

# Как не оказаться той, с кем «залечивают раны» от предыдущих отношений?

---

Есть такие отношения, в которых вы — функция, а не партнёр. Во всяком случае до тех пор, пока другой не разобрался со своим прошлым.

**Чтобы человек был готов к новым отношениям, он должен закончить предыдущие. А именно:**

- Разъехаться физически, забрать свои вещи, отдать чужие.
- Развестись юридически со штампом в паспорте, ясностью в имущественных и финансовых вопросах.
- Пересмотреть и установить новые правила в общении с другими важными людьми: общими друзьями и родственниками.
- Решить вопросы воспитания и общения с детьми.
- Пройти путь психологической смерти отношений. То есть прожить расставание эмоционально: ото-злиться, от-обижаться, от-горевать, от-тосковать. Выстрадать чувства так, чтобы они иссякли.

**Иначе новый партнёр будет «лекарством» от душевной боли из-под предыдущих отношений.**

Когда мужчина, пусть даже частично, продолжает жить в своей недозавершённой истории, знайте: вы встречаетесь с несвободным человеком.

Что бы он вам ни говорил, и что бы вы сами об этом не думали. Ваш партнёр — не свободен, и вы подписываетесь на отношения с человеком, у которого в ближайшее время много внутренних сил будет уходить на то, чтобы разбираться со своей прошлой жизнью. Потому что пока нифига она не прошлая.

Да, мужчина может убеждать вас и себя в том, что всё «быльём поросло», что он ничего не чувствует, что наличие бывшей или его злость и обида на неё — это досадные формальности, которые со временем или даже очень скоро решатся. При этом он действительно может быть хорошим человеком, и сам

искренне верить в то, что говорит. Только психику не обманешь. А вот вас и частично самого себя — обмануть несложно.

Может быть вы тоже когда-то были на этом месте, оно вам знакомо. Представьте кризис отношений: бесконечные однотипные ссоры, повода к которым на следующий день и не вспомнить, игнор и молчание, взаимные упрёки, недовольство в мелочах, усталость, пустота, одиночество.

И если в этой тупиковой точке мы встречаем нового человека, который на контрасте относится к нам с интересом, нежностью, заботой и уважением — наша жизнь в одночасье меняется.

Мы очаровываемся, оживаем, ощущаем удовольствие, благодать, прилив сил и весь наш семейный п\*\*\*ц отходит на задний план. Или во всяком случае перестаёт восприниматься так остро, потому что появляется отдушина и «глоток свежего воздуха».

По-человечески всё очень понятно, логично и естественно. Только это новая влюблённость и очарование — не любовь. Это облегчение, утешение, замещение. Старое не прожилося и не решилось — но появилось прекрасное новое, и можно выдохнуть, отвлечься и переключиться.

Иногда новые отношения — это и в самом деле начало новой счастливой жизни. Но даже в этом случае ваш «стартап» сильно осложнен нерешённой задачей: партнёр не распрощался со старым и не отгоревал его. Это большая задача, и она висит в воздухе или подспудно тлеет в глубине психики и будет взывать к решению.

Потому что только после её решения человек становится способен по-настоящему открыться следующим отношениям. Увидеть другого человека, увидеть другую глубокую и сложную личность с положительными чертами и недостатками, хорошестями и изъянами. Не светлый образ, вписанный в сценарий «от противного», а личность как таковую.

*Если мотивация начала отношений — в уменьшении собственной боли и разочарования, то настоящего другого там нет.*

*Другой в этом случае — это средство для снижения тревоги или печали, объект, к которому прибегают для утешения в одиночестве или тоске.*

Это не означает, что ваши отношения точно не сложатся. Это значит, что вам придётся ждать, пока страсти по прошлому улягутся и только с этого места можно будет говорить о начале отношений. А пока вы пришли в чужую

историю. Так тоже можно. Но честный по отношению к самому себе подход заключается в том, чтобы помнить об этом и не питать иллюзий.

*Вы выбрали сложный путь и начинаете его с несвободным человеком.  
И пока сложно сказать, каким станет ваш партнёр, когда он разберётся и отпустит прошлое.*

Увы, пока вас привлекли на задачу «окончательно расстаться, и чтобы при этом боли было поменьше», а не на задачу «создать новые отношения». И подойдите ли вы для решения второй задачи (если её актуальность вообще сохранится к тому времени) — станет понятно только после решения первой.

---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт