

● Развод родителей глазами детей

смысл поработать с психологом, иначе слишком велик риск, что и в следующих отношениях все в точности повторится.

Человеческие отношения выстраиваются по кирпичикам, а рушатся стенами.

Александр Минченков

Наиболее верное средство разрушить отношения — начать активно менять, переделывать своего партнера. По молодости кто из нас не фантазировал на тему того, как можно было бы «помочь» любимому изменить не устраивающие нас привычки или черты характера? Однако чем опытнее и мудрее мы становимся, тем лучше понимаем: подогнать другого человека под свой идеал невозможно, более того, для отношений это опасно: попытки активного «влияния» отвергают партнера в мыслях, что таким, какой он есть, он вас не устраивает. Такое открытие очень болезненно для партнера как личности, а для отношений в паре — просто губительно.

Изменить другого, не меняясь самому, нереально — вот единственный вывод, к которому можно прийти, анализируя счастливые браки. Партнеры в таких союзах старались менять себя или ситуацию, не пытаясь «прогнуть» супруга — и именно поэтому сохранили отношения надолго. Поиск компромиссов и выработка умения подстроиться друг под друга, идти навстречу и учитывать интересы обоих в паре — путь куда более перспективный, чем намерение «отшлифовать и превратить в бриллиант».

Хорошо бы вспомнить, что наше внимание партнер привлекает именно таким, какой он есть, и, стараясь его перекроить, мы рискуем своими руками погубить то привлекающее нечто, которое, возможно, и «включило» механизм влюбленности. Тогда, добившись все-таки своего, мы вполне можем обнаружить, что этот человек нам больше не интересен...

Мы никогда не добьемся успеха, если целью наших усилий являются эгоистические мотивы: «Сделать так, чтобы МНЕ было

2. Почему люди расстаются? ●

с ним/с ней хорошо». Если же мотивы бескорыстны — «помочь партнеру, сделать так, чтобы ЕМУ было хорошо» — мы вполне в силах показать любимому человеку направление пути, который, тем не менее, он должен будет пройти сам. Кроме того, требуя от него перемен, мы и сами в ответ должны быть готовы меняться, иначе ничего не получится, этот процесс всегда тесно взаимосвязан.

И конечно, очень важно понимать смысл, видеть цель перемены. Когда человек не понимает сути, зачем ему это надо, вряд ли что-то сдвинет его с места. Поэтому мотивируйте, а не шантажируйте! Подумайте, что будет значимым и существенным для партнера, и предложите это в качестве «приза на финише». Причем будьте внимательны: стимул должен быть значимым и привлекательным для него, а не для вас. Как говорил Дейл Карнеги, рыбу надо ловить на червяка, а не на землянику со сливками, даже если вы ее очень любите сами.

Однако порой не все так просто. Что делать, если суть серьезных проблем не в каких-либо привычках или чертах характера, а в чем-то куда более серьезном — к примеру, если речь идет о наркомании, алкоголизме, игровой или компьютерной зависимости, о глубокой депрессии? Главное — не пытайтесь быть «спасателем», о пагубности этого сценария отношений мы уже говорили. Невозможно спасти того, для кого такая ситуация — часть ритуала: «Спаси меня, я пропаду без тебя». У зависимого человека свято место пусто не бывает. Отвыкая от пагубной привязанности, он чрезмерно начинает цепляться за того, кто его «вытащил», и тогда вы станете не лекарством, а болезнью...

Для спасательных работ есть, во-первых, профессионалы — психологи и врачи, а во-вторых, никто не может помочь себе лучше, чем сам нуждающийся в помощи. Никакой доктор не научит думать и жить. Но он может наглядно показать, как зависимость разрушает все, что для человека дорого: семью, здоровье, уважение окружающих, работу и т. д. А дальше — все в руках самого человека.