



Александр Портнягин

Прежде, чем сказать
- "Прощай"!

Александр Портнягин

Прежде, чем сказать – «Прощай»!

«Автор»

2024

Портнягин А.

Прежде, чем сказать – «Прощай»! / А. Портнягин — «Автор»,
2024

Книга "Прежде, чем сказать – Прощай!" не просто книга, это руководство к действию для тех, кто хочет построить или восстановить гармоничные отношения в семье. Автор рассматривают не только романтическую сторону отношений, от первой встречи и вспыхнувшей страсти до серьёзного шага в становлении семьи, но и анализ причин разводов, основываясь на реальных исследованиях и психологических трудах. Особое внимание уделено механизмам преодоления конфликтов, пониманию потребностей друг друга. Две главы книги посвящены сексуальной совместимости брачных партнёров, сексуальному здоровью, сексуально-физиологическим процессам. Описаны циклы сексуальной реакции. Раскрыты секреты супружеской неверности, причины, приводящие к изменам. узлы страданий партнеров и выход из любовного треугольника. Книга для тех, кто стремится не только избежать развода, но и построить доверительные, гармоничные отношения, укрепляя семейные связи на многие годы.

© Портнягин А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Введение	5
Глава 1. Загадка знакомства. Симпатия. Страсть. Любовь	6
Глава 2. Психология медового месяца. Романтика и иллюзии.	18
Глава 3. Стабилизация отношений. Возможный распад.	21
Совместимость и дисгармония. Конфликт.	
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Александр Портнягин

Прежде, чем сказать – "Прощай"!

Введение

“Желания необходимы, чтобы жизнь постоянно находилась в движении”
– сказал Самюэль Джонсон,

“Любовь всегда была для меня наиважнейшим занятием или, скорее,
единственным моим делом”, – заявил Стендаль.

И я охотно присоединяюсь к этим вдохновенным лирическим строкам! Однако в своей практике встречаю много людей, которые перестали испытывать желания, тех, кто был травмирован расставанием или разочарованием, и тех, кто живет, испытывая постоянный стыд, неудовлетворение и тревогу. Иначе говоря, всех, кого ставят в затруднение или побуждают к размышлениям вопросы, связанные проблемами в отношениях, в сексе, и всеми вопросами так или иначе связанными с глубокими душевными переживаниями, приводящими к разводам. Для них и для всех, которые начинают совместное строительство семьи и желающих избежать серьезных проблем.

Я не предлагаю читателям стратегии и методы для остановки процесса развода и восстановления отношений. Книга наполнена описанием процессов зарождения отношений, их эволюционного развития. В ней раскрываются секреты причин измен и взаимоотношений в треугольнике.

Прочтите эту книгу до конца и взгляните новым взглядом на свои отношения и возможности для их спасения, если они уже зашли так далеко.

Прочтите, и вам будут понятны моменты, где заложены мины разрыва отношений. Будет понятно, как правильно строить дом семьи, и стоит ли его строить с тем партнером, которого вы выбрали.

В настоящее время на 10 браков, 7 разводов. И каждый развод, это трагедия и горе. Я уверен, эта книга снизит эту статистику, а значит в мире будет меньше горя и больше счастья!

Глава 1. Загадка знакомства. Симпатия. Страсть. Любовь

Мы даже не подозреваем как наш мир наполнен эмоциями.

Да, этот перегруженный, иногда трудный, иногда недоброжелательный, но всё же позитивный мир живет в основном эмоциями. И хорошо!

И в этом мире мы всегда что-то ищем. И прежде всего, если мы одиноки, ищем себе пару. Ищем ТУ, или ТОГО, кто близок нашему восприятию, кто всколыхнет наши эмоции в моменте. И этот момент толкнет нас на захватывающий этап – этап знакомства.

Знакомство как загадка, разгадывание которой приносит нам радость и волнение. Этот волнующий процесс разгадывания тайны открывает перед нами новые ощущения от новых человеческих отношений.

Знакомство начинается с первого взгляда. Ведь глаза, как зеркало души, способны сказать больше, чем тысячи слов. Визуальное восприятие заметит и выделит привлекательность, а мимика и жесты сформируют первое впечатление.

Знакомство, это не просто случайное стечение обстоятельств, это тонкое исследование человеческого взаимодействия. От первого взгляда до первой фразы, каждый такой момент предоставляет уникальную возможность раскрыть свою личность и узнать о другом человеке что-то новое, притягивающее.

Что влияет на то, кого мы считаем привлекательным, и почему первое впечатление так важно?

Симпатия

Это та тайная сила подсознания, которая притягивает нас к избранным из толпы людям.

Химия, которая возникает между двумя людьми, как загадочное заклинание, не объяснима психологическими принципами.

Подсознательные сигналы симпатии – вот путеводная звезда желания знакомства.

