

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ

Когда отношения заканчиваются, нам бывает очень тяжело принять это и просто продолжить жить дальше, как будто бы ничего не случилось. Мы всегда переживаем ощущение личной потери чего-то важного, иногда, самого важного в жизни.

Прежде чем поговорить о том, как пережить расставание с человеком, который еще совсем недавно был самым родным и близким, давайте попробуем понять, когда стоит говорить о том, что отношения действительно закончились, а когда они все же продолжаются или могут быть восстановлены. Дело в том, что чаще всего наибольший вред нашему психологическому состоянию наносят именно напрасные надежды на чудо или же напротив, сильные негативные чувства по отношению к любимому прежде человеку (а может, все еще любимому).

Принято считать, что двух людей объединяет, прежде всего, великое чувство любви. Но мы часто забываем принять во внимание, что оно сопровождается рядом других чувств и переживаний, как позитивных, так и негативных: привязанность, ответственность, удовольствие, жалость, злость, разочарование, недоверие, презрение и т.д. и т.п. Прибавьте к этому различные явные и тайные ожидания, несбывшиеся мечты и сопровождающие их чувства, и Вы получите бурлящую смесь, в которую каждый из партнеров постоянно подбрасывает все новые и новые эмоции. За этими разнообразными и часто противоположными чувствами трудно бывает рассмотреть то главное, что сохраняет и поддерживает отношения или же напротив, понять, что они себя уже давно изжили.

Чтобы понять это, задайте себе такие вопросы:

1. Готов(а) ли я продолжать отношения со своим партнером, даже если он не изменится?
2. Что мне дают наши отношения? За что я их ценю?
3. Что будет, если отношения закончатся?
4. Какой будет моя жизнь и отношения, если все будет продолжаться в том же духе? Нравится ли мне получившаяся картинка?
5. Что, на мой взгляд, мой партнер думает обо мне как о спутнике жизни? Хочет ли он быть со мной?
6. Что я могу, а главное, хочу сделать для улучшения наших отношений, не требуя ничего взамен?

Ответы на эти вопросы помогут Вам более четко понять, что Вас удерживает в отношениях (реальные чувства или ложные, например, страхи), что Вы от них ждете и насколько реальны Ваши ожидания, готовы ли Вы работать над Вашими отношениями или же предпочитаете самоустраниться. Желательно, чтобы на эти вопросы также ответил и Ваш партнер, хотя бы для себя самого. И уж совсем хорошо будет, если Вы сможете спокойно и непредвзято обсудить друг с другом эти ответы, что порой бывает довольно сложно сделать.

Если Вы пришли к четкому выводу, что отношения себя изжили, и Вы не готовы их продолжать или же такое решение принял за вас обоим Ваш партнер, то Вам стоит

подготовиться к тому, что Вас ждет трудный период жизни. Не зависимо от того, кто и как принял решение о расставании, Вы все равно будете испытывать чувство утраты, т.к. вместе с отношениями уходит определенный кусочек Вашей жизни (конечно, при условии, что эти отношения были важны для Вас). Иногда возникает ощущение полного краха, когда складывается впечатление, что жизнь без дорогого человека лишена всякого смысла.

Для того, чтобы полностью зажила рана от предыдущей утраты, и Вы смогли построить новые полноценные отношения с другим человеком, нужно пройти их все. Иногда какие-то этапы проходят незаметно для нас, на каких-то переживаниях мы застряем надолго. Но если Вы попытаетесь искусственно ускорить процесс и залечить душевные раны другими отношениями, это может привести к тому, что Вы привнесете в них какие-то чувства, оставшиеся от прошлых отношений, что, естественно, не пойдет им на пользу.

Как часто мы бросаемся в объятия нового партнера только для того, чтобы забыть старого, а потом начинаем в нем разочаровываться, нанося себе и ему новую душевную рану! А потом опять ищем новые отношения, чтобы излечиться от старых. И так до бесконечности. С тем только эффектом, что мы все больше и больше разочаровываемся в любви и в жизни в целом. Поэтому повторюсь, прежде чем строить новые отношения, полностью оставьте позади старые. И тогда Вы сможете начать в полном смысле слова новую жизнь: радостную, счастливую, интересную и яркую.

Когда расставание произошло:

1. Примите как данность, что отношения закончились и возврата к ним не будет.

Так надо! Надежда хорошее чувство, но в данном случае она сыграет очень плохую службу, т.к. только продлит Ваши страдания. Надеюсь, что все еще наладится, мы только затягиваем процесс, постоянно затрагивая нашу душевную рану и тем самым не давая начаться процессу заживления.

И даже если вдруг отношения в дальнейшем возобновятся, то все равно лучше начинать их с чистого листа, не привнося в этот действительно новый этап старые обиды и ошибки.

2. Постарайтесь избавиться от всего, что напоминает Вам о человеке, с которым Вы расстаетесь.

Уберите из своего поля зрения все его вещи и книги, перестаньте слушать ВАШУ музыку, готовить ВАШИ блюда, соблюдать прежние правила и распорядок дня и т.п., вплоть до мелочей. Ничто не должно напоминать Вам о старых отношениях, беря Ваши раны. Не обязательно выбрасывать вещи (хотя и очень желательно), но сделайте так, чтобы они не попадались Вам на глаза. Пусть они хранятся в отдельной коробочке на антресолях, просто как память об определенном отрезке Вашей жизни. Особенно тщательно спрячьте с глаз памятные подарки и милые безделушки, связанные с вашими общими датами. Именно то, что раньше приносило Вам столько радости, может теперь наносить Вам наиболее болезненные раны. Поэтому уберите их подальше, пока они перестанут так много значить для Вас.

