



Современные книги и сайты полны советами, как завоевать мужчину или женщину, как приблизить к себе людей, как подружиться. Но стоит помнить и об обратной стороне отношений – иногда с человеком хочется расстаться. Или на время увеличить дистанцию в общении.

Вот и получается, что волей-неволей каждый хоть раз в жизни задавался вопросом: Как избавиться от надоедающего родственника или друга? Как расстаться с девушкой или парнем без обид? Как расстаться с тем, кто расставаться не хочет? Как поступить так, чтобы при расставании все сохранили достоинство, самоуважение и самооценку.

Давайте разберемся...

Марина, 23 года

«Моя подруга из Донецка попросила пожить у меня 5 дней пока не найдет работу. Эти 5 дней плавно перешли в месяц. И уезжать или переезжать она не спешит. Как мне от нее избавиться, чтобы без обид и красиво». **Ответ психолога:**

Важно не затягивать: как только вы почувствовали, что вам неудобно, что вам так не подходит, стоит сразу договариваться. Спросите, какие у нее планы, как она справляется с трудностями, сколько ей нужно еще времени и т.д. Больше задавайте вопросов.

Можете предложить несколько вариантов решения ситуации, но сильно не усердствуйте, т.к. может начаться игра: «Попробуй... - Не, не подходит. А это... - Нет, так не получится...». Так ответственность за решение чужой проблемы переходит к вам.

В разговоре переводите ее аргументы в вопросы. Если вы видите что подруга увिलивает от ответа, говорите более прямо. Например: Обстоятельства изменились и мы не можем дальше жить в месте... я понимаю насколько это для тебя важно, но я не могу помочь тебе дальше таким образом...

Откажите твердо, но доброжелательно. Отношения портятся не от отказа, а то того, КАК вы отказали.

Олег, 30 лет

«У меня есть очень настырный сотрудник, который все время меня донимает. Он сын моего начальника, но он мне вообще не интересен. У меня на него уже аллергия. Иду

пить кофе - он за мной, курить - за мной, домой - за мной. Он находит тысячу и один способ начать беседу, набивается в друзья. Я устал от его пустых разговоров о его проблемах. Как мне от него отделаться?» **Ответ психолога:**

Выясните, почему он так настойчиво ищет общения с вами? Может, он уважает вас, и тогда вы можете это использовать. Когда вы свободны и можете говорить – тогда говорите «да», когда вы заняты – говорите «нет» и он будет следовать этому. Призовите его к ответственности и предложите заняться решением своих проблем прямо сейчас, вместо пустых разговоров и жалоб.

Можно вежливо его отправлять и говорить, что вы заняты. Вам нужно подумать и решить проблему. В разговоре поддерживайте формальный официальный тон, на «Вы» и тогда, «по маленьким признакам» человек поймет, что ему не рады и сам постепенно отойдет.

Чем менее адекватен человек, и чем хуже он реагирует на вежливые отказы, тем прямее вам нужно формулировать свои послания. Но не переусердствуйте, иначе трудно будет потом ужиться в одном коллективе.

Максим, 26 лет

«Хочу избавиться от уже не любимой девушки. Хотя она перестала быть любимой, но сама любить не перестала. Попытка вести себя ужасно, что бы сама бросила - не помогает. Ее любовь и забота меня очень раздражают, но обижать ее не хочу - жалко. Помогите». **Ответ психолога:**

Когда вы ведете себя «ужасно», это лишь причиняет боль и обижает вашего партнера. Но не всегда может быть понято (прочитано) как желание расстаться.

Решите, вы, правда, хотите расстаться, или хотите своим разговором и поведением добиться какого-то изменения в ней. Если решили, то помните: в том, к чему вы пришли в отношениях, не виновата только она! Вы это создали вместе! Не тяните резину и не мучайте ни себя, ни девушку. Предложите ей поговорить о ваших отношениях и о том, что между вами происходит, что так дальше не может продолжаться.

Расскажите, что с вами происходит, и что вы хотите прервать отношения. Скажите, что

вы в ней цените, но любовь ушла. Что исправить это нельзя. Доброжелательно, но настойчиво.

Юлия, 25 лет

«Многие хотят, чтобы бывший вернулся, чтобы все было как раньше. А у меня такой вопрос: что сделать девушке, чтобы ОН не возвращался? Мой бывший не дает мне покоя, как тяжкий крест. Даже номер уже меняла. Под домом ждет. Переехать что ли?» **Ответ психолога:**

Возможны различные причины такого поведения. Может у него есть надежда, что все можно вернуть. Тогда важно с ним поговорить, и сказать, что все закончилось, и исправить ничего нельзя. Если он агрессивен и чересчур настойчив, попросите быть с вами рядом кого-то из друзей или подруг.

Можно поговорить с его родными и друзьями и сказать, что происходит, и что вы боитесь. Пусть они станут вашими союзниками, попробуют объяснить ему, что все закончилось. В крайнем случае (при полной неадекватности и агрессивности партнера) важно написать заявление в милицию. Несколько звонков и заявление заставляют их действовать.

Данила, 34 года

«Как избавиться от тещи? Вернее от ее частых приездов в гости? Хотелась бы максимально сократить эти визиты. Есть хоть какой-то выход?» **Ответ психолога:**

Теща - человек из очень близкого круга и ссориться с ней не стоит. Все равно вы будете общаться, и просить ее о помощи в разных жизненных ситуациях. Выясните причину ее частых визитов. Может, она обеспокоена за дочь. Тогда покажите ей, что дома у вас все в порядке и жена за вами как за каменной стеной.

Если теща скучает за дочкой, поговорите с женой о том, что вам важно иметь дома возможность отдохнуть и посидеть в халате. Предложите сделать визиты более контролируемыми, по приглашению, и чтобы жена иногда ездила сама к родителям их проводить.

В разговоре с женой сделайте акцент, что если теща приходит по приглашению, то вы

можете больше уделить ей времени. А при спонтанном визите, у вас могут быть дела, работа, которую нужно сделать. Или вы просто уставшие оба, и не сможете уделить ей должного внимания, и она сама же и будет расстроена.

Если теща просто скучает и ищет чем занять день, придумайте вместе с женой ей занятие. Поддержите какое-то ее хобби, помогите помириться с подружками и родственниками, чтобы она распределила свой пыл общения и на других людей.

от психолога ...

Чаще в решении проблем расставания мы выбираем не прямой путь. Придумываем аргументы, прибегаем к уловкам, а иногда и обманываем. Ведь почему-то считается, что прямо сказать стыдно, страшно или неудобно. Такой путь сначала может казаться легче, но со временем приводит к нежелательным последствиям.

Чтобы ситуация была не такой тягостной, важно помнить несколько вещей:

- сохраняйте самообладание;
- будьте верны своему решению, настойчивы, но доброжелательны;
- прямой путь всегда более короткий;
- важно то, как вы сформулируете и сообщите свои мысли и желания;
- не наступайте на самооценку партнера, это больно и часто плохо забывается;
- если вы приняли решение отказать или расстаться делайте это сразу и быстро.

Чем дольше тянуть кота за хвост, тем больнее партнеру и тяжелее вам. Как операция: отрезали и обработали рану - пусть заживает. Не стоит надрезать понемногу и ждать, может само отвалится. А не отвалилось - надрежем еще немного. А оно как известно, опять не отваливается... Это жестоко.

Статья написана по материалам программы «Подъем» с участием Михаила Фризюка. Программа снята ко дню рождения Дейла Карнеги. Человека, который создал сборник правил и моделей поведения, чтобы завоевать друзей и строить отношения.