Симпатия, это эмоциональное влечение, которое возникает при первой встрече. Она-то и играет ключевую роль в формировании взаимоотношений между мужчинами и женщинами. Первые впечатления имеют огромное значение! Они являются определяющими, чтобы установить связь между людьми.

Физическое воздействие симпатии

Первое впечатление, как правило, связано с внешностью.

Эстетика, стиль, ухоженность, существенно влияют на первые впечатления. Мимика, жесты, служат мощными индикаторами симпатии. Улыбка, контакт глаз и другие невербальные выражения создают положительное эмоциональное впечатление.

При первом знакомстве могут возникнуть определенные трудности, нерешенность, страх и неуверенность. Преодолеть это можно искренностью и откровенностью.

Открытость и готовность поделиться своей личностью, располагает к доверию и способствуют к более быстрому развитию отношений.

Еще стоит учесть важность активного слушания. Слушайте собеседника внимательно, проявляйте интерес к его мнению и историям. Это не только создает положительное впечатление, но и укрепляет взаимопонимание.

Кроме того, поддерживайте позитивный настрой и избегайте серьезных тем при первом знакомстве. Шутка, это отличный инструмент для создания раскованной атмосферы, и сокращения дистанции.

Симпатия при первом знакомстве – это сложный, но захватывающий процесс, который зависит от множества факторов. От внешнего вида и невербальных выражений, до эмоционального отклика.

И помните, что истинная симпатия рождается из подлинности чувств и взаимного уважения. Позвольте себе быть открытым, проявляйте интерес и наслаждайтесь процессом знакомства – именно в этом кроется магия встречи двух душ.

Эмоциональное воздействие симпатии

Эмоции играют ключевую роль в процессе формирования симпатии. Способность поделиться положительными эмоциями и проявление интереса к собеседнику могут значительно усилить взаимное влечение.

Важно быть открытым и искренним, чтобы собеседник чувствовал вашу подлинность. А если при первых контактах возникли общие интересы и ценности, то они дополняют и усилят первые ростки эмоциональной связи.

Коммуникация и общение

При первом знакомстве правильная коммуникация играют ключевую роль в создании симпатии. Способность слушать и проявлять интерес к собеседнику, это беспроигрышный вариант к установлению эмоциональной связи. Правильный выбор темы разговора, правильно заданные вопросы позволяют собеседнику проявить свою личность и сделать общение более глубоким, запоминающимся.

Если все вышеперечисленные пункты соблюдены и просыпается ответная симпатия, то незаметно приходит влюбленность и незамедлительно подкрадывается страсть. Это непредсказуемое явление, которое изменяет наше восприятие действительности.

Страсть

Страсть, это огонь, способный гореть в самых глубоких уголках человеческой души. Страсть излучает бурные эмоции, влияет на наше мышление и поведение. Человек видит то, чего не существует. Видит то, что не видят и не слышат другие.

Как понять, что это именно страсть, и как не потерять себя в огне страстных чувств?

Нет ответа на эти вопросы. Но это и есть счастье, которое мы всегда желаем себе, ждем его и ищем.

Именно вот эта Страсть в отношениях между мужчиной и женщиной на первых этапах знакомства является эмоциональной силой, которая может быть мощным катализатором для развития близких отношений.

И именно эта Страсть может вспыхнуть и погаснуть через короткое время, если не будет подкреплена более важными и основательными чувствами.

Физиология страсти при развитии чувств

Когда страсть вспыхивает на первых этапах знакомства между мужчиной и женщиной, организм подвергается ряду физиологических изменений под воздействием различных химических веществ:

– Уровень адреналина: Страсть активирует выработку адреналина, что приводит к увеличению чувства возбуждения и энергии. Этот гормон играет ключевую роль в поддержании фокуса и внимания к партнеру.

– Окситоцин: Известный как "гормон привязанности", окситоцин воздействует на организм в ответ на физический контакт и близость. Это способствует усилению чувства близости и привязанности между партнерами.

– Серотонин и дофамин: Уровень этих нейромедиаторов вызывает чувство удовлетворения и радости, что может усилить положительные эмоции при взаимодействии с партнером.

– Тестостерон: Уровень тестостерона временно повышается, это способствует усилению сексуального влечения.

Эти физиологические изменения не только формируют ощущение страсти, но и оказывают влияние на органы и системы организма. Ускорение сердечного ритма, изменения в дыхании и повышенная активность нервной системы – все это элементы физиологического ответа на страсть.

Имейте в виду, что эти процессы временные, и с течением времени уровень страсти изменяется. Понимание физиологии страсти помогает лучше осознавать и контролировать свои эмоции.

Страсть, на начальном этапе знакомства, как правило, эмоционально-насыщенная и динамичная.

Романтическая страсть

Романтическая страсть – это эмоциональное состояние, которое охватывает человека при влечении и влюбленности в другого человека. Это чувство пронизывает эмоциональную сферу нашего сознания.

