

ПРЕЖНИЕ ПАРТНЕРЫ

Когда в доме полно людей, в нем уже нет места для новых гостей. Поэтому, если вы хотите новых отношений, будет нелишним периодически проверять, сколько места в вашей жизни продолжают занимать прежние партнеры. Некоторые люди часто даже по прошествии нескольких лет по-прежнему очень связаны со своими бывшими: они все еще их «любят» — или ненавидят — и тем самым отводят им очень большое место в своей жизни. Иногда оно настолько велико, что для нового партнера просто не остается свободного пространства. Навести порядок и освободить место — важный шаг в поисках нового партнера. Если вы свободны лишь до определенной степени, поскольку ваши мысли все еще заняты прежним партнером, то в поисках новой любви вы не можете рассчитывать найти кого-то, кто будет по-настоящему свободен для вас.

Некоторые люди стремятся к связи исключительно с теми, кто свободен для них лишь наполовину. Тогда им тоже не нужно присутствовать в отношениях на все сто процентов. Если ваше внимание свободно лишь наполовину, не исключено, что вы привлечете кого-то такого же. Но если вы хотите партнера, который будет по-настоящему

с вами, нужно позаботиться о том, чтобы и вы были действительно свободны. Поэтому разберите ваш склад старых возлюбленных и отношений. Для этого необязательно полностью изгонять ваших бывших из своего сознания. Это нормально и даже важно — хранить в памяти то, что было прекрасно и ценно. То есть речь идет не о том, чтобы отправить бывших возлюбленных на свалку, а скорее о том, чтобы найти для каждого из них подходящее место.

Следующие упражнения и ритуалы позволят вам еще раз взглянуть на ваших бывших партнеров. Выполнив их, вы заметите, что у вас появилось ощущение большего пространства — пространства, где новый партнер сможет почувствовать себя желанным.

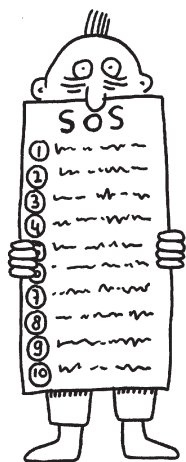
Первая помощь

Когда отношения заканчиваются потому, что один из партнеров внезапно уходит, тот, кто остается, может впасть в своего рода состояние хронического шока. Резкий разрыв из-за ухода партнера не может быть правильно переработан, и человек остается более или менее беспомощным. Иногда это состояние длится несколько дней или недель, но с таким же успехом оно может затянуться на месяцы или даже на годы.

Бывает, что люди так никогда по-настоящему и не справляются с шоком от того, что их бросили. То же самое происходит, когда один из партнеров внезапно умирает или погибает в результате несчастного случая. Требуется много времени, чтобы вновь обрести чувство, что существуют такие вещи, как безопасность и стабильность. Однако, если посмотреть правде в глаза, никакой постоянной безопасности или стабильности, к сожалению, не существует. Тем не менее нам всем необходимо доверие к основе, которая сообщает нам устойчивость. Важно научиться развивать это доверие и осознать, что есть определенные вещи, которые дают нам ощущение покоя и безопасность.

В состоянии хронического шока человеку часто бывает трудно установить правильный контакт со своим телом и окружающим миром. Тот, кто остался один, часто бессознательно избегает собственного чувства неуверенности и сомнений. Возможно, такое избегание помогает пережить кризис, но тогда этот человек не учится шаг за шагом снова заботиться о себе самом и обеспечивать свою безопасность.

Другой человек, который, потеряв партнера, сразу же отправляется на поиски нового, скорее



всего, перескакивает тот этап, когда нужно зализывать раны и учиться самому о себе заботиться. В этом случае на нового партнера ложится вся ответственность за тревоги другого, а это огромное бремя для нового возлюбленного, так что из этого редко выходит что-то хорошее.

Если ваши отношения закончились совсем недавно или если вы потеряли своего партнера, может иметь смысл сначала дать себе время и научиться снова заботиться о себе. Так вы научитесь замечать, что нужно вам самим, прежде чем вся ваша энергия снова будет направлена на потенциального партнера. Когда вы будете крепче стоять на собственных ногах, у новых отношений будет больше шансов на успех. В этом вам может помочь следующее очень простое упражнение.

Упражнение

В течение недели или дольше держите под рукой блокнот и ручку и записывайте каждую ситуацию, когда вы сделали что-то, благодаря чему почувствовали себя физически хорошо и/или более ровно. Речь может идти о расслабляющей ванне с приятным ароматом, посещении сауны, прогулке, о том, что вы написали другу открытку, послушали определенную музыку или разобрали старые газеты...

Думайте при этом не о чем-то масштабном, а о самых простых вещах, которые можно осуществить

самостоятельно. Это вещи, которые дают ощущение ясности, благодаря чему вы чувствуете себя немного лучше, расслабляетесь, или которые приносят ощущение удовлетворения. Держите блокнот наготове и сразу записывайте, когда сделаете какую-то мелочь, которая подействует на вас благотворно.

Что еще оказывало/оказывает на вас позитивное воздействие? Запишите также все то, что имело для вас хороший эффект в прошлом, или то, что, как вам кажется, было бы для вас хорошо. Записывайте только короткие и достаточно простые действия, на которые не требуется слишком много энергии.

Затем составьте список всех ваших действий и повесьте в такое место, где вы будете регулярно его видеть, например на холодильник. Проследите за тем, чтобы в списке было не менее 30 вещей, и дополняйте его, если у вас появятся новые идеи или вы обратите внимание еще на что-то, что действует на вас благотворно.

Если в какой-то момент вы заметите, что вам снова нехорошо или что вы не знаете точно, как себя чувствуете, то вам больше не нужно часами сидеть, уставившись в телевизор или в одну точку. Вам даже не нужно больше напрягаться и думать о том, что могло бы помочь. Единственное, что требуется в такой момент, — это немножко дисциплины, чтобы подойти к списку и потом просто сделать что-то из того, что там написано. Вы увидите, что

после этого будете чувствовать себя снова немного лучше, немного более собранно и ясно.

Уплата долга

Некоторые люди, закончив отношения по собственной инициативе, чувствуют себя великолепно. Им легко и свободно, они как будто сбросили гору с плеч. Но иногда бывает ровно наоборот: если из отношений ушли вы, то горе партнера, которого вы оставили, может сильно вас тяготить. На вас темным покрывалом ложится чувство вины. И даже если вы знаете, что другого выхода, кроме как прекратить отношения, не было, вы все равно чувствуете тяжесть и вину за то, что совершили этот шаг.

В перспективе чувство вины может не давать вам завязать новые отношения. Вы причинили боль вашему бывшему и поэтому (отчасти или совершенно бессознательно) считаете, что на самом деле уже не заслуживаете счастья с новым партнером. Даже если все друзья говорят, что в тех обстоятельствах вы сделали все, что могли,



вина для вас все равно совершенно реальна. Иначе она бы вас так не угнетала.

Что можно сделать, чтобы избавиться от этой вины? Вряд ли речь идет о возобновлении отношений с бывшим партнером. Тут больше нечего выяснять. Самое худшее уже произошло, и отношения остались в прошлом. Другого выбора не было. Наверное, можно написать вашему бывшему письмо и выразить сожаление по поводу того, что вы причинили ему боль. Иногда это бывает очень целительно, но в некоторых случаях это может быть понято совершенно превратно. Поэтому уместность такого письма — вопрос открытый.

Упражнение

Но вы можете попробовать избавиться от тяжести вины самостоятельно. Вы причинили человеку боль и сделали его несчастным. Это факт. Как теперь можно восстановить равновесие? Доставив кому-то радость. Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы осчастливить кого-то другого. Спокойно поразмышляйте над тем, какие здесь есть варианты.

К примеру, вы можете сделать пожертвование на какое-нибудь благое дело. Однако, если вы чувствуете себя действительно виноватым, такое решение будет слишком простым и недостаточным.

В этом случае вы, вероятно, испытываете потребность сделать что-то более конкретное, что-то, что потребует от вас реальных усилий.

Но что бы это могло быть? Помочь муниципальному комитету организовать и провести уличный праздник для детей? Делать покупки для соседки, которой трудно ходить? На самом деле нет никакой разницы, что именно вы решите сделать, если это поможет выйти из тупика, возникшего из-за чувства вины.

Выберите какое-нибудь дело и посвятите его благу других. Сделайте что-то хорошее в память об отношениях, которые вы закончили, и обо всем том хорошем, что в них было. Не отрубайте, предаваясь самобичеванию, собственную руку, причинившую боль вашему бывшему партнеру, а сделайте ровно наоборот: используйте ее для того, чтобы помочь другим. Это простой и конкретный способ возмещения ущерба, который приносит успокоение, уменьшает чувство вины и стыда и восстанавливает ваше равновесие.

Свобода желать

Когда два человека сходятся и начинают отношения, они всегда отказываются от какой-то части своих индивидуальных планов и желаний. Одному хочется покататься на лыжах, а другой ненавидит

это занятие, и поэтому они не едут зимой на лыжный курорт. Одному время от времени хочется



секса с другим, а для другого это невыносимо, так что из этого ничего не выходит. Одному хочется иметь собственную комнату, чтобы заниматься там своим хобби, а другой хочет, чтобы в доме была комната для гостей, и когда они съезжаются, места для хобби уже не остается.

.....

Ритуал

Задумайтесь на минуту о том времени, когда вы еще были вместе. Какие желания у вас были до начала отношений? Желания, которых вы не осуществляли в период отношений и которые поэтому забыты? Возможно, какими-то из них вы делились с партнером, а какие-то скрывали.