

## Выпуск 2. И снова встретиться с собой...

Автор: Ольга Кривова

---

Когда сближение двух людей было слишком быстрым и интенсивным, то, естественно, наступает следующий этап, на котором нам надо немного разойтись, отдышаться, посмотреть друг на друга по-новому. На этой дистанции накал нежных чувств снижается, и при этом появляются другие, противоположные чувства: от раздражения на своего партнера до тревоги за будущее отношений. И это нормально.

Почему поднимается тревога? Когда мы идем в отношения, то хотим остаться в них вечно и часто мы бессознательно мечтаем о том, что другой станет для нас всем так же, как и мы для него, он сможет внести в нашу жизнь новые цвета, придать ей смысл. Бессознательно мы стремимся вернуться в блаженство самых ранних взаимоотношений – с мамой, раствориться в них и наслаждаться. Мы хотим, чтобы нас любили именно той любовью – безусловной и вечной. И когда наступает охлаждение, нам становится некомфортно, мы думаем о том, что отношения рушатся.

Здесь можно говорить о том, что между партнерами наступает кризис, когда на поверхность поднимается тревога и волнение. Каждый из партнеров проживает новый этап по-своему, но, наверное, есть нечто общее. Мы начинаем понимать, что другой человек не может спасти нас от жизни и от нас самих. И он просто не в состоянии стать для нас «родной мамой» так же, как и мы для него. Наступает закономерная стадия развития отношений и каждого из нас, как автономной личности, когда необходимо посмотреть внутрь себя и снова встретиться с собой. Нам надо понять, что я хочу от себя, от своей жизни и от своего партнера?

Подсознательно мы можем бояться встречи с реальностью, за ней наступает ответственность. И поэтому достаточно много людей, интуитивно, чувствуя, понимая цель и задачи новой стадии, заканчивают отношения, объясняя себе тем, что любовь прошла.

Когда мы подходим к зрелым отношениям, романтическое очарование друг другом проходит. Мы расстаемся с иллюзией о том, что бывают идеальные партнеры и идеальные отношения, и о том, что мы сможем получить идиллию на всю жизнь. Это что-то очень похожее на сказку из детства про принцев и принцесс, когда они жили долго и счастливо и умерли в один день. Но наша жизнь несколько отличается от сказки и поэтому приходится признавать реальность. Потеря сказки может вызывать тревогу и печаль, и нам будет казаться, что эти чувства о потерянной любви, оттого, что любовь прошла, но на самом деле мы переросли романтический этап и приходит

время расставания с иллюзией, со сказкой. Теперь мы уже можем посмотреть на себя и на своего партнера как на реальных людей, приняв свои достоинства и недостатки. Потому что жить и строить отношения нам придется именно с реальным человеком. Мы все чаще задаем себе вопрос, на сколько мы готовы идти в отношения с этим человеком, возможно, проходить кризисы и конфликты, укрепляя при этом нашу близость все больше и больше. На этапе возвращения к себе очень хорошо исследовать свои чувства, потребности и задать себе несколько вопросов:

1. Как я чувствую себя в этих отношениях?
2. Какие у меня отношения с самим собой?
3. Каким я вижу себя в этих отношениях?
4. Какие у меня ожидания от партнера и от наших отношений?
5. И что реально из того, что я жду от своего партнера, что я могу сделать для себя?

Даже если в какой-то момент мы разочаровались в нашем партнере, совершенно не обязательно, что мы перестали его любить. Таким образом, мы начинаем видеть за своими ожиданиями реального человека и принимать его. И если мы сможем здесь устоять, доверяя себе, доверяя отношениям, нам хватает поддержки для самих себя, чтобы сказать - это нормальное развитие отношений, у нас появляется возможность получить ту любовь и сказку, о которой мы все мечтали в детстве. Только создаем мы теперь эту сказку сами своими руками. И, скорее всего, эта сказка будет нам гораздо ценнее, потому что это уже - наша сказка.

Что происходит после того, как мы, побыв с собой какое-то время, решаем вернуться в отношения и продолжить их дальше, мы будем говорить с Вами в следующем выпуске рубрики.

Пишите, задавайте вопросы. У каждого из нас своя история любви и она уникальна. Ваши отзывы помогут мне осветить те стороны жизни, которые волнуют именно Вас. Потому что невозможно, говоря об общих закономерностях развития отношений между людьми, охватить все особенности и нюансы, которые будут присущи именно Вашим, особым отношениям.

До новых встреч,

Ольга Кривова

[www.krivova.ru](http://www.krivova.ru)