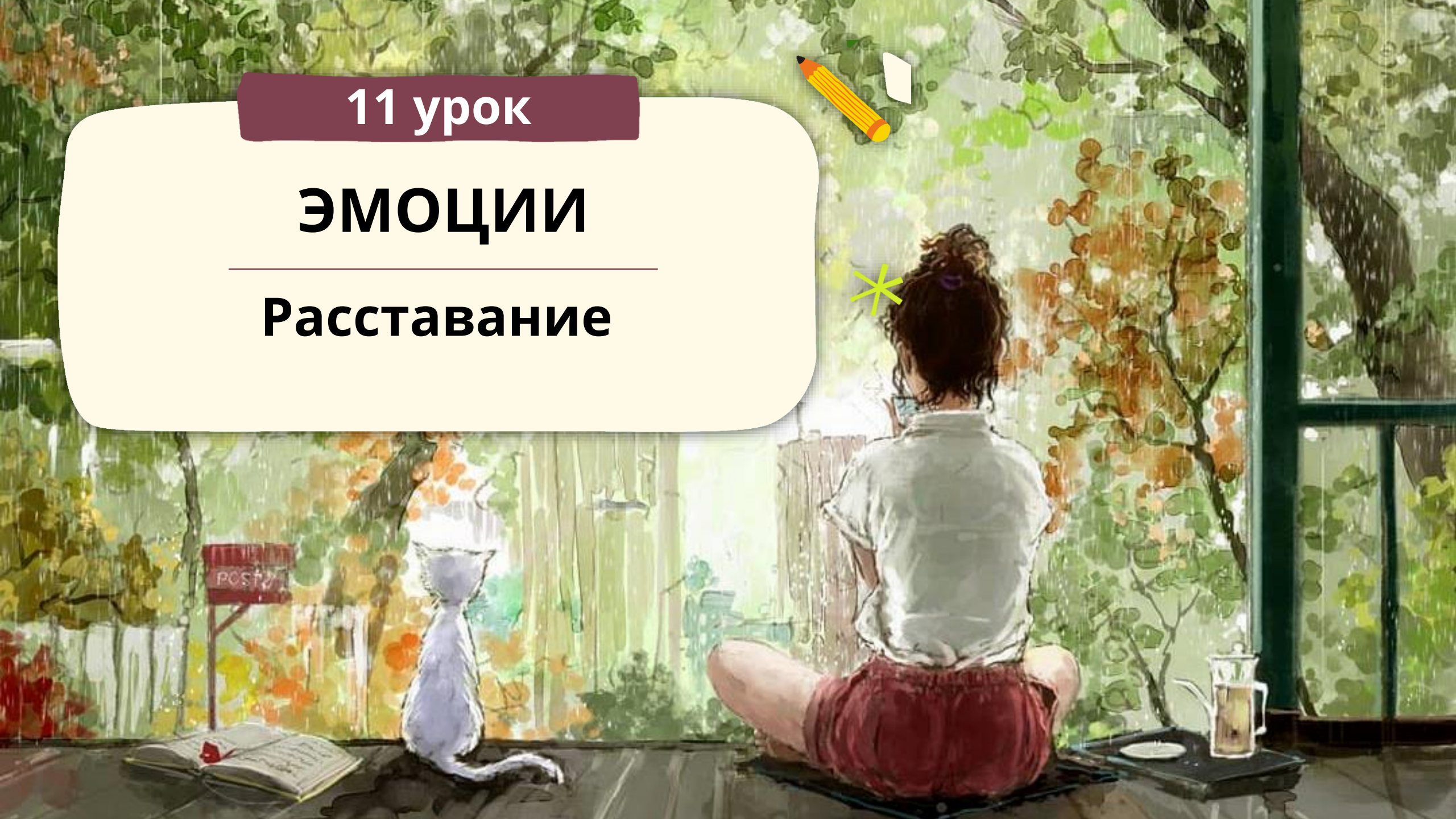


11 урок

ЭМОЦИИ

Расставание



Расставание, как помочь себе пережить боль потерь

7 обязательных этапов, которые придется пройти **после разрыва отношений** (развод или смерть, этапы те же)