– Восторг и счастье: Наиболее яркими эмоциями, связанными с романтической страстью, являются восторг и счастье. В моменты встреч, обмена нежностями и близости человек может испытывать подлинную радость от присутствия человека противоположного пола.

– Тревога и неуверенность: Романтическая страсть сопровождается эмоциями тревоги и неуверенности. Страх потери, переживания неопределенности и чувство ревности могут возникнуть как результат глубоких чувств в отношениях.

– Эмоциональная интенсивность: Романтическая страсть придает отношениям эмоциональную интенсивность. Это переживание несет в себе смесь страсти, азарта и алчности внимания друг к другу, что делает отношения насыщенными и живыми.

– Близость и умиротворение: Воздействие романтической страсти также связано с чувством близости и умиротворения. Люди, переживающие эту страсть, часто находят уют и покой в присутствии своего партнера, что способствует эмоциональному благополучию.

Влияние романтической страсти на эмоциональное состояние человека зависит от индивидуальных особенностей, опыта и контекста отношений. Положительные эмоции, связанные с влюбленностью, способствуют обогащению эмоционального мира человека, но важно также учитывать, эти эмоции могут быть управляемыми в условиях здоровых и взаимных отношений.

Интересный факт: С точки зрения ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), влюбленность – это временное психическое расстройство.

Психология страсти

Страсть – это сложный психологический процесс, который формируется в мозге через взаимодействие различных факторов и систем. Рассмотрим основные аспекты психологии страсти:

1. Формирование в мозге:

– Нейрохимия страсти: Уровень страсти связан с активацией различных нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин. Эти гормоны влияют на настроение и чувство удовлетворения.

– Центры мозга: В формировании страсти участвуют различные части мозга, включая лимбическую систему, ответственную за эмоции, и стриатум, связанный с удовольствием и вознаграждением.

– Активация нейронных связей: Возникающие страсть и влечение формируют новые нейронные связи, что приводит к формированию ассоциаций и паттернов восприятия.

1. Роль личности:

– Тип личности: Различные типы личности могут проявлять страсть по-разному. Например, некоторые люди могут быть более открытыми к новому опыту и более склонными к страстям, в то время как другие могут быть более осторожными и консервативными.

– Влияние опыта: Личный опыт, воспитание и предыдущие отношения могут оказать глубокое влияние на восприятие и проявление страсти. Травмы или положительный опыт могут оставить след в психологии страсти.

– Ценности и убеждения: Ценности и убеждения личности определяют, что она считает – важным и стоящим того, чтобы проявлять страсть. Личностные особенности могут влиять на выбор направления страсти, это может отразиться на творчестве, карьере, на отношениях с другими людьми.

Понимание психологии страсти помогает лучше осознавать ее происхождение и её воздействие на внутренний мир человека. Этот процесс является индивидуальным для каждого.

Важно понимать, что страсть – это динамичное чувство, и её эволюция является естественной частью развития отношений. Партнеры могут совместно искать новые способы поддержания и обогащения своих чувств, основываясь на взаимопонимании и уважении.

С течением времени страсть может изменять свою интенсивность. И, к сожалению, есть и закономерность этого явления. Страсть проходит быстро. Как быстро, зависит от характера и темперамента человека. От его чувств и намерений.

Или она, страсть, бесследно уходит вместе с человеком, или плавно переходит в другую, более устойчивую форму ощущений к нему – любовь.

Чтобы сделать отношения стойкими и имеющими перспективы, важно быть открытым к изменениям, обсуждать ожидания и находить взаимные интересы в эволюции страсти.

Только так отношения могут продолжать приносить радость и смысл в жизни мужчины и женщины.

Любовь

Любовь – это венец отношений, чувство сложное, и в то же время удивительно простое. Существует много определений этому явлению. Классики много писали, пишут и современники, каждый, по-своему. И ваш покорный слуга, в том числе, пытался.

Но мне кажется никто не выразил любовь во всей её многогранности и противоречивости, во всей её загадочности и фантастичной красоте.

Каков путь от влюбленности до глубокой привязанности? Что влияет на стойкость любви? Как преодолеть трудности, которые могут возникнуть на этом пути?

В этой книге мы погрузимся в захватывающий мир психологии симпатий, страсти и любви.

Будем исследовать тайны человеческих отношений и попытаемся раскрывать загадки, которые прячутся в глубинах наших сердец и разума.

Давайте отправимся вместе в увлекательное путешествие по лабиринтам человеческих эмоций, чувств и взаимоотношений.

—

ЛЮБОВЬ – что это?

Как объяснить это явление, воплощенное в конкретного человека?

Овал лица, разрез глаз, форма губ, строение носа, цвет волос?

