



ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Евгений Тарасов



*Как пережить
разрыв отношений
и стать
счастливой*



ЭКМО
МОСКВА
2 0 1 4

УДК 159.922.1
ББК 88.53
Т 19

Художественное оформление
Елены Мишиной

Тарасов, Евгений Александрович.
Т 19 Как пережить разрыв отношений и стать счастливой. 20 тестов и 25 правил / Евгений Тарасов. — Москва : Эксмо, 2014. — 128 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-75072-6

Далеко не все отношения даже самых любящих пар выдерживают «испытание на разрыв». Так уж устроена жизнь: рано или поздно на место высоких чувств, романтики и пылкости в отношения приходят повседневные заботы и будничные проблемы, и нередко «любовная лодка» в конце концов разбивается. Такое кораблекрушение, особенно для остро чувствующих и ранимых натур, — тяжелое испытание.

Как с наименьшими потерями пережить муки расставания с любимым человеком, как избавляться от последствий тяжелого стресса, как отойти от болезненных воспоминаний, снова ощутить радость жизни и построить новые счастливые отношения, рассказывает книга опытного психолога и психотерапевта Евгения Тарасова.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-75072-6

© Тарасов Е.А., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Содержание

Вступление. Испытание «на разрыв»	9
<i>ТЕСТ №1. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ?</i>	10
<i>Правило №1. НАУЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ</i>	13
<i>ТЕСТ №2. А МОЖЕТ, ВЫ — СТЕРВА?</i>	15
<i>ТЕСТ №3. ВЫ СПОСОБНЫ К ДЛИТЕЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ?</i>	19
<i>ТЕСТ №4. ПОЧЕМУ ОН БЫЛ РЯДОМ С ВАМИ?</i>	24
<i>Правило №2. ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕБЯ ЖАЛЕТЬ</i>	28
<i>Правило №3. НАПИШИТЕ «ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ» ПИСЬМО ...</i>	29
<i>Правило №4. СОТРИТЕ ЕГО ИЗ ПАМЯТИ</i>	31
<i>Правило №5. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ПАДАТЬ ДУХОМ</i>	32
<i>Правило №6. ИЗМЕНИТЕ ОТНОШЕНИЕ К СИТУАЦИИ РАЗРЫВА</i>	35
<i>Правило №7. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛЮБОВНОГО НАВАЖДЕНИЯ</i>	38
<i>ТЕСТ №5. УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАЗБИРАТЬСЯ В ЛЮДЯХ?</i>	40
<i>Правило №8. УЧИТЕСЬ РАСПОЗНАВАТЬ ЛОЖЬ</i>	43
<i>ТЕСТ №6. НАСКОЛЬКО ВЫ РАНИМЫ?</i>	45
<i>Правило №9. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ ИММУНИТЕТ К ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ТРАВМАМ</i>	49

