



Расставание с некогда любимым человеком, одна из самых эмоциональных сцен в жизни человека. Прежде чем принять решение о том, что стоит прекратить отношения, вы всегда должны всё тщательно взвесить. Но если расставание неизбежно, постарайтесь сделать это правильно.

1. Будьте уверены, что хотите закончить отношения. Не используйте угрозы, как инструмент для того, чтобы разрушить отношения и не доводить ситуацию до монолога о том, что Вам стоит расстаться. Обсудите проблемы и причины возможного расставания открыто и прямо до момента расставания и поймите, может ли человек измениться ради вас. Многие, расставшись со своей второй половинкой, ещё долго страдают от вопросов почему это произошло. Прямой разговор облегчит страдания вашего партнера.

2. Будьте спокойны и рациональны. Если в данный момент злитесь на человека, то это не время для расставания. Для того, чтобы расставание не было связано с битьем тарелок, выберите момент когда вы уверены в том, что сможете контролировать свои эмоции. Мы же хотим расстаться, а не стать врагами.

3. Выбери время для расставания с умом. Выберите время и место, которое позволит Вам и человеку, с которым Вы хотите расстаться побыть немного наедине. Не торопитесь, тут главное Ваше спокойствие. Как говорят психологи, пятница являются самым подходящим днем, это дает вашему бывшему(ей) прийти в себя к началу следующей рабочей или учебной недели.

4. Сделайте это! Это основная проблема. Жалость, страх заставляет Вас тянуть те отношения, который уже Вам не нужны. Будьте решительны и при этом спокойны и рассудительны. Избегайте любых излишних комментариев, которые партнер постарается вытащить из Вас чтобы "получить ещё один шанс".

- Избегайте длинных списков причин. Достаточно кратко и лаконично выразить основную причину.

- Некоторые говорят, что отношения нельзя заканчивать по телефону. Но в случае, если человек вспыльчивый, или хорошо манипулирует Вами, то это лучший вариант.

5. Готовьтесь к худшему. Многие, особенно мужчины по причине своей слабости, реагирует гневом, но это ничто иное как вид паники. Если он или она реагирует гневом, сохраняйте спокойствие и попытайтесь успокоить его или ее, но не усердствуйте с нежностью. Если человек не успокаивается не вступайте в полемику, лучше всего сказать что-то наподобие: "Это не продуктивно просто кричать друг на друга. Я сделал свой выбор, и я не изменю его, и я готов поговорить с тобой если ты будешь разговаривать спокойно. Если нет, то успокойся, а потом позвони мне, если хочешь, и мы можем поговорить снова об этом". И сразу же уходи, если нет тенденции к успокоению. Возможно потребуется несколько встреч, чтобы донести до человека то, что ты хотел сказать на одной.

- Запомните, когда в человеке кипят чувства ему абсолютно не важно ЧТО ты говоришь, ему важно КАК ты говоришь. Поэтому постарайтесь контролировать свой голос и быть спокойным.

- Будьте сострадательны, но при этом тверды в своем решении.

- Если есть возможность, то предупредите друзей или родственников человека, с которым Вы расстаетесь заранее, чтобы они с пониманием отнеслись к проблеме и смогли побыть рядом с человеком в трудную минуту.

6. Установите конкретные границы для вашего будущего взаимодействия. Это обязательный пункт. Не стоит довольствоваться банальной фразой: "Давай останемся друзьями". Вы же врете... Постарайтесь дать понять человеку, что он в будущем поймет всё и отношения станут хорошим для него опытом.

7. Знайте, когда уйти. Одна из самых больших ошибок - продолжать рассказывать и пытаться что-то объяснить человеку, когда всё уже сказано. Не надо к той главной мысли, которую вы уже донесли, приплетать ненужные подробности. Лучше сказать: "Я думаю, что если потребуется можно ещё раз поговорить, или нет..." и уйти.

8. Главное правило. Не пытайтесь остаться друзьями. Попытка «дружить» может продлить агонию. Все знают, что если болит то надо рубить, а то что отрублено обратно пришить уже невозможно, хотя хирурги могут поспорить. Через некоторое время, например, три месяца, год или больше, вы можете встретиться где-нибудь абсолютно случайно, вот тогда можно и пробовать дружить. Не судите о человеке по себе. Вы бросаете, Вы уже решили и всё у вас на полочках, дружить Вам легко, но поймите человека напротив.

- Если ваш бывший спрашивает: "Останемся ли мы друзьями?", Говори: "Нет, по крайней мере не в ближайшем будущем. Пройдет время и всё встанет на свои места. Будем ли мы друзьями всё покажет время, а сейчас, НЕТ". Постарайтесь, чтобы эта фраза, или похожая на неё, обязательно прозвучала при расставании.

- Если у Вас общая компания, то Вам временно придется отдалиться от того круга в котором находится Ваш бывший.

Советы

Не играйте в игры с людьми, чтобы Вам не пришлось воспользоваться этими советами. Не доводите человека до такого состояния, когда он будет угрожать вашей личной зоне комфорта.

Перед расставанием немного дистанцируйтесь, чтобы создать ощущение того, что пропала "искра"

Не рвите отношения после первого секса, если он вас не вдохновил. Возможно человек просто волновался. Хотя бывают случаи, когда у прекрасных кавалеров в штанах маааааленький сюрприз. Тут на волнение не спишешь...

Предупреждения

Никогда не делайте партнера виновным в распаде отношений. Виноваты всегда оба.

Не давайте даже малейшей надежды на возможность того, что Вы измените своё решение.

Старайтесь говорить всё в лицо.

Слезы - не причина отказаться от своего решения.

Не говорите: "Не в тебе проблема, это всё во мне». Хоть это и правда. Большинство людей понимает это как: "Я не говорю тебе настоящую причину расставания, потому что у меня много мелких требований к тебе, которые ты выполнить не в состоянии..."

Будьте честны. И лучше не начинайте тех отношений, которые по определению приведут к такому финалу.

Тэги: [это](#) , [что](#) , [стоит](#) , [правильно](#) , [сделать](#) , [вы](#) , [всегда](#) , [том](#) , [тщательно](#) , [отношения](#) , [должны](#)

,
[решение](#)

,
[расставание](#)

,
[прекратить](#)

,
[постарайтесь](#)