Руки... с только им присущим, необъяснимым никакими математическими формулами направлений векторов и амплитуд их движений, ощущаемыми нами какими-то душевными приемниками, только ими воспринимаемыми?

Тело, незримо укладывающееся в те необъяснимые душевные стандарты пропорций, противоречащие всем ранее выстроенным эталонам?

Грудь, привлекающая своим существованием только для своего предназначения, и никак не для возбуждения страсти?

Ноги, с уникальными линиями перехода от кончиков пальцев к загадочному их началу, увенчанному манящим органом продолжения рода человеческого, скрытому под преграждающей к этому таинству, ненавистной одеждой?

Что это?

Как объяснить, что конкретно трогает душу?

Наверное, это добровольно принимаемая нами, независимо от нашего сознания, совокупность всех тех симпатий, необъяснимых, но выраженных в видимых глазу жестах, особых движениях тела? Походки? Тембра голоса и манеры разговора? Отношениях к вещам и людям? Мнения на те или иные действия и явления, сопровождающие эмоциями, затрагивающие незримые нити неведомых нервных окончаний, расположенных где-то в области сердца...???

Или это одухотворенный святой образ, воплощенный в конкретного человека, вошедший в душу, поселившийся там, занимая все его пространство, ставший неотделимым от твоего тела, мыслей, чувств, живущий заодно с тобой? Казалось вросший в тебя, вошедший в твою кровь, мозг, душу...???

—

А теперь попытаемся проникнуть в суть любви...

Психологический анализ любви

Типология любви

Любовь сложное чувство, основными составляющими которого являются интимность, страсть и ответственность, так сказал Роберт Дж. Стернберг, американский психолог, профессор психологии Оклахомского университета, автор трёхкомпонентной теории любви.

Интимность – это доверие, открытость в общении, способность делиться радостью, оказывать эмоциональную поддержку, потребность дорожить любимым человеком.

Страсть – сексуальное влечение, восхищение, идеализация, поглощенность мыслями о любимом.

А ответственность состоит из двух составляющих:

- кратковременная – признание себя в своей любви в настоящем;
- долговременная – стремление любить и обязательство продолжать отношения с любимым.



Преобладание в рамках треугольника одной из сторон определяется типологическая принадлежность любви:

– Выраженная интимность, близость, эмоциональное тепло, при отсутствии сексуальности и ответственности.

– Страстная влюбленность, индивид попадает в зависимость от другого человека при наличии сексуальности и отсутствии ответственности.

– Выраженная ответственность, лишённая сексуальности, интимности (надуманная, пустая любовь).

Двойные комбинации трех основных характеристик помогают выделить следующие типы любви:

– романтическая любовь – связь сексуальности и интимности;

– товарищеская или партнерская любовь – сочетание интимности и ответственности, из которой исключена сексуальность;

– совершенная любовь, при которой три её компонента находятся в состоянии равновесия, называемым сбалансированным треугольником.

Зрелая любовь формируется на основе гармонии между близостью, страстью и ответственностью. Каждая пара создает свой уникальный стиль взаимоотношений, который представляет собой уникальное сочетание этих трех компонентов.

Стабильность и глубина отношений между партнерами зависят от степени вовлеченности в ту область, в которой их взгляды и ожидания совпадают.

Если представления об идеальных отношениях у обоих совпадают, то их "треугольники любви" идеально налегают друг на друга, создавая гармоничное единство.

В таких отношениях присутствует сбалансированность и интенсивность чувств.

В случае, когда представления о любви у партнеров расходятся, их треугольники располагаются в разных плоскостях, что может указывать на проблемы в отношениях и различие в ожиданиях, ведущее к неудовлетворенности и конфликтам.

А вот Тауэр Кемпер, немецкий психолог и философ (1813-1880), объяснял чувство любви через схемы. Модель Кемпера состоит из двух независимых факторов, которые присутствуют в любых взаимоотношениях:

1. власть – способность силой заставить партнера сделать то, что ты хочешь,

2. статус – желание партнера идти навстречу требованиям субъекта.

Результат во втором случае достигается благодаря положительному отношению партнера.

На основе этих факторов, Тауэр Кемпер выделяет семь типов любовных отношений в паре:

1. Романтическая любовь – оба члена пары обладают властью и статусом. Каждый из них может перейти во власть по отношению к партнеру, лишив его проявлений своей любви;

2. Братская любовь – взаимный высокий статус и низкой фактор власти, то есть отсутствие возможности к принуждению;

3. Харизматическая любовь – один партнер обладает статусом и властью, другой только статусом. Пример таких отношений в паре, учитель – ученик;

4. «Измена» – один партнер обладает властью и статусом, другой только властью. Пример таких отношений, ситуация супружеской измены. Для партнера, вступившего в новые отношения, супруг сохраняет власть, но уже не вызывает желания идти ему навстречу, т.е. теряет статус;

5. Влюбленность – один обладает властью и статусом, другой – ни тем, ни другим. Одно-сторонняя, или "безответная" любовь;

6. «Поклонение» – один партнер обладает статусом, не обладая властью, другой не обладает ни статусом, ни властью. Отсутствие реального взаимодействия между членами пары. Влюбленность в литературного героя или в актера, знакомого лишь по фильмам;

7. Любовь между родителем и маленьким ребенком – один партнер здесь обладает высоким статусом, но низкой властью (ребенок), другой (родитель) – низким статусом, так как любовь к нему еще не сформировалась, но высоким уровнем власти.

