испытывает к нему жалость и раздражение, а не любовь и восхищение. Не стоит тешить себя иллюзиями о том, что где-то в мире бродит та самая вторая половинка, которая создана для того, чтобы принять тебя со всеми твоими тараканами. **Важно работать над собой постоянно, а не думать, что тебя примут такой, какая ты есть.** Иначе поиски затянутся надолго. Притязание на безусловную любовь эгоистично.



4 Не торопись сближаться, соблюдай дистанцию

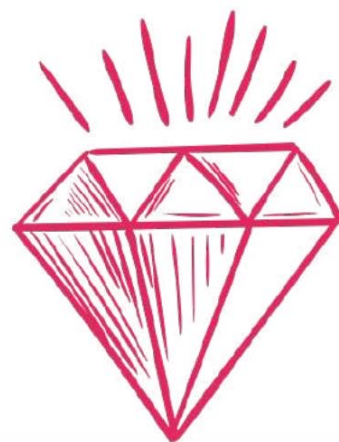
Часто идеальные отношения разрушаются в тот момент, когда люди съезжаются и начинают жить вместе. Все мы разные, и **чем ближе становимся, тем сложнее проходит притирка.** И если с этим поспешить, отношениям быстро приходит конец. **Дистанция - очень важный элемент отношений.** Кому-то комфортно в одной комнате, кому-то на расстоянии с редкими встречами. И даже самый святой человек может показаться невыносимым, если с ним на день запереться в лифте.

Если мужчина отвлекается от тебя на друзей/хобби – это не значит, что ты ему надоела.

Это нормально, что нам всем нужен отдых друг от друга.

Никто не сможет насытить себя полностью только

одним человеком. Девушки более склонны растворяться в партнере. В то время, как мужчины более социальны, как правило.



Да и в принципе, **не имеет смысла спешить с серьезными решениями.** Самые глобальные проблемы в отношениях начинаются, когда партнеры друг друга связывают: брачными узами, совместным имуществом, детьми и так далее. **Это не значит, что связываться совсем не нужно.** Просто нужно всё хорошенько взвесить и подойти к этому максимально ответственно.

Зависимость женщины с ребенком от мужчины, которому эти отношения уже не нужны - одна из самых распространенных проблем. Это пример того, чем может закончиться плохо взвешенное решение завести детей. Когда пара сделала это без глубокого, проверенного временем, взаимного доверия.



Поэтому не стоит никуда в отношениях спешить. Не ведись на красивые обещания, в порыве страсти. Узнавайте друг друга. Оценивай поступки, а не слова.



Самые грандиозные ошибки совершаются по неосознанности, на эмоциях. Только вот ответственность за них приходится нести уже в осознанном стабильном состоянии.



5. Не ври себе

Если твой близкий человек постоянно ведет себя отвратительно по отношению к тебе, можно вечно на него обижаться, злиться; а можно просто понять, что человек – совсем не близкий.

И проблема не в том, что он черствый и холодный, а в том, что ты заблуждаешься на чужой счёт. **Если человек, которого ты впустила в душу, плюет в неё, значит, ты допустила ошибку, впустив его туда.** Ты придумала образ, который не соответствует действительности.

Если ты не можешь или не хочешь признавать эту правду, тебе остаётся только заниматься бесполезными манипуляциями с целью прогнуть партнера под твою убежденность в том, каким ему быть «положено».



6. Сохраняй свою независимость

Симпатия/любовь и зависимость – это разные вещи.

Не устану повторять, **безумно важно в отношениях сохранить собственную целостность и независимость.**

Отношения не должны стать затычкой от собственных страхов.



Только с независимостью возможны здоровые, комфортные отношения, которые будут приносить счастье и удовольствие.

Зависимость же, наоборот, отношения разрушает.

Она приводит к ревности, заставляет душить партнера контролем, мучает саму тебя от страха остаться одной, оказаться обманутой, брошенной и т.д.

Ты теряешь душевное равновесие, твоё настроение полностью зависит от расположения партнера.

Ты становишься непривлекательной, потому что воспринимаешься несамостоятельным ребенком. Именно независимая самодостаточность выглядит сексуально.

- ♥ Зависимость обесценивает все прочие радости жизни, на друзей, работу, увлечения и хобби ресурсов не остается.
- ♥ Она побуждает «просить» любовь и внимание, что обычно приводит как раз к нелюбви и невниманию.
- ♥ Зависимость приводит к разрушительной для отношений спешке – хочется партнером насытиться, без оглядки в нем раствориться. В итоге стадии сближения, на которые в комфортном ритме требуются месяцы, просто пропускают.

