

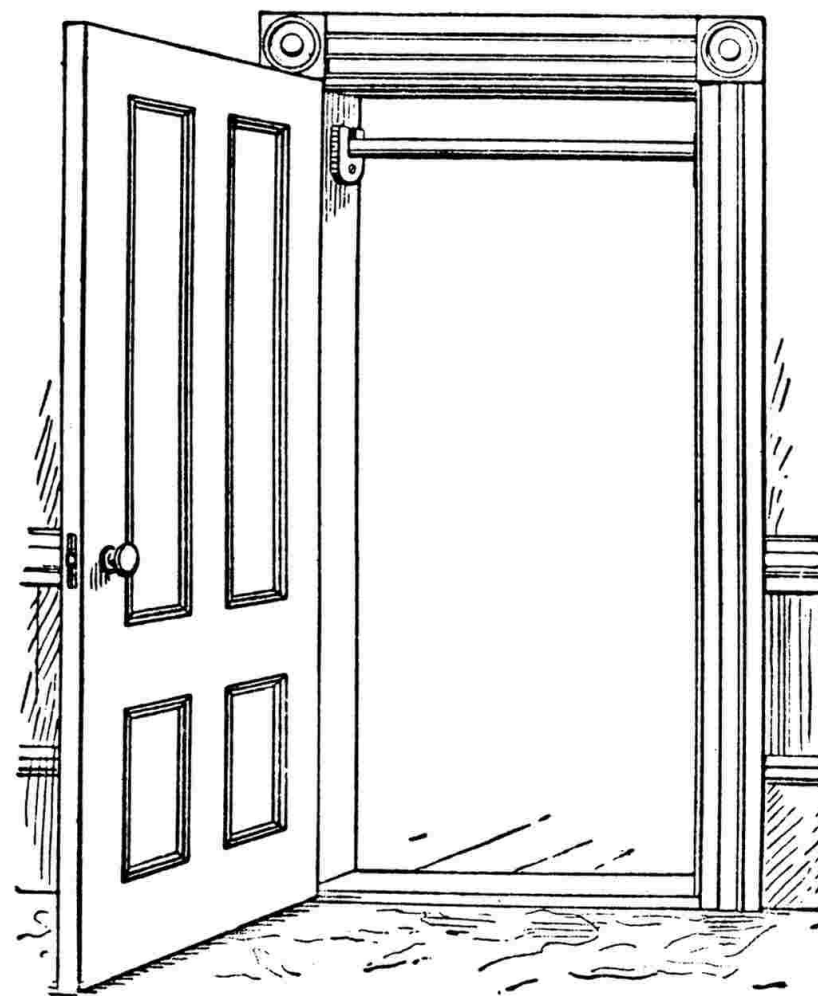
«Переступая порог»

Техники и методики
самопомощи для тех,
у кого завершились
близкие отношения

Автор:

Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC

Family Tree Counselling™



Основная идея этих материалов

Завершение близких отношений — это часто очень болезненный и стрессовый опыт. Особенно сложно понять и принять расставание с любимым человеком бывает тогда, когда инициатива про завершение возникла на другой стороне или когда решение о расставании было принято после измены партнера. Многие люди в таких ситуациях чувствуют острую боль, тоску, растерянность, отчаяние, гнев, обиду.

Для того, чтобы эмоционально "отпустить" бывшего партнера, «перешагнуть» этот опыт - и постепенно стать готовыми к построению новых отношений, очень важно подумать о том, что происходило в завершившихся отношениях, что в них «работало», а что «не очень работало». Это может быть полезно с точки зрения "работы над ошибками" и способности не "ходить по этим же граблям" уже в отношениях с другими людьми.

Мы предлагаем вам несколько разных вариантов и заданий, с помощью которых можно посмотреть на сложившийся опыт, и пройти этот путь от боли — до интеграции, от растерянности - до цельности и устойчивости. Можно использовать предложенные ниже варианты методов и техник как по отдельности, так и в сочетании.

Важно:

- Эти упражнения являются инструментами самопомощи.
- Они не подходят для ситуаций, когда у человека есть мысли о самоубийстве или причинении вреда себе или другим лицам.
- Если вы находитесь в остром кризисном состоянии — обратитесь за профессиональной помощью по месту жительства (больница, кризисный центр, телефон доверия).





Что может мешать сделать важный шаг?

Гармонично завершить прошлые отношения и осложнить процесс расставания могут:

- Идеализация бывшего партнера и отношений с ним/с ней
- Самообвинения и самобичевания ("если бы я вел(а) себя иначе - все было бы хорошо")
- Установка ("это все он/а")
- Запрет на чувства ("плакать стыдно")
- Очень сильный страх одиночества
- Избыточное употребление химических веществ (алкоголь, другие психоактивные вещества)
- Неосознанное или плохо осознаваемое желание "доказать" бывшему партнеру свою ценность и привлекательность
- Нереалистичные ожидания о том, сколько нужно времени для того, чтобы вспоминать бывшего партнера или отношения без острых переживаний.