Любовь и любовная зависимость

Эмоциональная зависимость в любви – это состояние, при котором человек испытывает острое, почти навязчивое влечение к партнеру. Это проявляется в стремлении через другого человека обрести уверенность в себе, ощутить себя любимым, востребованным и ценным.

Такое состояние можно уподобить зависимости от алкоголя, наркотиков или интернета. Чувства, возникшие к человеку, становятся подобны аддикции, при этом механизмы, лежащие в основе этих чувств, схожи с теми, что вызывают саморазрушение.

Любовная аддикция – вид психологической зависимости от сильных чувств, испытываемых к человеку.

Причины любовной зависимости:

- низкая самооценка;
- недостаток опыта в отношениях;
- психологическая неполноценность;
- нехватка внимания в детстве;
- страх одиночества, страх отвержения;
- личностная незрелость и неспособность принимать решения.

Симптомы любовной зависимости:

- потеря собственного достоинства;
- утрата личных интересов и полное растворение в партнере, нервное напряжение;
- искаженное восприятие реальности в отношениях.

Особенности любовной аддикции:

1. Любовный аддикт (человек) уделяет непропорционально много времени и внимания человеку, к которому у него возникла зависимость (аддикция).

2. Сверхсильное внимание к объекту привязанности, при этом, дается сверхположительная оценка этому человеку.

3. Любовный аддикт находится во власти переживаний, в завышенных ожиданиях к безусловному положительному отношению к себе со стороны другого человека.

4. Любовный аддикт забывает о себе, о своем здоровье, вне любовных отношений.

5. Самой специфической эмоцией для любовной аддикции является переживание выраженного страха покинутости.

Этапы любовной аддикции:

1. Появление эйфории.
2. Несовпадение желаемого с действительностью.
3. Фантазирование на тему объекта «любви».
4. Желание изменить, улучшить объект желаний.

Основные отличия любви от любовной зависимости

1. Жизненная позиция (главное отличие)

В любви: мне хорошо с тобой, хорошо без тебя, так как я знаю, что ты любишь меня, мне хорошо от того, что ты живешь на этом свете и что мы вместе.

При любовной зависимости: мне хорошо только когда ты рядом, и мне плохо, когда тебя нет. Я дышу тобой, мне не хватает тебя. Я просто не могу жить без тебя. Я испытываю яркие безумные минуты счастья, когда мы вместе и безграничную пустоту, когда тебя нет.

2. Отношения между людьми

В любви: мы одинаково любим друг друга, ты любишь меня, я люблю тебя, мы равны, наши чувства постоянны, и это надолго.

При любовной зависимости: ты мой «Кумир», я готова/готов сделать для тебя все, что ты захочешь, я дам тебе всё, лишь бы ты, любимый, был рядом.

3. Отношение к себе

В любви: я личность, я достоин любви, ведь меня любят, и я люблю.

При любовной зависимости: если я люблю тебя, мне незачем любить себя. Я не уверен в своей красоте (вдруг он найдет красивее меня), Я не уверен в своих талантах (вдруг он найдет умнее меня) и т.п.

4. Чувства, испытываемые человеком

В любви: я любим и счастлив от этого, я уверен, я спокоен, нежно и трепетно отношусь к любимому.

При любовной зависимости: пока ты рядом я счастлив, я мучаюсь, постоянно переживаю, когда тебя нет – «А вдруг ты...», «А что если...», «А где ты (или с кем) сейчас...» и т.п.

5. Поведенческие характеристики

В любви: люблю искренне, всей душой, как умею.

При любовной зависимости: боясь потерять любимого, играю роль идеального возлюбленного, чтобы не показаться неловким, неумелым или недостаточно страстным.

Поэтапное развитие аддикции

Этапы развития любовной зависимости начинаются с эйфории и ощущения счастья от встречи с объектом любви.

Затем нарастает потребность в постоянном присутствии и внимании этого человека, что делится на два периода: предвкушение встречи и недостаточность во время встреч.

Третий этап характеризуется разочарованием, когда любимый не соответствует идеализированному образу, что приводит к мучительным переживаниям и страданиям.

Четвертый этап – попытки изменить любимого под идеал, заканчивающиеся неудачей и вызывающие чувства вины, страха, злобы и ревности.