Как обрести и сохранить собственную целостность и независимость?

Принимай любые возможные варианты исхода событий. **Чем сложнее представить свою жизнь без партнера, тем страшней его потерять.** Какими бы идеальными отношения ни складывались, важно быть готовой к любому раскладу. **Человек может в любой момент уйти из нашей жизни.** Иногда даже не по своей воле. И безумно важно это понимать и осознавать.

Чем больше в тебе готовности лишиться отношений, тем больше в них бесстрашной легкости. **А это самое приятное, когда в отношениях есть легкость.** Мы всё равно никак не контролируем наше будущее, это иллюзия.



7. Научись быть одна

Я не говорю, что нужно выбирать путь одиночки, но **призываю возможного одиночества не бояться, чтобы этим страхом не отравить отношения.** Одиночество для большинства – серьезный вызов. Всплывают подавленные страхи, жизнь кажется пустой и бессмысленной.


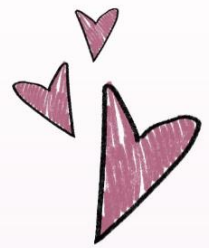
Чем заняться? Самопознанием, работой со своим бессознательным, очищением от страхов, душевным взрослением. Заполнением жизни другими смыслами, интересами, новыми увлечениями. **Отношения – не единственный, а только самый распространенный способ почувствовать радость и смысл жизни.** Но не нужно их обесценивать.

Не нужно прекращать хотеть отношений, хотеть отношений - это нормально. Все люди, так или иначе, стремятся к ним. Просто нужно трансформировать ярые желания-требования в спокойные желания-предпочтения.



Как разлюбить человека?

Любовь - это светлое, ни чем не тяготящее чувство, присущее здоровым отношениям. От неё избавляться нет никакой необходимости.



А вот влюбленность может приносить дискомфорт, приводить в состояние «ломки». Поэтому здесь мы рассмотрим как раз метод, по которому можно избавиться от нездоровой влюбленности.

**Практически все советуют
отвлечься и переключиться.**

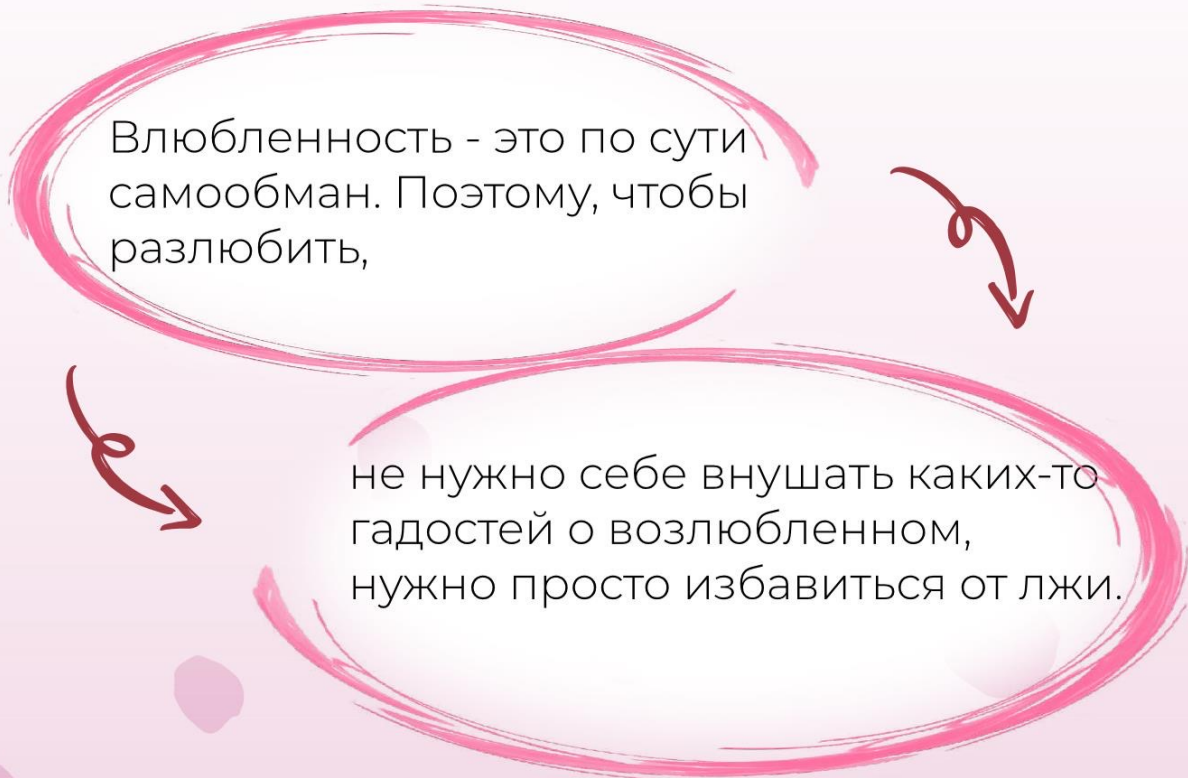
Переключение внимания - срывает.