Важные этапы пути

На пути к выходу из прошлых отношений важно, чтобы были пройдены следующие этапы (не обязательно последовательно)

- Принятие факта расставания
- Дифференциация разных чувств, включая гнев, разочарование, грусть
- Перестройка в планах и рутинах (что я буду делать вечером, в выходные и т.п.)
- Восстановление чувства цельности, самодостаточности, уверенности в себе



Задание №1. История этих отношений

- *Что в этих отношениях было хорошо и вам нравилось, а что было сложно, напрягало, расстраивало?*
- *Что было привлекательно в этом партнере в начале отношений?*
- *Почему я выбрал(а) именно его/ее?*
- *Какие эмоциональные и физические потребности я мог(ла) "закрыть" в этих отношениях, а какие - нет?*
- *Какие отрезки нашего общего пути были лучшими? Почему?*
- *С какого момента в этих отношениях появились сложности или "красные флаги"?*
- *Что я смог(ла) про себя узнать и понять?*
- *Чему мне удалось научиться в этих отношениях?*
- *За что было бы правильно поблагодарить этого партнера?*
- *За что можно было бы попросить прощения?*
- *Про что у меня есть сожаления? Сомнения? Несогласие?*
- *Есть ли что-то, за что я злюсь или обижаюсь на прошлого партнера?*
- *Как, совокупно, этот опыт может влиять на то, как я буду строить следующие отношения?*
- *Что мне хотелось бы делать иначе с другим/потенциальным партнером?*

Примечание:

Нам кажется полезным письменно ответить на каждый из этих вопросов. В некоторых случаях бывает полезно делать эту работу за несколько "подходов", дополняя и дополнительно обдумывая каждый пункт.



Задание № 2. Линия времени

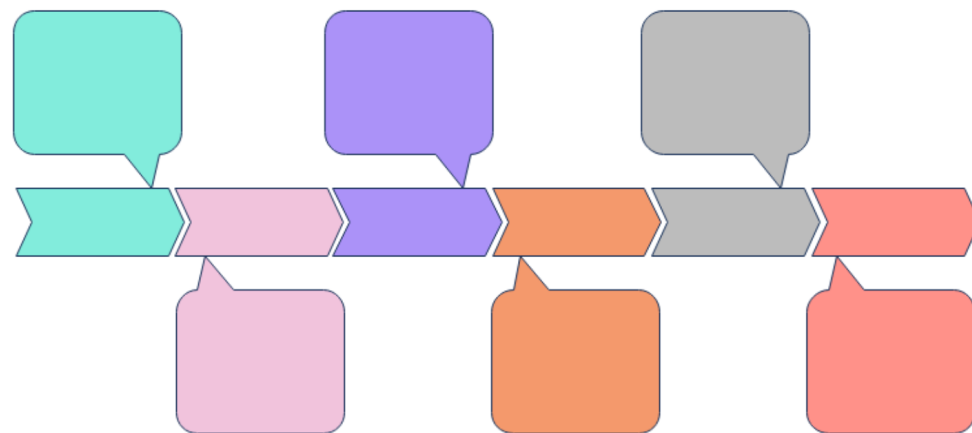
На листе бумаги нарисуйте "линию времени", и обозначьте на ней основные даты и события, которые относятся как к этим отношениям (которые завершились), так и к другим значимым событиям в вашей жизни.

- Пример: *"первое свидание", "переезд в его квартиру", "завели собаку", "смена работы".*

Далее, возьмите, пожалуйста, цветные карандаши, и отметьте периоды в отношениях в виде отрезков.

Примеры:

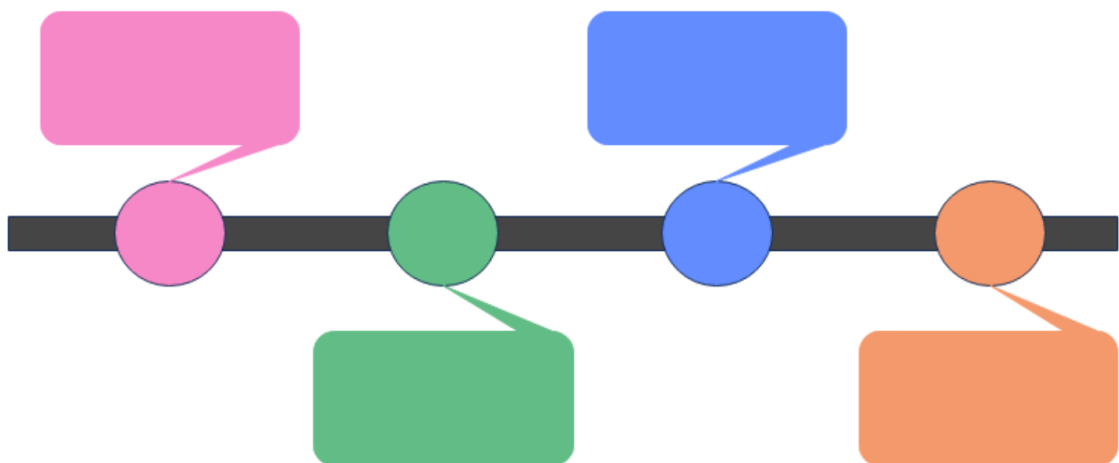
- *Зеленым цветом можно отметить "счастье и радость"*
- *Красным цветом - "периоды конфликтов и ссор"*
- *Черным - "измену"*
- *Синим - "период, когда мы ходили на супружескую терапию"*



Задание № 2.