Последствия любовной зависимости различны для женщин и мужчин

Женщины склонны к циклическим отношениям с чередованием разлук и возвращений, в то время как мужчины, страдающие от разочарования в любви, стремятся контролировать отношения, играя с чувствами партнерши.

Оба пола могут впасть в цикл поисков новой любви после потери предыдущей, повторяя паттерн зависимых отношений.

Методы избавления от любовной зависимости (аддикции)

Чтобы преодолеть любовную зависимость, важно не только выйти из нездоровых отношений, но и изменить причины, порождающие такую зависимость. В противном случае, риск повторения ситуации в других отношениях остается высоким.

Метод 1. Самостоятельная работа над психологическим состоянием:

– Аутотренинги с позитивными утверждениями. (Придумайте фразы, которые будут указывать на то, что Вы прекрасный работник, хорошая хозяйка, что Вас любят друзья, у Вас прекрасное здоровье и много такое, что поможет Вам принять себя как счастливого человека. Повторяйте эти фразы перед сном или утром перед умыванием, а также всякий раз, когда Вам одиноко.)

– Визуализация избавления от чувств при помощи воды. (Каждый раз, когда включаете воду в кране, представляйте себе, что вода уносит Вашу любовь к этому человеку бесследно.)

– Реалистичное восприятие объекта привязанности. (Представляйте себе, как Ваш любимый человек делает нелицеприятные физиологические нужды, писает, какает, со всеми подробностями. Этим самым, Вы перестанете его «идеализировать» и Вам будет легче избавиться от обожания.)

Метод 2. Радикальный метод осознания важного разрыва и исцеления любовной зависимости.

– Мысленное создание барьера между собой и объектом зависимости. (Поставьте стену между собой и человеком, который принес Вам страдания, необходимо себе повторять, что Вы сильная личность и справитесь с этим.)

– Удаление всех вещей, связанных с объектом привязанности. (Уничтожьте все подарки, сотрите сообщения, удалите из друзей в соц.сетях, все фотографии. Не заходите на его страничку в соц. сетях, не ищите личных встреч. Вы должны понять главное – не подкрепленное общением, личными встречами и обещаниями чувство пройдет безболезненно и быстро.)

– Запись и напоминание о негативных аспектах отношений. (Вспомните все плохое, что делал этот человек, все обидные слова, которые Вы от него слышали, и запишите в виде списка. Положите на видном месте. Это необходимо сделать, чтобы перед тем как захотите позвонить или написать, Вы прочитали еще раз это.)

– Прощание с объектом аддикции как символ окончания привязанности. (Высказывание философа: «Если Вы простили человеку абсолютно всё, значит Вам он больше не интересен». Представьте его рядом с собой и вслух скажите, что он замучил, что кроме страданий от него ничего нет, что прощаете ему все, что он сделал. Это реально действует.)

– Составление письменного договора с собой о забвении человека с конкретными сроками и поощрением за выполнение условий. (Составьте письменный договор о том, что обзаетесь забыть этого человека в течение месяца или года (срок надо назначить так, чтобы Вы реально смогли его осуществить. Например, забыть через неделю, нереальный срок.

Поэтому ставьте только реальные сроки). Эффективно прописать поощрение, если условия будут выполнены полностью.)

И запомните, эти методы направлены на укрепление личной психологической устойчивости и постепенное освобождение от эмоциональной зависимости.

Глава 2. Психология медового месяца. Романтика и иллюзии.

В жизни каждой пары медовый месяц играет особенную роль. Этот период, насыщенный романтикой и волнением, отражает не только начало совместного пути, но и влияет на психологическое состояние партнеров.

Он следует за периодом страсти и имеет всё те же признаки романтизма, но уже в более проникновенно-нежном виде с подтекстом строительства долгосрочных совместных планов.

Хочу обозначить, в данной главе медовый месяц не имеется ввиду, что он проходит после свадьбы, как у нас принято называть по старинке. Фактически законное оформление брака как раз происходит в период этого самого медового месяца. Так было, есть, и думаю, будет всегда.

Фаза медового месяца, это время в отношениях, когда искры летят, а в животике бабочки. Вы верите, что другой человек никогда не может сделать вам ничего плохого. Вы не то что не склонны вступать в споры или огрызаться друг на друга, вы не обращаете внимания на любые причуды, не верите в разочарования, и кажется, что все идет как по маслу.

Фаза медового месяца – это начало отношений, когда два человека впервые узнают друг друга, и все кажется очень беззаботным и счастливым.

Оба партнера чувствуют уверенность в чувствах друг друга и желании продолжать отношения. Никто не сомневается в том, что думает или чувствует другой, обе стороны рады узнавать друг друга еще ближе.