Но сделать это нелегко, потому что, когда ты влюблена, ты и сама бы рада отвлечься, но не получается из-за одержимости объектом воздыхания.

Психотерапевты считают, что эмоции и чувства поддаются коррекции. Следовательно от влюбленности можно избавиться.

Конечно, нет гарантий, это ведь не точная наука.

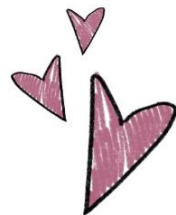
Разлюбить человека возможно, если понимаешь, как влюбленность устроена.



Влюбленность - это по сути самообман. Поэтому, чтобы разлюбить,

не нужно себе внушать каких-то гадостей о возлюбленном, нужно просто избавиться от лжи.

Любовь - это спокойное принятие реального человека.



Влюбленность – наоборот, нежелание мириться с реальностью и придумывание вымышленного образа.

То, что **возлюбленный** — это не реальный человек, а **плод твоей фантазии** необходимо понять и запомнить сразу, прямо сейчас. Это первый шаг, зарождающий сомнение в твоей иллюзии.

Влюбленность не является естественным и обязательным для отношений состоянием. **Абсолютно нормально любить и принимать человека рядом без душевных терзаний, радоваться другим сферам жизни, выделяя отношениям только какую-то часть.**

Как разлюбить?



Основная проблема - это то, что **люди сходят с ума из-за собственных придуманных убеждений**. Возлюбленный воспринимается единственным шансом на счастье.



Только подумай, насколько это глупо. Ты убеждена в том, что твое счастье зависит от прихоти одного человека.

И даже, если возлюбленный отвечает взаимностью в таком случае, угроза стать несчастной никуда не уходит, потому что в отношениях в принципе не может быть никаких гарантий. Они могут заканчиваться по разным причинам.

Эксклюзивность возлюбленного — это НЕ ИСТИНА, это всего лишь необъективное убеждение — самообман. И этот самообман разрушается, когда получается в нем усомниться.

Многие знают на опыте, как обманчивы чувства. **Влюбляются не один раз, а множество. И ВСЕГДА объект любви кажется настоящим и единственным, без которого не будет счастья.**

Именно эти лживые убеждения надо поставить под сомнение, чтобы разлюбить и протрезветь.

Для этого нужно дать себе ответы на вопросы: «а с чего я взяла, что этот человек — тот самый? А что если это не мой единственный и неповторимый?» Об этом необходимо по-настоящему серьезно задуматься, прочувствовать эти варианты.



Таким образом жизнь без объекта воздыхания перестает казаться беспросветной. Приходит понимание того, что будущее никому неизвестно, в нем всегда есть миллион вариантов.



Не строй планов на будущее,
не наделяй человека
несуществующими
качествами, не додумывай за
вас двоих. Живи здесь и
сейчас!



Причины

мужских измен

Основные причины измены:

1. Женщина лишает мужчину чувства собственного достоинства. Унижения, оскорбления бьют по мужскому эго

2. С любовницей мужчина чувствует себя настоящим мачо. Часто в долгосрочных отношениях мужчина не ощущает себя крутым парнем.

Он чувствует себя спокойно, уверенно, стабильно и надежно, а ему хочется легкости и страстей. Любовница отвлекает его от домашних забот, проблем и быта, заряжает силами и энергией.


