

# Не могу разобраться в своих чувствах и

Автор	Сообщение
<b>Assell</b> №0   24.08.2016-20:54	Здравствуйте, прошу помощи! У меня вроде бы житейская ситуация, но не могу никак разобраться и её отпустить.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №1   24.08.2016-20:59	Здравствуйте, Ассель! (К вам так и обращаться?) Если вас мои условия устраивают -то расскажите в двух словах что за ситуация такая. И удобно ли вам прямо сейчас поработать (около полчаса)
<b>Assell</b> №2   24.08.2016-21:10	Здравствуйте, Софи. 4 месяца назад произошёл разрыв с мужем (у меня это 2 брак, у него 4)Первый скандал за 7 лет. Первый раз я выразила свой протест действием. Не позволила мужу посадить в нашу машину его бывшую жену. Он не стал идти на примирение и разорвал отношения вернулся к предыдущей жене. Я понимаю, что смысла продолжать отношения, но не могу понять почему так произошло и как все отпустить
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №3   24.08.2016-21:13	<b>№2   Assell писал(а):</b> не могу понять почему так произошло а если в режиме прохудившегося мешка, то какие соображения на этот счет?
<b>Assell</b> №4   24.08.2016-21:14	Мне не совсем понятно, поясните пож-та
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №5   24.08.2016-21:14	И какую задачу вы сейчас передо мной ставите: понят почему или <b>№2   Assell писал(а):</b> как все отпустить
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №6   24.08.2016-21:16	<b>№4   Assell писал(а):</b> Мне не совсем понятно, поясните, пож-та Вы наверняка задумывались: почему же так произошло. К каким выводам пришли? а может не к выводам, а к промежуточным мыслям или просто обрывкам мыслей..
<b>Assell</b> №7   24.08.2016-21:20	Хотелось бы и то и другое, но больше почему. Мы с мужем изначально договорились, что если он общается с дочерью, ей 14 лет, то присутствие её мамы не допустимо. Он согласился. И может быть я не проявила негатив, если бы он предупредил меня, не скрыл этого поступка.
<b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №8   24.08.2016-21:20	(напоминаю, что я просила ставить "Спасибо", чтобы я видела, прочитали ли вы сообщением и еще для рейтинга =) )
<b>Софи Лемус</b>	

<p>Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №9   24.08.2016-21:22</p>	<p>Т.е. он пытался скрыть что общается с бывшей супругой?</p>
<p><b>Assell</b> №10   24.08.2016-21:22</p>	<p>Я пока новичок на сайте, если что-то у пускаяю прошу подкорректировать.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №11   24.08.2016-21:23</p>	<p>Легко.</p>
<p><b>Assell</b> №12   24.08.2016-21:24</p>	<p>Да, Софи. Вы верно подметили</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №13   24.08.2016-21:25</p>	<p>Как вам кажется, по какой причине он пытался это скрыть?</p>
<p><b>Assell</b> №14   24.08.2016-21:27</p>	<p>Он не может решать меж личностные отношения с помощью диалога и спасает бегством</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №15   24.08.2016-21:28</p>	<p>так было всегда с момента вашего знакомства?</p>
<p><b>Assell</b> №16   24.08.2016-21:31</p>	<p>Наверное да.</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №17   24.08.2016-21:32</p>	<p>А как если бы вы точно знали?</p>
<p><b>Assell</b> №18   24.08.2016-21:35</p>	<p>Да. Он импульсный человек. И в основном в нем присутствует девиз "одним больше, одним меньше. Какая разница</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва</p>	<p>Вы уверены, что он с бывшей женой оговорил ваше пожелание (требование), что если общается с дочерью, то без бывшей жены?</p>

<p><a href="#">Сейчас на сайте</a> №19   24.08.2016-21:37</p>	
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №20   24.08.2016-21:43</p>	<p>И еще вопрос: пока вы жили вместе, подозревали ли вы, что его тянет туда (обратно) или это стало для вас полной неожиданностью, когда он вернулся в ту семью?</p>
<p><b>Assell</b> №21   24.08.2016-21:44</p>	<p>На мой взгляд, Он сначала пытался ей противостоять, но она внушить ему чувство вины, что он оставил дочь, ей нужна помощь, у неё ухудшается зрение. Он очень внушаемый. Они несколько раз сходились разошлись. Он уходит от неё, а она его вновь возвращает. Она очень эксцентрична. УСТРИВАЕТ СКАНДАЛА, РАЗБОРКИ И Т.Д. Считает его своей собственностью</p>
<p><b>Assell</b> №22   24.08.2016-21:46</p>	<p>У два раза возвращался к ней, но уходил, и долгое время избегая общения с ней и дочерью, а потом где-то полгода назад я обнаружила его переписку с ней</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №23   24.08.2016-21:47</p>	<p>Если вы выбираете ПОНЯТЬ, то это консалтинг и в идеале задавать вопросы, пока вас не осенит: почему же все-таки так вышло, т.е. до инсайта... Но консультация уже почти закончилась. Поэтому я "в лоб" напишу вот что: В психологии есть 1 принцип: Если мы говорим: "он меня не понимает!", то это означает по большому счету: "Я его не понимаю"... Что получится, если применит данный принцип к этому: <b>№14   Assell писал(а):</b> Он не может решать меж личностные отношения с помощью диалога</p>
<p><b>Assell</b> №24   24.08.2016-21:49</p>	<p>Я пытаюсь с ним говорить, но он уходит из дома</p>
<p><b>Assell</b> №25   24.08.2016-21:50</p>	<p>Выключает телефон и ждёт пока все само собой решиться</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №26   24.08.2016-21:51</p>	<p><b>№24   Assell писал(а):</b> Я пытаюсь с ним говорить Можете написать примерный текст? как вы с ним говорите (начинаете говорить)</p>
<p><b>Assell</b> №27   24.08.2016-21:55</p>	<p>Примерно так, объясни мне ,что происходит и в чем причина. Ответа не следует. Даже если он не прав, начинает злиться и уходит. У него были проблемы с алкоголем,</p>
<p><b>Софи Лемус</b> Психолог, Интегральное нейропрограммирование г. Москва <a href="#">Сейчас на сайте</a> №28   24.08.2016-</p>	<p>Для любой манипуляции (а то что она внушала ему чувство вины и т.д. другим словом я назвать не могу) существует КОНТР манипуляция. Зная о том, что она так манипулирует им, вы могли воспользоваться моментом, когда они в разладе и "обучить" его. Если бы сами знали. Автор, прошу только не винить себя, а просто понять это. Т.е. несмотря на то, что он знал о вашем требовании он в момент конфликта</p>