3. Займитесь тем, что приносит Вам наибольшее удовольствие.

Для женщин наилучшим способом времяпровождения, незаменимым средством поднятия самооценки и просто возможностью отвлечься становится поход в салон красоты.

Мужчины же предпочитают с головой окунуться в работу, растрчивая накопившуюся злость на борьбу с конкурентами и попросту переключая свои мысли на более продуктивную деятельность. Какое бы средство Вы для себя не избрали, оно должно позволять Вам отвлечься от мыслей о своем недавнем прошлом и связанных с ним переживаний и доставлять Вам радость и удовольствие.

4. Воспользуйтесь техникой переноса в будущее.

Представьте себя в своем недалеком будущем, как Вы будете жить, чем заниматься. При этом, обязательно соблюдайте 2 условия: образы должны быть позитивными и яркими. Как только Вы почувствуете, как какая-то негативная картина пытается вклиниться в образ Вашего радостного будущего, тут же остановитесь и мысленно перечеркните ее или же перелистните эту страницу, или обесцветьте ее, лишив красок, замазав черной краской или размыв водой, наконец, просто сожгите. Какой бы вариант избавления от негатива Вы не избрали, подойдет любой, кроме любования этим образом.

А вот картинка Вашего прекрасного будущего должна быть максимально яркой, четкой, подробной и насыщенной. Чем более точно Вы исполните это правило, тем лучше сработает эта картинка. Постепенно этот образ все сильнее будет влиять на Ваше настроение, принося радость в Вашу теперешнюю жизнь и настраивая на сугубо позитивный лад.

5. Расширьте круг своего общения.

В трудные минуты и периоды жизни лучше не оставаться надолго наедине с самим собой. Так мы рискуем настолько погрузиться в пучину своих переживаний, что выбраться оттуда будет очень сложно. А ничто так хорошо не отвлекает от печальных мыслей, как общение с другим человеком! Кроме того, никто не мешает Вам поговорить с ним о наболевшем. Только старайтесь выбирать для общения на эту тему того, кто не только сможет Вас поддержать, но и поможет взглянуть на ситуацию со стороны и извлечь из нее пользу.

И ни в коем случае не общайтесь с товарищами по несчастью, т.е. с теми, кто тоже сейчас переживает расставание или еще не оправился от тяжелого разрыва. Ведь ни реальной помощи, ни объективности от них ожидать не приходится. А накручивать друг друга и погружаться в одно на двоих несчастье совсем не стоит. Подобное общение имеет смысл только тогда, когда Вы сами сможете помочь кому-то пережить расставание и тем самым почувствовать себя сильнее.

Но ведь беседовать можно не только по поводу своих чувств и переживаний. Существует так много самых разнообразных тем для общения с интересными людьми! Постарайтесь завести новые знакомства. Это не только расширит круг Вашего общения, но и создаст новые благоприятные возможности для завязывания новых отношений, и любовных, и дружеских. А самое главное, новые знакомые ничего не будут знать о Ваших предыдущих отношениях, и тем самым, даже невольно не смогут Вам о них напомнить. Общаясь с новыми людьми, бывая в новых местах, Вы сможете не только расширить свой кругозор, но и приобрести интересный опыт, который поможет Вам в дальнейшей жизни.

6. Проанализируйте свои предыдущие отношения.

Теперь, когда Ваша душевная рана перестала кровоточить, самое время объективно взглянуть на ситуацию и понять, какие ошибки были допущены с Вашей стороны и что

можно было бы сделать по-другому. Для Вас это не должно стать поводом обвинить себя во всех смертных грехах, а возможностью научиться на своих ошибках, сделать важные выводы и стать мудрее и счастливее в последующих отношениях. Поэтому не пренебрегайте этим этапом, а уделите ему должное время и внимание. Ведь он является важным вкладом в Ваше счастливое будущее с любимым человеком!

Лучше, если Ваш самоанализ будет затрагивать не только текущие отношения, закончившиеся расставанием, но и все предыдущие отношения. Так Вам легче будет заметить определенные закономерности и повторяющиеся элементы в своем поведении, и подобность ситуаций и переживаний. Только не впадайте в противоположную крайность придя к выводу, что во всем виноваты не Вы, а Ваши предыдущие партнеры. Так Вы совершите еще более грубую ошибку и ничему не научитесь. Ведь, в конце концов, Вы сами выбрали этих людей, а значит, как минимум, ошибались в своем выборе, что тоже имеет свои причины.

Поэтому для Вас будет полезнее, хотя и психологически тяжелее, подумать о том, какие Ваши внутренние установки, слова и поступки привели к такому печальному финалу и попытаться что-то в них изменить. Это сложная работа, требующая умения непредвзято взглянуть на себя со стороны, не оправдывая и не порицая себя, а просто констатируя факт. И если у Вас не получается проделать ее самостоятельно, то Вы всегда можете обратиться за помощью к психологу.

Желаю, чтобы в Вашей жизни было как можно меньше расставаний и побольше приятных встреч!