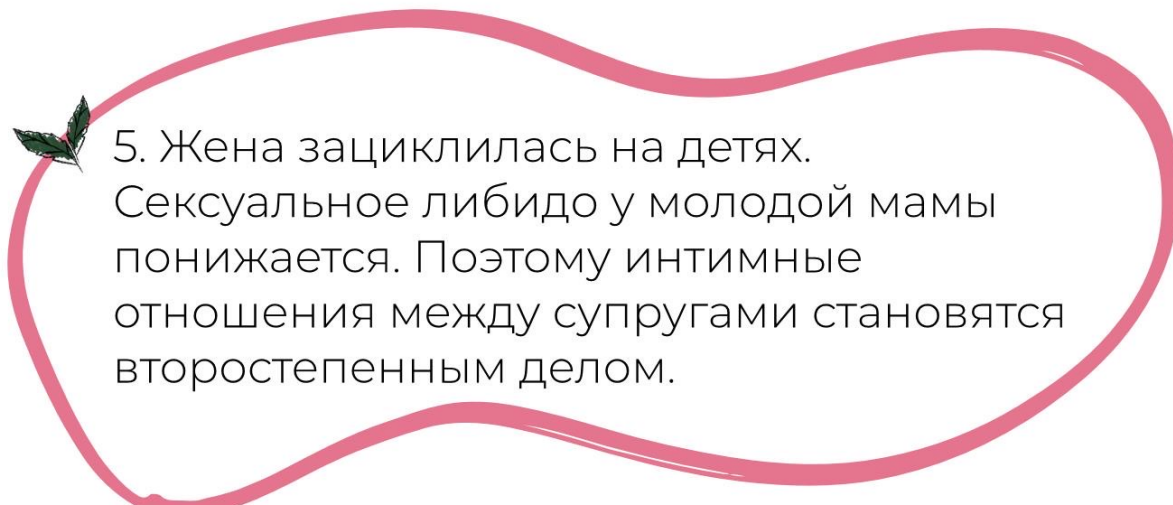


3. Привычка, и отсутствие новизны в отношениях. Однообразие - одна из основных причин измен. Мужчины жаждут перемен и ярких впечатлений.




В браке нужно стараться избегать скуки. Человек может любить молоко, но пить его ежедневно по три раза в день он не станет. Это быстро наскучит.




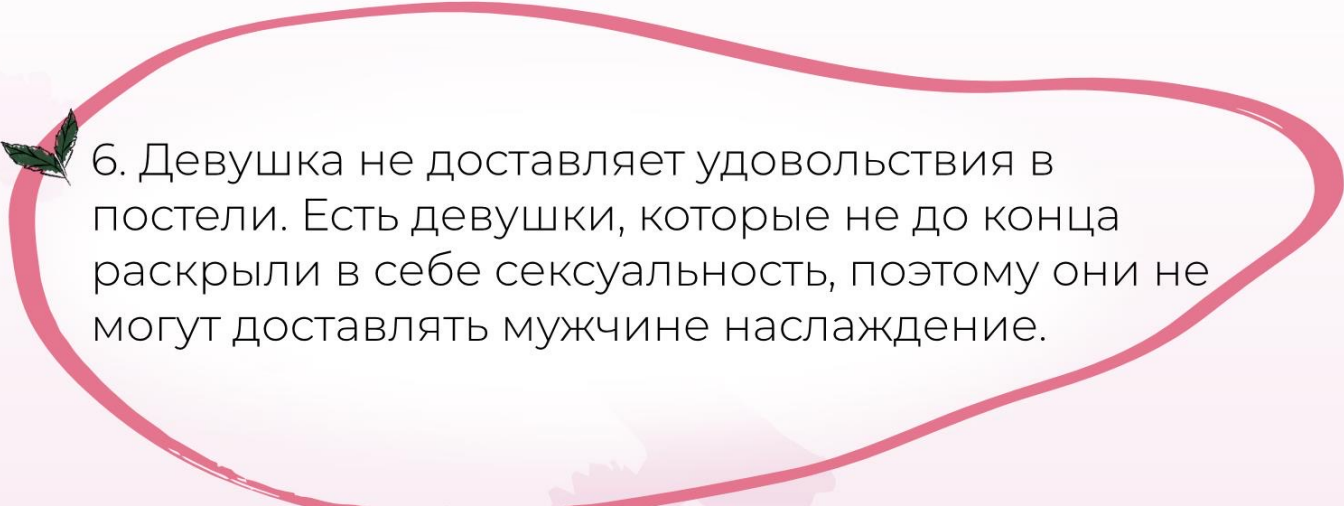
4. Он привык к постоянной смене партнерш. Если до тебя он отличался любвеобильностью, то сразу прекратить интересоваться другими дамами он не сможет.