Давайте взглянем в психологию медового месяца, рассмотрим романтические аспекты и роль иллюзий в создании особенного вида отношений. На что похожа фаза медового месяца, когда она заканчивается. Что, кстати, совершенно нормально и ожидаемо. А также рассмотрим несколько советов о том, как сохранить искру любви на долгие годы.

На что похожа фаза Медового месяца?

Не зря она называют фазой медового месяца. Вы часто общаетесь и чувствуете, что хотите быть с этим человеком всегда. Вы приходите в восторг, когда ОН или ОНА звонит. Вы быстро начинаете скучать по партнеру, часто думаете о нем, всегда хотите быть рядом.

Вы искренне верите в ваше вечное совместное будущее и ощущаете тесную физическую и эмоциональную близость.

В медовом месяце романтика становится своего рода катализатором эмоционального возбуждения. Встречи на закате, романтические ужины, волнующие прогулки – все это создает атмосферу влюбленности и восторга. Эмоции играют важную роль в укреплении связи между партнерами.

С медовым месяцем часто связываются иллюзии о безоблачном будущем. Партнеры видят друг друга через розовые очки, фокусируясь на положительных чертах и идеализируя отношения. Здесь важно осознавать, что иллюзии могут создавать нереалистичные ожидания, и переход к реальности требует взаимопонимания и адаптации.

Медовый месяц может рассматриваться как этап углубленного знакомства. Партнеры еще только начинают раскрывать друг другу свои глубинные черты характера. Этот этап часто сопровождается стремлением узнать больше и понять, как построить взаимопонимание на будущее.

Общение в медовом месяце – ключевой элемент. Партнеры разделяют свои мечты, страхи и ожидания, это способствует созданию общего понимания. Открытость и искренность в общении обеспечивают основу для крепких отношений.

Медовый месяц укрепляет близость и интимность. Эмоциональные переживания этого периода могут служить основой для долгосрочных отношений, основанных на взаимопонимании и поддержке.

Но не смотря на все безоблачные и романтичные отношения, подкрепленные глубокими эмоциональными переживаниями, можно пропустить тревожные сигналы, назовем их «Красные флажки». То есть упустить из виду и проигнорировать важные характеристики этого человека, которые в последствии могут стать критичными для дальнейшего совместного развития.

Как определить, когда фаза медового месяца закончится?

С течением времени медовый месяц уступает место повседневной реальности. Отношения проходят этапы, и романтика может переродиться в более спокойные, но глубокие формы любви. Важно признавать этот процесс и принимать его как часть нормального развития отношений.

Фаза медового месяца может длиться от шести месяцев до нескольких лет, в зависимости от характеров и темперамента пары. Когда начнут проявляться жизненные реалии и возникать “трудные разговоры”, начнут всплывать на поверхность недостатки в поведении каждого.

Именно с этих моментов, незаметным и естественным образом вы выйдете из фазы медового месяца.

Это не означает, что чувство блаженства полностью ушло, скорее, повседневная жизнь просто начинает становиться нормой.

Со временем сильные чувства и влюбленность, которые вы испытывали в периоды страсти, влюбленности и медового месяца к своему партнеру, естественным образом уменьшаются.

То, что вы когда-то считали очаровательной причудой, которая может вас свести с ума, воспринимается как обыденность. Вы обнаружите, что не стремитесь проводить время вместе. Забываете делать приятные вещи для другого так, как вы делали это раньше.

Но не надо, прочитав эти строки, отчаиваться и сожалеть.

Это естественный жизненный процесс. Во всем должна быть динамика, и главный принцип развития ваших отношений – это плавные переходы от фазы к фазе с позитивным настроением, постоянной работой над личностным ростом и совершенствующим процессом межличностного развития.

В этом и кроется главная суть отношений двух любящих людей – гармоничное развитие и постоянная работа над улучшением и трансформацией своего маленького коллектива.

В этом смысл и секрет прочного брака – не сохранять уходящие чувства, не зорко охранять застывший, покрывающийся плесенью монумент под названием семья. А развиваться и удивлять близкого человека, и удивляться ему, как он развивается и удивляет тебя. Но об этом мы еще поговорим ниже.

В процессе того, как фаза медового месяца проходит, вы и ваш партнер, становитесь более настоящими, повседневными, естественными личностями.

Мы начинаем распознавать недостатки друг в друге. Это процесс оценки друг друга. Как мы себя чувствуем в отношениях, принимаем решения, можем ли мы продолжать наши отношения с нашим партнером. Со всеми недостатками, достоинствами и всем остальным.

Важно не сравнивать другого человека с тем, каким вы видели его во время фазы медового месяца, учитывая, что вы видели его более идеалистичную версию. Скорее, это время для размышлений и бесед о том, как выглядит ваше совместное будущее.

Медовый месяц способствует укреплению близости и интимности. Эмоциональные переживания этого периода, это есть основа для долгосрочных отношений, основанных на взаимопонимании и поддержке.

