



При словах «вона від нього пішла», «він її кинув» перед очима відразу з'являється типова картинка. Вона тремтячими руками кидає у валізу кофтини, примовляючи: «Ні, так більше не можна». Або він, суворий і розчарований, вантажить в машину коробки з Dvd-дисками і закриває багажник із словами: «Ну все, з мене досить».

Насправді розставання – це не короткий епізод з кофтинами і дисками, що годиться для мелодраматичних фільмів. Розставання починається задовго до того, як в кадрі з'являється валіза і заява про розірвання шлюбу. І, до речі, розривом, дівочим прізвищем і вогнищем з фотоальбомів цей процес не закінчується.

Навіщо і так, і сяк крутити слово «розставання», якщо люди розходилися і розходитимуться? Що зміниться, якщо зрозуміти, що розставання розтягнуте в часі і ми вирушаємо один від одного не у момент «останньої розмови», а поступово? Чому важливо усвідомлювати, що розставання – це не одноосібне рішення, а дітище обох?

Бо:

З'явиться розуміння: покинутого партнера не просто раптово і образливо поставили перед фактом фіналу – ні, він був учасником всього процесу і за бажання міг впливати на нього.

Між героями любовної драми відновиться баланс відповідальності, яка є річчю неприємною і важкою настільки, що кожен норить спихнути її на плечі партнера, звинувачуючи і викриваючи.

Покинута партнер перестане відчувати себе жертвою обставин і підступності, поверне контроль над своїм життям і стане в драмі повноправною дійовою особою, а не безпорадним створенням, що страждає від злої волі головного героя.

Плюс до всього, ініціаторові розриву дістануться заохочувальні призи:

Він буде позбавлений від ролі монстра, що зруйнував життя колись улюбленої людини.

У нього не буде необхідності виправдовуватися і відбілювати себе (що відбувається, як правило, за рахунок того, щоб обчорнило колишнього партнера).

Перший етап

Це час розчарування в партнерові і образи на родинне життя, яке не виправдало надій, не задовольнило, не ошчасливило як в казці.

На першому етапі відчуження для чоловіків характерний наступна поведінка:

Він перестає піклуватися про жінку, або його турбота виглядає як раз і назавжди стала схема.

Він не робить спроб її порадувати.

Він перестає подавати їй емоційну підтримку.

Скарги і гіркі відчуття жінки він відмітає, як необосновані.

Він не підкріплює упевненості жінки в тому, що любить її.

Жінка ж поводитьсь таким чином:

Вона фіксується на його недоліках і роздратовано намагається внести які-небудь удосконалення.

Вона перестає відчувати вдячність за те, що він для неї робить.

Вона не схвалює його поведінки, його вчинків, сумнівається в їх доцільності.

Вона нудьгує в його суспільстві і прагне проводити час з подругами.

Вона мовчить значно більше звичайного.

І чоловіки, і жінки проявляють дивну однотайність в тому, що все менше і менше уваги приділяють подружньому сексу.

Другий етап

Подібні зміни (при певному умінні) можна не помічати довго-довго, переконуючи себе в тому, що не потрібно ставити секс на перше місце. Мало того, багато пар живуть в таких умовах роками, випробовуючи терпіння один одного. Але в одного з партнерів дефіцит тепла накопичується швидше, і розставання переходить в стадію номер два.

Спільні прикмети:

Секс все активніше ігнорується обома партнерами – аж до повного зникнення і

найменування його словом «дурощі». Поцілунки в губи і інші ніжні місця також переходять в розряд дурощів.

Все більше часу один з подружжя норовить проводити окремо: для цього годяться будь-які приводи – від переговорів до однокласників, що казна-звідки взялися.

Ваші графіки сну-бадьорості-розваг-приняття їжі дивним чином перестають збігатися.

Майбутній ініціатор розставання забороняє партнерові торкатися до його стільникового, мотивуючи це потребою в особистому просторі.

Один з подружжя починає засиджуватися в мережі, причому при наближенні другої половини всі відкриті вікна швидко згортаються.

Жінки:

На даній стадії жінка багато плаче, але про причини не повідомляє.

Ряд жінок починає випивати частіше і більше звичайного.

Жінку починають дратувати побутові звички партнера: деякі не можуть дивитися, як колись улюблений чоловік їсть, інші – як він голиться.

Чоловіки:

У чоловіків трапляються раптові і часті спалахи гніву.