Как пережить разрыв отношений и стать счастливой

<i>ТЕСТ №7. НАСКОЛЬКО ВЫ ЗАКОМПЛЕКСОВАНЫ?</i>	52
<i>Правило №10. НАЧНИТЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ СВОИХ КОМПЛЕКСОВ</i>	57
<i>Правило №11. РАЗВИВАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.</i>	58
<i>Правило №12. БУДЬТЕ ОПТИМИСТКОЙ</i>	61
<i>Правило №13. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ.</i>	63
<i>Правило №14. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ХВАЛИТЬ СЕБЯ</i>	65
<i>ТЕСТ №8. ВЫ УМЕЕТЕ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ?</i>	66
<i>Правило №15. СЛЕДУЙТЕ ПРОГРАММЕ РАДОСТИ И СЧАСТЬЯ</i>	70
<i>ТЕСТ №9. МОЖЕТ ЛИ У ВАС БЫТЬ ДЕПРЕССИЯ?</i>	72
<i>Правило №16. ГОНИТЕ ДУРНЫЕ МЫСЛИ</i>	74
<i>Правило №17. ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ</i>	76
<i>Правило №18. УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ПОЗИТИВНЫМ ВОСПОМИНАНИЯМ</i>	78
<i>Правило №19. ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ ЦЕЛЕБНЫЕ ЗВУКИ</i>	79
<i>ТЕСТ №10. ВЫ БУДЕТЕ ПОВТОРЯТЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ОШИБКИ?</i>	81
<i>ТЕСТ №11. ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К НОВОЙ ЛЮБВИ?</i>	83
<i>Правило №20. ПРЕОДОЛЕЙТЕ КРИЗИС ОКОНЧАТЕЛЬНО</i>	86
<i>ТЕСТ №12. ВЫ СПОСОБНЫ ПЕРВОЙ СДЕЛАТЬ ШАГ НАВСТРЕЧУ МУЖЧИНЕ?</i>	90
<i>Правило №21. НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ НАПОРИСТЫ</i>	93
<i>ТЕСТ №13. КАК ВАМ НАЙТИ СВОЕГО МУЖЧИНУ?</i>	94
<i>ТЕСТ №14. ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ К ВАМ МУЖЧИН?</i>	96

Содержание

<i>Правило №22. НАУЧИТЕСЬ НРАВИТЬСЯ ТЕМ, КТО НРАВИТСЯ ВАМ</i>	99
<i>ТЕСТ №15. ВЫ СПОСОБНЫ НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД К МУЖЧИНЕ?</i>	102
<i>ТЕСТ №16. ЕСТЬ ЛИ У ВАС СКЛОННОСТЬ К ФЛИРТУ?</i>	104
<i>ТЕСТ №17. СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ПРОИЗВОДИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА МУЖЧИН?</i>	106
<i>Правило №23. УЧИТЕСЬ ПРОИЗВОДИТЬ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА МУЖЧИНУ</i>	110
<i>Правило №24. СТАНЬТЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ И ЖЕЛАННОЙ</i>	112
<i>ТЕСТ №18. КАКОВ ВАШ ТИП ЛЮБВИ?</i>	114
<i>ТЕСТ №19. ВАШ ЛИ ЭТО СУЖЕНЫЙ?</i>	117
<i>ТЕСТ №20. НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ В БУДУЩЕМ?</i>	122
<i>Вместо заключения</i>	124
<i>Правило №25. УЧИТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ОШИБОК ПРИ ПОСТРОЕНИИ ОТНОШЕНИЙ</i>	124

Вступление.

Испытание «на разрыв»

Далеко не все отношения даже самых что ни на есть любящих пар выдерживают испытание «на разрыв». Так уж устроена жизнь: рано или поздно на место высоких чувств, романтики и пылкости в отношения женщин и мужчин приходят повседневные заботы и будничные проблемы, и «любовная лодка» бьется о быт... Случается, и, увы, не так уж и редко, что она в конце концов разбивается. Такое кораблекрушение, особенно для остро чувствующих и ранимых натур, — тяжелое испытание.

Как с наименьшими потерями пережить муки расставания с любимым человеком, как избавляться от последствий тяжелого стресса, как возродиться из пепла былых чувств по примеру мифической птицы Феникс и как вернуть себе способность не только интересоваться мужчинами, но и умение и желание заинтересовать их, и рассказывает эта книга.

ТЕСТ №1

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОЩАТЬ ОБИДЫ?

Обида — это горечь, как правило, направленная внутрь человека. Все мы хоть раз в жизни обижались. Многолетние обиды могут в последующем вызвать серьезные заболевания вроде цирроза печени и даже рака. В конце концов обида — она ваша и только ваша. И нужно уметь ее «выключать»: человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри.

Предлагаемый тест позволит узнать, насколько вы обидчивы. Только отвечайте на все его вопросы искренне, не лукавя.

