## Разрыв любовных отношений

Нетрудно убедиться в том, что многие любовные отношения рано или поздно подходят к концу. Означает ли это, что выбор пал на неподходящего партнера? Не обязательно. На начальном этапе отношений люди нередко поддаются мимолетному очарованию. Как и все на свете, люди и их отношения меняются со временем. В целом мировоззрение партнеров может быть совершенно разным. Поэтому крайне важно, чтобы по мере развития отношений изменялись реакции партнеров и паттерны их поведения. То, что казалось вначале очаровательной особенностью, может со временем превратиться в досадный недостаток. То, что поначалу представлялось сексуальным и волнующим, может наскучить и опостылить. Партнеры не должны скрывать этих изменений. Им следует научиться адаптироваться в новых условиях.

Однако со временем партнеры могут понять, что между ними слишком мало общего и они не видят смысла продолжать любовные отношения. Процесс расставания всегда связан с болезненными переживаниями, хотя свидетельствует о способности бывших партнеров сделать осмысленный выбор, учитывая то обстоятельство, что прежние отношения были бесперспективными.

Самое неприятное открытие заключается в том, что любовь не может гарантировать счастья. Как часто ни клялись бы партнеры в том, что будут любить друг друга вечно, не исключено, что когда-нибудь они примут решение расстаться. Любящие уязвимы друг для друга, поэтому, вступая в близкие отношения, они должны быть готовы к возможным обидам. Именно поэтому решающее значение имеют положительное восприятие себя, хорошее знание и понимание собственной личности до того, как человек вступил в любовные отношения.

Люди могут по-разному реагировать на разрыв отношений. Если на заключительном этапе отношения между партнерами складывались непросто, после расставания они могут испытать даже чувство облегчения. Нередко в первое время после разрыва возникает сильное чувство одиночества и печали. Человек ощущает обиду оттого, что его бросили, или чувствует себя виноватым из-за того, что он кого-то бросил. Наиболее распространенной и довольно здоровой эмоциональной реакцией в данном случае является злость. Если выражение злости и раздражения не наносит вреда ни одному из партнеров, то человек получает возможность освободиться от эмоций, которые могли бы привести к депрессии и самоуничижению. Слезы тоже помогают освободиться от негативных эмоций. Согласно результатам опроса учащихся колледжей, люди, склонные к спокойной привязанности, испытывали при расставании меньше негативных переживаний, чем люди, склонные к озабоченному и опасливому избеганию. Это связано с тем, что восприятие себя и восприятие отношений с партнером в первом случае было более положительным. Люди, относящиеся к типу отстраненного избегания, сталкивались с меньшими проблемами при разрыве отношений, что, по всей видимости, было связано с их невысокой оценкой партнера.

Некоторые люди пытаются поскорее позабыть о своих страданиях. Они могут даже второпях сойтись с другим человеком, надеясь утешить душевную боль. Однако для того чтобы смириться с любым горем, в том числе и с печальными последствиями любовного разрыва, человеку требуется время, и болезненные переживания исчезают только после того, как человек в полной мере их испытал. Если мы стараемся позабыть о них или не обращать на них внимания, мы теряем возможность испытать все чувства, вызванные расставанием с бывшим партнером, и эти чувства могут найти иное выражение в нашей жизни. Они могут препятствовать возникновению доверия и интимности в новых отношениях.

Поэтому необходимо осознать, что в жизни несчастная любовь значит не меньше, чем счастье и влюбленность. Если вы сможете довести этот процесс до конца, не стесняясь обращаться за помощью в случае необходимости, вы оставите боль и разочарования за спиной, не рискуя испортить ими новые отношения.

**Список использованной литературы:**

1. Из книги Гэри. Ф. Келлер "Основы современной сексологии"  
(Gary F. Kelly. SEXUAULITY TODAY. The Human Perspective. Sixth edition)  
Питер, 2000