Чоловік може поводитися зухвало, але від з'ясування стосунків ухиляється.

Чоловік починає чіплятися до жінки, часто суперечки через побутові дрібниці переростають в бурхливі скандали.

Третій етап

Потім в стосунках настає період гострого емоційно-фізичного голодування, який і закінчується розривом стосунків, пошуком нових партнерів, прокльонами, роз'їздом і депресіями.

Статистика розлучень говорить про те, що в 60% випадків ініціатором розлучення виступає дружина. Цьому є декілька причин:

Ролеві перевантаження в сім'ї і на роботі приводять до того, що жінка сміливо бере на себе відповідальність, щоб вирішити ситуацію, що калічить її.

Особливість жіночої психології полягає в тому, що «жінки зазвичай припиняють сексуальні стосунки з чоловіком, якого вони більше не люблять, і встановлюють строгий кордон між старою любов'ю і новою».

Чоловік всіляко підштовхує жінку до того, щоб саме вона стала ініціатором розриву.

Обережно: Чоловік з пункту №3

Чоловік з пункту №3 буде мучити колишню кохану самими бузувірськими способами:

грубіянити, брехати, зникати, інколи – каятися, докоряти, зраджувати – але рішучого кроку не зробить, покладаючись на ініціативу жінки. Що їм рухає?

Мотив перший. Це дивно, але чоловік з пункту №3 консерватор. Він нічого не хоче міняти, проте існуючий порядок речей йому не під силу.

Мотив другий. У зв'язку з хронічною інфантильністю він не може звалювати на себе відповідальність, не може знатися на своїх бажаннях і кидатиметься з сторони в сторону до тих пір, поки жінка не покладе цьому край.

Мотив третій. Найзворушливіший і досить популярніший. Чоловік не хоче принижувати і ображати жінку тим, що він більше її не любить, і вважає за краще довести її до такого стану, щоб вона пішла сама. У таке милосердя складно повірити, проте воно існує.

Завжди є дві дороги

Помічаючи перші ознаки зворотного відліку в поведінці коханої людини, кожен робить свій вибір:

Неконструктивний – ображатися, загрожувати, замикатися в собі, вдавати, що нічого не відбувається, сподіватися, що розсмокчеться само, тиснути на жалість, емоційно шантажувати, мовчати, а потім говорити «адже я так вірив їй».

Конструктивний – знатися на ситуації, нікого не звинувачуючи, викликати на відверту розмову, ділитися відчуттями, йти назустріч, користуватися допомогою родинного психолога – щоб потім ви з чистою совістю могли сказати «для порятунку стосунків я зробив все, що міг».

Четвертий етап

Якщо у момент гострої кризи і чоловіки, і жінки поведуться згідно своїм індивідуальним психологічним особливостям, то стан, що настає після розлучення, вже можна звести до деяких цифр.

Для жінок особливо важким є перший рік після розставання. Кожна четверта жінка звертається за допомогою до психолога, близько 50% страждають депресією.

Чоловіки також переживають почуття пригніченості, розчарування, самоти, зловживають алкоголем, відзначають зниження інтересу до сексу і до професійної діяльності – ці симптоми посилюються до середини другого року і носять назву «Синдрому сімнадцятого місяця».

Поки ми не усвідомлюємо, що відбувається, ми нічого не бачимо і ні за що не відповідаємо. Поки що ми можемо ні про що не хвилюватися, але цей спокій узятий у позику в майбутнього, причому під грабіжницькі відсотки. Проте трапляється те, що повинне трапитися. І чим менше ми усвідомлювали серйозність проблеми, тим це буде для нас неочікуваніше.

Найсумніше – неочікуваний розрив перешкодить в подальших стосунках: зробить нас полохливими і слабкими. Минулого разу «якось так вийшло», що нас обдурили, кинули, образили. Як і чому це сталося - нам незрозуміло. Так звідки гарантія, що і на цей раз не обдурять? Якщо ж включити усвідомлення на ранніх стадіях розриву (на стадії «віддалення»), то це не означає, що ситуація виправиться відразу. Але станеться головне – ви скажете всім - собі, їй, йому, обставинам: «Ей, я теж є! Про мене не забули? У мене є мої бажання, страхи, надії, сумніви. Давайте мене враховувати, у мене запитувати, мене слухати і намагатися зрозуміти».