1. *Вам присущи частые колебания настроения?*
Да — 0. Нет — 2 балла.
2. *Вам часто снятся кошмары?*
Да — 0. Нет — 2.
3. *Вам легко испортить настроение?*
Да — 0. Нет — 2.
4. *Вы надолго «застреваете» на воспоминаниях о больно задевшей вас ситуации?*
Да — 0. Нет — 2.
5. *Вы спокойно относитесь к подшучиваниям в свой адрес?*
Да — 2. Нет — 0.

6. *Вы часто действуете под влиянием «минутного настроения»?*
Да — 0. Нет — 1.
7. *Вы убеждены в том, что «не хуже других»?*
Да — 2. Нет — 0.
8. *Вас легко вывести из себя?*
Да — 0. Нет — 2.
9. *Вкусная еда способствует исправлению вашего настроения?*
Да — 2. Нет — 0.
10. *Вы помните, кто и как обижал вас в первом классе?*
Да — 0. Нет — 2.
11. *Поссорившись с любимым человеком, вы начинаете винить во всем только себя?*
Да — 2. Нет — 0.
12. *Вы разорвете отношения с подругой, узнав, что она сплетничала о вас?*
Да — 0. Нет — 2.
13. *Вы умеете ответить на едкое замечание тем же?*
Да — 2. Нет — 0.
14. *Вы склонны к самоиронии?*
Да — 2. Нет — 0.
15. *Вы раздражаетесь, когда вас не понимают?*
Да — 1. Нет — 2.
16. *Вы быстро «закипаете» и так же быстро успокаиваетесь?*
Да — 2. Нет — 0.

Как пережить разрыв отношений и стать счастливой

17. После выяснения отношений у вас нарушается сон?

Да — 0. Нет — 2.

Сложив набранные вами баллы, оцените полученный результат.

Ключ

0–12 баллов. Вас способна не только больно задеть, но и просто ранить любая мелочь. И пока обидчик не расплатится по счетам или же пока вы не отомстите ему, вам вряд ли удастся успокоиться. Возможно, все это из-за того, что вам важно, чтобы окружающие обязательно уважали вас? Но ведь это не лучший способ повышения самооценки. Поймите: обидчивость и злопамятность мешают наслаждаться радостями этой жизни. Учитесь властвовать собой, контролировать эмоции. И чем меньше у вас баллов, тем скорее следует к этому приступить. И еще: хотя бы иногда смотрите на себя глазами Стороннего Объективного Наблюдателя — это поможет вам быть самокритичнее.

13–26 баллов. Вы способны прощать своих недоброжелателей и обидчиков. Однако не всегда и не всех. Вы знаете, на какие поступки людей можно закрыть глаза, а на какие — нет. И это позволяет вам не фиксироваться на психотравмирующих мелочах. Ну, а в серьезных конфликтах вы чаще всего признаете в какой-то степени виновными обе стороны. И пото-

му стараетесь по возможности искать пути к примирению. С наличием подобного здравого смысла вас можно только поздравить!

Более 26 баллов. Вас трудно назвать обидчивым, вы незлопамятны, ваше душевное состояние устойчиво и редко изменяется в зависимости от ситуации. Если вас кто-то оскорбляет или даже унижает, вы не делаете из этого проблему и умеете быстро выбрасывать негативные мысли из головы, стараясь по возможности забыть не только об обиде, но и об обидчике. Вы способны воспринимать окружающих вас людей и многое из происходящего адекватно, и на всякие там уколы самолюбия и обиды вам просто не хочется тратить время и силы. Иногда вам завидуют, иногда осуждают, называя толстокожим, но вы-то умеете реагировать на подобные шпильки!

ПРАВИЛО №1
НАУЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

Умение прощать, особенно врагов своих — это высокое искусство.

У людей, умеющих прощать, самые тяжелые оскорбления или обиды чаще всего не вызывают скачков давления, болей в сердце или глубоких спадов настроения. И еще у них лучше работает иммунная система, да и живут они дольше «обиженных».