21:55

"забил" на требование, причем настолько, что предпочел вернуться туда. Я приведу несложный алгоритм, который вы можете использовать, чтобы вам стало легче или даже легко. Но приведу его в виде вопросов.

1. Насколько от 0 до 10 вы ПРИНИМАЕТЕ эту ситуацию? Что да, это произошло.
2. Как вам кажется, ЗА ЧТО вам все это?
3. Кто виноват во всем этом?
4. Как минимизировать всю неприятность
5. Какой УРОК несет в себе эта ситуация для вас?
6. чего хорошего не произошло бы никогда, не случись эта ситуация?

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№29 | 24.08.2016-  
21:57

### №27 | Assell писал(а):

объясни мне ,что происходит и в чем причина. Ответа не следует.

Что закономерно и понятно.

Задающий вопрос - "сверху", а тот, кто на вопрос отвечает - как бы снизу.

Он чувствует давление при такой постановке вопроса и естественно уклоняется.

Другой бы полез на рожон, тоже вариант. Т.е. это неконструктивно.

Вы слышали что-нибудь про амортизацию (психологическую)?

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№30 | 24.08.2016-  
22:01

Сейчас мне пора. У вас есть информация для размышления.

Амортизация в психологии - можете так и вбить в гугл. Скорей всего вам выдаст отрывок из книги Михаила Литвака "Психологическое айкидо". Насколько вы знаете, в айкидо применяют энергию соперника против него же самого. Бывает 3-х видов и т.д. Там все очень просто. Но если возникнут вопросы - пишите.

Спокойной ночи!

Пожалуйста, оставьте отзыв! Спасибо.

### Assell

№31 | 24.08.2016-  
22:01

Спасибо за алгоритм. Может поможет. Дело в том, что я ему объясняла о ее манипуляциях, он сам понимает, но противостоять им долго не может. Мне он сказал что я не хотел уходить, и жить с не хочу, Амортизация мне не известна

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№32 | 24.08.2016-  
22:05

### №31 | Assell писал(а):

он сам понимает, но противостоять им долго не может. Мне он сказал что я не хотел уходить, и жить с не хочу

Что если вы порекомендуете ему проработать с психологом чувство вины и т.д. - он согласится?

### Assell

№33 | 24.08.2016-  
22:10

В настоящее время Он избегает общения со мной

### Софи Лемус

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№34 | 25.08.2016-  
08:45

Вы хотите отпустить ситуацию или вернуть его?

В любом случае можно написать ему письмо, в котором использовать принципы амортизации. Т.е. хвалить другую за ее недостатки, себя ругать за достоинства. Примерно так Согласитесь с его выбором: "я рада, что ты выбрал ту, которая (можно что-то про манипуляции написать).... Я бы тебе не могла этого дать, т.к. привыкла строить отношения посредством открытого диалога, чтобы все были в плюсе." После этого пройдет какое-то время и скорей всего он сам выйдет сна связь, а может даже захочет вернуться. Но часто после того как партнер однажды ушел и просится назад - уже нет интереса принимать его обратно, т.к. вы осознаёте, что можете управлять им как марионеткой. Тем более, что доверие

зачастую утрачивается. Но бывает по разному. Каждая ситуация индивидуальна.

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№35 | 25.08.2016-  
08:47

Т.е. тут расчет на то, что (как пишет тот же М.Литвак) прощаясь вы оставляете о себе хорошее впечатление, взрослого адекватного человека. А та женщина в любом случае не совершенна и при ближайшей ссоре/споре он вспомнит о вас, подсознательно сравнивая, что вы вся такая не-шипастая, в отличие от этой мегеры ))

**Софи Лемус**

Психолог, Интегральное  
нейропрограммирование  
г. Москва

[Сейчас на сайте](#)

№36 | 25.08.2016-  
08:49

Вообще, конечно, лучше вам выбрать специалиста и очно поработать или хотя бы не в демо. Т.к. если найти именно зерно проблемы (а мы его еще не нашли), то стоит проработать его и многие вопросы сами собой отпали бы. Например: что самого плохого в том, что эта ситуация произошла? Какая вы в ней? Кто вы в ней? Что чувствуете и т.д. Выходим на базовый аттрактор, например, страх. Вот с ним и работаем. Всех благ.

**Assell**

№37 | 25.08.2016-  
11:01

Спасибо, Софи. Как можно с Вами продолжить общение? онлайн