Важно помнить, что медовый месяц – это всего лишь начало. А ваши отношения требуют постоянного внимания и усилий для развития и роста.

Партнеры, способные поддерживать романтическую и эмоциональную связь даже после медового месяца, строят основу для долгосрочного счастья и удовлетворения в отношениях.

Медовый месяц – это период возможностей, и психологическое понимание его динамики помогает партнерам более осознанно строить свое будущее вместе.

Как правильно переходить в долгосрочные отношения после медового месяца.

Долгосрочные отношения после медового месяца требуют внимания, терпения и активного участия обеих сторон. Важно осознавать, что после эмоционально насыщенной фазы медового месяца наступает новый этап в развитии отношений.

Вот несколько ключевых аспектов, которые могут помочь сохранить и укрепить ваш союз на долгие годы:

– Продолжайте откровенные и честные беседы. Стремитесь к совместной выработке перспективных планов, желательно чтобы ожидания и мечты на будущее были скоординированы. Открытость всегда способствует близости и пониманию.

– Стремитесь понимать точку зрения партнера и уважайте его чувства. Помните, взаимопонимание является основой здоровых отношений.

– Обсуждайте и разрабатывайте общие цели. Будь то карьерный рост, создание семьи или её развитие, путешествия, и другие аспекты жизни. Общие устремления укрепляют связь.

– Научитесь эффективно решать конфликты. Конфликты неизбежны, но важно находить конструктивные пути выхода, не подавляя чувства друг друга. (Скажу больше, конфликты нужны, они повышают уровень доверия. Главное уметь правильно входить в конфликт, правильно проходить, и правильно выходить из него. Об этом мы подробно поговорим, разберем по косточкам, что такое конфликт и научимся им управлять).

– Уважайте личное пространство и индивидуальность партнера. Каждый человек уникален, и важно поддерживать его самобытность.

– Никогда не расставайтесь с романтикой, она всегда вас спасёт от негатива и не бойтесь спонтанности, это скрашивает серые будни. Поддерживайте взаимное влечение, устраивайте сюрпризы и не забывайте о важности моментов вдвоем.

– Развивайте эмпатию. Ставьте себя на место партнера, понимайте его эмоции. Это помогает создать гармонию в отношениях.

– Будьте поддержкой для друг друга в трудных ситуациях. Забота и внимание к потребностям партнера всегда желанна и всегда сближает.

Переход из романтических отношений в долгосрочные не простой и очень ответственный процесс. От него зависит как в дальнейшем пойдет развитие отношений.

А долгосрочные отношения – это тоже постоянный процесс роста и адаптации к новым условиям, к новому меняющемуся миру вокруг нас.

Сознательные усилия обеих сторон и готовность к совместному строительству правильных отношений позволят процветать вашей семье на протяжении многих лет.

Глава 3. Стабилизация отношений. Возможный распад. Совместимость и дисгармония. Конфликт.

Рутинный семейный быт. Как сделать его интересным и укрепить отношения?

Новый этап в жизни, связанный с созданием семьи, мы его уже рассмотрели, начинается с медового месяца, волнений и влюбленности. Однако на смену романтике незаметно приходит рутина семейного быта.

Как правило, для молодо- и немолодо- женов (люди встречаются во всех возрастах, и имеют, в основном, одинаковые проблемы в отношениях), рутина семейного быта приходит как открытие новой планеты. Для многих это переходит в стрессовую фазу.

Как сохранить баланс, не свалиться в разочарование и даже укрепить отношения в повседневной рутине?

Давайте рассмотрим несколько психологических советов.

Прежде всего надо оценить рутину как возможность развития.

Рутинная не обязательно должна быть скучной. Рассматривайте ее как возможность для совместного роста и совершенствования семьи. Учитесь вместе в изменившейся обстановке, узнавайте новое о партнере, делитесь впечатлениями. Это рождает совместный опыт и укрепляет ваши связи.

Планируйте совместное время. Даже в обыденной рутине всегда найдется место для совместных мероприятий.

Планируйте выходные, походы в кино, встречи с друзьями. Это поможет скрасить обыденность и даже сохранит ваши романтические отношения на долгие времена.

Создавайте и развивайте свои собственные семейные традиции. Это для начала может быть вечерняя прогулка после ужина, общие вечера с играми, или даже традиционные походы в какое-то особенное место. Традиции создают уникальный опыт и укрепляют близость.

Еще важно открыто обсуждать свои проблемы и достижения, неоправданные ожидания. Понимание, чего каждый из вас ждет, поможет избежать разочарований. Стремитесь к взаимопониманию и внимательно относитесь к чувствам партнера.

В рутине важно сохранять баланс между совместным временем и временем каждого. У мужа и жены должно быть своё индивидуальное пространство, нужно уважать его и без особой надобности не внедряться в него.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.