5. Жена зациклилась на детях.
Сексуальное либидо у молодой мамы
понижается. Поэтому интимные
отношения между супругами становятся
второстепенным делом.



Мужчина не может найти другого
выхода из положения, кроме как
удовлетворить свои потребности
с любовницей.




6. Девушка не доставляет удовольствия в
постели. Есть девушки, которые не до конца
раскрыли в себе сексуальность, поэтому они не
могут доставлять мужчине наслаждение.



**Некоторые дамы не умеют удовлетворять
своего партнера, и на это есть причины:**

- ♥ скованность, отсутствие чувственности
- ♥ отказ от эротических фантазии мужчины
- ♥ отказ от экспериментов в сексе

Мужчина обычно прилагает массу усилий, чтобы разнообразить свою интимную жизнь. Если у него это не получается, то он просто найдет себе девушку, с которой таких проблем не возникнет. И это может быть даже просто «одноразовый» секс. **Совсем не трудно подыскать партнершу, которая будет удовлетворять все его потребности и фантазии.**



7. Желание отомстить или вызвать ревность. Бывает, что мужчина не удовлетворен своей жизнью или хочет самоутвердиться за счет второй половины, поэтому пытается заставить свою женщину ревновать.



8. Превосходство над партнершей. На подсознательном уровне многие мужчины считают, что они могут себе позволить гулять, а у женщины такого права нет.

В этом случае партнер не считает зазорным иметь связь на стороне.

Мужчина уверен, что он – глава семьи, и у него есть право на измены.




Причиной измены мужчины может быть то, что папа молодого человека тоже «ходил налево».


Во взрослой жизни люди часто копируют поведение своих родителей.

9. Мужской эгоизм. Мужчина хочет доказать всем, что он настоящий мачо, самец. Демонстрация своей «крутости» – одна из причин измен мужа. Так бывает, если у мужчины есть какие-то комплексы.

Он так самоутверждается, тешит свое самолюбие и борется с комплексами. Если окружение мужчины состоит из одиноких друзей, которые постоянно хвастаются перед ним своими эротическими успехами, он тоже в зоне риска.



10. Женщина «запустила» себя. Измены случаются, если после нескольких лет совместной жизни, женщина перестает поддерживать физическую форму, дома ходит с грязными волосами в засаленном халате, она утратила свою привлекательность и кокетство.



11. Алкоголь. Если молодой человек тусуется на всю ночь, пьет алкоголь, его окружают разные доступные девушки, то вполне вероятно, к концу праздника он и не вспомнит, что вообще был женат.

Под влиянием алкоголя, он забывает про свою вторую половинку. Его слова и поступки выходят из-под контроля. Супружеская неверность происходит механически. Часто подобные случаи бывают на корпоративах и мальчишниках.

Что точно

не нужно делать,

если он изменил

Делать вид, что ничего не произошло

Не нужно прятаться от проблемы. Так ее невозможно решить. Притворяться, что предательства не было – самый неудачный вариант поведения. **Нужно искать причины и смотреть, сможете ли вы с ними справиться.**



Шантажировать

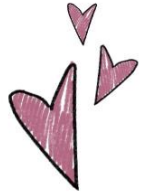
Давить на жалость, манипулировать детьми, имуществом - провальная тактика. **Здоровые отношения из этого не выйдут.**

Винить себя

Ты не виновата. Просто у него не все в порядке с самоконтролем и моральными принципами. **Подобный мужской поступок – это его осознанный выбор и решение.**

Изменять в ответ

Не стоит мстить мужчине и тоже заводить любовника. Такой способ не залечит душевные раны.



Упрекать при каждом удобном случае

Иногда, после супружеской неверности проходит не один год, а жена при каждой конфликтной ситуации вспоминает измену мужа.



Таким образом она хочет заставить его чувствовать себя виноватым и подавить все попытки доказать свою правоту. **Подобные действия лишены какой-либо логики. Не нужно пытаться усидеть на двух стульях. Ты или прощаешь изменщика, или нет.**

Разбираться с любовницей

Это не ее проблемы, и не ее вина. В измене виноват тот, кто изменил. Кроме обиды и боли подобное общение ничего не принесет.

Ты дочитала до конца.
Спасибо за внимание. Я
искренне надеюсь, что чек
лист оказался полезным
для тебя. Удачи.



Твоя Крис ♥