- 1.** Шок, отрицание
- 2.** Поиск ответов
- 3.** Страх, одиночество, грусть
- 4.** Торг
- 5.** Гнев
- 6.** Мир и принятие
- 7.** Прощение

- **Этапы** необязательно идут друг за другом в стройном порядке. Они **могут чередоваться иначе, повторяться**, можно продвигаться к прощению, а потом снова откатываться назад.
- **Сперва важно прожить чувства.** В первую неделю никаких особых действий, кроме слез не нужно. Это этап шока, он требует просто времени.

- На этапе «поиск ответов» важно **не брать всю ответственность за расставание на себя!** Если вы остаетесь в мыслях «со мной что-то не так» – это плохой знак. Важно переосмыслить это, иначе **будет лишнее чувство вины.** Иногда здесь бывает эйфория от расставания и безумные поступки типа случайного секса. Будьте аккуратнее, всё это лишь **попытка психики отвлечься от боли** и увести вас от трека по всем этапам горевания по потере.

- **Не убегать от этапа страха, грусти и вины.** Встречаться с этими чувствами и проживать их! Как только случится принятие этих чувств, случится принятие разрыва.

- **На этапе торга может сложиться иллюзия, якобы всё было только хорошо,** плохое отходит в сторону.

Еще здесь возможны странные обеты себе: «если я перестану спорить/похудею мои отношения окрепнут», не надо этого. Не подгоняйте себя под призрак ушедших отношений.

Чаще всего на этом этапе пьяные звонки бывшим, преследования «давай поговорим, давай попробуем снова» и т.п..

Важно себе напоминать: **если отношения разорвались, значит, не так уж всё было хорошо.**

- **На этапе гнева важно добросовестно позлиться.**

Многие не позволяют себе: «он же отец моих детей!», «в память о нашей любви сохраню её светлый образ», «он же не виноват, что умер» и т.п.

Злость будет точить вас изнутри, так что позлитесь хорошо и на партнера, и на несправедливую жизнь, которая вас развела.

Гнев – это конвульсии умирающей страсти между вами, потерпите. **Прожив этот этап вы получаете укрепшую самооценку и внутренне чувство независимости** от ушедшего из вашей жизни партнера.

- **Этап принятия происходит внезапно.** Смирение с тем, что всё закончилось – это знак, что вы почти закончили горевание. Вот здесь можно начинать думать: «а какого партнера я хочу себе в свою жизнь?». **Не менять себя под чьи-то упреки, а подумать о своем желании!**
- **Последний этап прощения не всегда нужен.** Если это были отношения с абьюзером или было насилие, прощение может и не прийти, и это нормально!

Одна из самых важных вещей в процессе переживания расставания – это не судить о том, что по вашему мнению, вы должны или не должны чувствовать!

Общие рекомендации

- **Дать себе год на восстановление**, не начиная новых отношений. На проживание горя расставания нам в среднем нужно **от года до трех**, первый год самый сложный. Если мы начинаем новые отношения не отгоревав как следует старые, мы нагружаем новые отношения старым материалом, это может развалить потенциально классные новые отношения.
- **Проходить все стадии, не убегая**, терпеливо и мудро.

Как можно себе помогать

Терапевтические письма:

1. Ситуация и мои чувства
2. Письмо адресату
3. Ответное письмо
4. Уничтожить письмо

Упражнение

- А правильно ли я поступаю?
- Поступаю ли я хорошо для себя?
- Переживу ли я это..?

Задание:

Ответить на все вопросы через **«Да, потому что...»**.
И зафиксировать, что изменилось **в теле**.

Упражнение «Большое пространство»

- Считается, что **горе любит простор.**
- При возможности выберите в поле, к морю, большой реке или куда-то еще, где много воздуха и просто **побудьте там со своими чувствами.**

ЗАДАНИЕ

- 1. На каком этапе** проживания расставания вы сейчас?
- 2. Попробуйте любое из трех упражнений** в уроке.

