

Когда пора «сжигать мосты»?

Никогда не унижайся, просто уходи.
Выбрасывай всё, что не работает.
Перестань позволять людям тебя использовать.

Листаю ленту соцсетей. Темы как на подбор. Радикальные способы.
Но у меня лично вызывает несогласие рубить с плеча.

Я подумала, какой человек может вдохновиться такими советами?

Наверное, тот, кто в своей жизни правда много терпит.
Кто устал подстраиваться, «задвигать» свои интересы, бесконечно ждать чуда.

И я подумала, что как раз таким людям подобные советы в лучшем случае не помогут, а в худшем — навредят.

Почему?

✓ Прежде всего, если вы привыкли к жертвенным, унижительным, мучительным отношениям, то освободиться от этого в одночасье, волевым решением или веря гуру-психологу — сложная задача.

Нам всем хочется быстрых результатов.
Но чтобы взлететь, нужно отрастить крылья.
А это процесс небыстрый.

✓ Во-вторых, для отношений хороша гибкость.
А категоричность и революционность — очень часто всего лишь обратная сторона созависимости (контрзависимость называется).

! Оговорюсь сразу, кое из каких отношений и правда надо руки-в-ноги и бежать. Потому что рядом с вами опасный тип, и взаимодействие с ним вас разрушает.

Во всех остальных случаях, если с вами близкий человек или это ценные отношения (будь то работа, которая вас кормит или дружба, которая вас

связывает) — хорошо бы сначала разобраться с тем, что для вас важно в отношениях и что неприемлемо.

И поговорить об этом.

Поставить какие-то условия взаимодействия и посмотреть, как отреагирует визави, и что будет дальше.

Жечь мосты — не так сложно.

Выстраивать ясную и обоюдно уважительную коммуникацию — куда сложнее.

И этот навык останется с вами навсегда.

Как только вы сможете с одним — вы в принципе сможете.

А если не получается сейчас — то и в следующих отношениях с большой долей вероятности вы «сопьётесь».

Не бывает тут чудес, чёрт возьми.

Я встречала женщин, рубанувших с плеча, «как советовал Лабковский» и ставших несчастными. Потому что не готовы были. Или потому что у их отношений и правда был потенциал, который они не рискнули «прокачать».

Перед тем, как повеситься, Есенин написал прощальное стихотворение:

«До свидания, друг мой, до свидания», которое закончил словами:

«...В этой жизни умирать не ново, Но и жить, конечно, не новей».

После чего прокатилась волна самоубийств среди юных нигилистов, которые захотели быть смелыми «как Есенин».

На это Маяковский опубликовал ответные строки:

«... В этой жизни помереть не трудно. Сделать жизнь значительно трудней».

Под эту тему я бы перефразировала:

«Поджигать мосты — не так уж трудно, Отношений труд — значительно сложнее».

А как вы относитесь к «шоковой терапии»? Работает она в вашей жизни?

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт