**Охлаждение в отношениях**

**Ника Струженкова, психолог**

[00:00-08:15]

Меня зовут Ника Струженкова, я психолог. И сегодня, дорогие девушки, хотелось бы затронуть с вами такую тему как «Охлаждение вашего мужчины».

Я думаю, что часто бывает такая ситуация — вы встречаете клевого парня, все вроде бы шикарно, все отлично, отношения замечательные, он старается для вас, вы стараетесь для него. И, казалось бы, можно жить долго и счастливо, и умереть в один день. Но, в какой-то прекрасный, точнее говоря, ужасный момент, наступает такая ситуация, что вы чувствуете: что ваш мужчина стал больше уделять времени работе, он постоянно задерживается где-то непонятно где, ничего хорошего уже не говорит. Вместо восхищения вашими кулинарными подвигами, просто какое-то равнодушие, отчуждение, ощущение, что он вообще живет какой-то своей параллельной жизнью. Бывают ли у вас такие ситуации, знакомы ли они вам?

Я думаю, что раз вы подписались на эту рассылку, скорее всего такие проблемы вам тоже встречались. Хотелось бы сегодня рассказать вам — почему такое происходит. Одна из основных причин конфликтов в паре — это нарушение некоего баланса «Даю и беру». Если вы начинаете валить просто валом всё замечательное, что только вы можете дать, даже если вас никто не просит об этом, вы даете ему: кулинарные подвиги, поддержку, какую-то там эмоциональную близость, вообще все-все-все-все-все и ничего не просите взамен, то почему-то вы думаете, что за это вас будут очень любить. На самом деле, к сожалению, это не так.

Миф о том, что где-то живет женщина, которая отдала всю себя мужчине, из-за этого он оценил ее и просто вознес до небес — это полная ерунда, к сожалению. Никто из мужчин не ценит женщину за то, что она полностью отдает себя без остатка, теряет все свои интересы, теряет все свои хобби и становится какой-то унылой тенью.

На самом деле, конечно, ценится личность. И очень важный вопрос вам стоит задать себе: «Живете ли вы своей собственной жизнью и становитесь более счастливой в паре, но при этом одна тоже можете жить?». Или же вы настолько отдали себя отношениям, что уже не представляете себя без этого мужчина и ваша жизнь без него — это просто какая-то унылая, унылая жизнь, которая проходит в ожидании того, что ваш прекрасный принц наконец-то снизойдет.

Очень важно соблюдать этот баланс, конечно. Если женщина начинает терять себя, она становится неинтересной своему мужчине и он просто, как... Она тянется к нему, а он убегает от нее. Есть такое закон «Ближе-дальше». Да? Чем больше ты пытаешься схватить мужчину за рукав, пытаешься его удержать, тем больше он пытается вырваться на свободу. И, на самом деле, самый лучший баланс в отношениях  — это, когда два человека, мужчина и женщина, они в равной степени дают некий вклад: вклад экономический, вклад любовный. То есть, каждый из них по чуть-чуть что-то вносит в эти отношения.

Если же вы одна постоянно что-то делаете для своего мужчины, постоянно пытаетесь заслужить, заслужить любовь, именно тогда и происходит-то самое отчуждение и потеря интереса со стороны вашего партнера. И вообще, вот эта фраза «Заслужить любовь» — это, конечно, страшная фраза. Нет такого способа, которым можно было бы заслужить любовь.

Если вы чувствуете, что вы вынуждены каждый раз заслуживать похвалы, каждый раз вы должны ожидать, как какая-то послушная собачка, ожидать того, что мужчина скажет: «Ой ну… ну, сегодня ты молодец, а в обычное время нет. В обычное время — полный кошмар. Почему сегодня там плохой суп? Почему это плохо, почему то плохо?». На самом деле, наверное, каждый человек пытается проверить границы другого человека. Это касается и детей и мужчин и женщин и, чаще всего, мы относимся к другим людям так, как они позволяют к себе относиться. Вначале мужчина говорит: «Ммм... че-то суп какой-то не очень там». Ну, немножко по-хамски, это можно стерпеть. Потом говорит: «Ну, суп, вообще, полный отстой», а потом швыряется тарелка: «Ты безрукая, ты неумеха, ты ничего не стоишь» и так далее, то есть постепенно происходит переход к оскорблениям. Все это, конечно же, возникает не сразу, а исподволь.

И очень важный момент — это, конечно же, беречь свои границы. Конечно, это сделать непросто. Чаще всего, все эти проблемы с личными границами, когда мы позволяем к себе относиться неуважительно, всё это идет из детства, это всё детско-родительские отношения, которые формируют в человеке заниженную самооценку. Человек не ощущает собственную ценность, и он пытается заслужить, заслужить любовь, пытается каким-то образом доказать самому себе и окружающим, что: «Меня есть за что любить».

Хотелось рассказать вам о таком полезном упражнения, для того чтобы повысить свою самооценку, потому что, как известно, именно из-за низкой самооценки возникают в основном проблемы в отношениях.

И так, что нужно сделать для того, чтобы сделать первый шажочек в сторону своей новой счастливой жизни. Вы берете листок бумаги и пишите 50, не пугайтесь, именно 50 своих положительных качеств. Туда вы записываете все: и красивые глаза, и получение диплома о высшем образовании, и какие-то заслуги в спорте. Причем очень важный момент, не нужно сравнивать себя там с чемпионкой по плаванию, или с Анджелиной Джоли в плане внешности. То есть, если у вас есть, скажем, диплом о высшем образовании — это же хорошо, хорошо иметь высшее образование, соответственно вы записываете этот пункт.

Вы записываете туда  такие пункты как, например, у меня есть хорошие друзья — это тоже очень важно, это очень ценно в жизни. Если у вас есть друзья, значит, действительно, вы человек, с которым хочется дружить.

Этот список можно составлять в течение нескольких дней, вы можете его дописывать, вы можете думать, можно даже привлечь свое окружение, скажем так, помощь друга. Обязательно его нужно написать для того, чтобы осознать свою ценность. И для того, чтобы в минуты, так скажем, печали и отчаяния вы могли обратиться к этому списку и увидеть, что не все так плохо, что на самом деле вы классная, у вас есть за что ценить и, самое главное, уважать.

Если у вас есть сложности в отношениях, если вы чувствуете, что действительно, что-то не то происходит, что мужчина отдалился, появилось какое-то хамство, появилось неуважение, и вообще есть ощущение, что: «Блин, это не тот мужчина, с которым я начинала встречаться. Это какой-то совершенно другой человек. Может быть того похитили инопланетяне? Что вообще происходит?».

Если это ваша ситуация, то записывайтесь на бесплатную, 15-ти минутную консультацию ко мне, мы проведем диагностику, и постараемся каким-то образом наметить план дальнейших действий: что вам делать для того, чтобы решить эту проблему, для того, чтобы улучшить свою жизнь.

Так что не теряйтесь. Прекрасная возможность прямо здесь и сейчас. И я вас жду.