Вопросы к линии времени

- *Какие события мне было важно добавить на мою линию времени? Почему именно эти события? Как эти события могли влиять на развитие или завершение наших отношений?*
- *Какие отрезки/периоды мне было важно отразить на моей линии времени? Каких по типу отрезков/периодов больше на моей линии времени?*
- *Что я чувствую, глядя на получившуюся общую картину? Есть ли какие-то отрезки или точки, которые вызывают у меня больше всего эмоций или переживаний? Сомнений? Сожалений? Гнева? Благодарности? Страх? Удивления? Печали?*
- *Как вам кажется, какие события или этапы отметил бы ваш партнер? В чем могли бы быть различия между вашими версиями? С чем могли бы быть связаны эти различия в восприятии?*
- *О чем мне важно не забыть, когда я буду строить следующие отношения?*



Задание 3.

Самооценка и ресурсы

Часть 1. Составьте список своих сильных сторон, позитивных качеств, полезных навыков и того, что вам нравится в себе.

Примеры:

- Ум
- Трудолюбие
- Адаптивность
- Чувство юмора

Часть 2. Опишите сложные ситуации из прошлого:

- Кто или что вас поддерживало в тот раз?
- Благодаря каким качествам вы смогли справиться с той сложной ситуацией?





Задание 4. Мои части.

Представьте себе, что у вас внутри могут сосуществовать две очень разные части вашей личности.

Одна из этих частей может очень сожалеть о завершении этих отношений, а вторая - радоваться тому, что они прекратились.

Вы можете попробовать:

А) Записать причины и аргументы для каждой из этих "частей"

- Пример: *часть, которая жалеет о завершении, может в своем списке иметь такие пункты, как "у нас совпадали вкусы на музыку, и мне теперь не с кем будет вместе слушать этих исполнителей". Часть, которая рада прекращению отношений, может в своем списке обозначить "мне не придется подстраивать свое питание под пищевые привычки моего бывшего партнера, и я смогу есть то, что люблю".*

Б) Найти или нарисовать визуальные образы для каждой из этих "частей".

Задание 5.

Незаконченные предложения.

Ваша задача – предложить свои варианты окончаний. Это может быть один или несколько вариантов ответов:

- *Мне больно от того, что...*
- *Мне сложно принять то, что...*
- *Я скучаю по...*
- *Я не понимаю, почему...*
- *Мне было ценно (в этих отношениях) то, что...*
- *Я верил(а) в то, что...*
- *Я грущу от того, что...*
- *Я злюсь из-за того, что...*
- *Я хочу, чтобы...*
- *Мне сейчас помогает то, что...*
- *Благодаря этому опыту я могу/смогу...*
- *В будущем мне важно, чтобы...*



Задание 6. Глава из книги моей жизни

Мы предлагаем подумать об этих отношениях как об одной из глав в книге вашей жизни.

Вы можете представить себе, что вы автор, который готовит к публикации книгу, и вам надо позаботиться о том, чтобы эта глава гармонично вписалась во все повествование.

Вы можете придумать название этой главы, определиться с жанром (Комедия? Драма? Шпионский роман? Приключенческая сага? Сказка? Триллер? Поэма? Сага?), и описать историю ваших отношений в этой главе.

Также, вы можете выступить как «иллюстратор» этой главы, и найти соответствующие образы, картинки, пиктограммы, отражающие основные поворотные точки «сюжета» и переживания или характеры главных героев.

Для этого могут подойти картинки из сети Интернет или ассоциативные карточки – например, от игры Диксит или Имаджинариум.



Задание 7: Теперь я смогу

Это упражнение имеет смысл делать после вариантов №№1-5, так как оно ориентировано на будущее. Мы предлагаем вам подумать о том, что вам хотелось бы изменить или начать делать, чтобы новый этап жизни способствовал вашему развитию, росту, трансформации или помогал достигнуть разных целей.

Подумайте и запишите любые идеи о том, что вы хотели бы начать делать или попробовать нечто новое в любых сферах, в частности, в предложенных категориях и примерах (и в любых других):

- ❖ Внешность и забота о своем внешнем виде
 - Стрижка / Гардероб / Стратегии ухода за собой
- ❖ Забота о своей физической и эмоциональной форме
 - Режим дня / Питание / Спорт / Посещение врачей/ Психотерапия
- ❖ Образование или профессиональное развитие
 - Курсы/ Книги
- ❖ Новые хобби, спорт, путешествия и общение
 - Посещение новых мероприятий и занятий/ Знакомства с новыми людьми/ Планирование поездок и путешествий/ Реализация старых или новых увлечений
- ❖ Изменения в интерьере
 - Смена постельного белья / Перестановка мебели/ Обновление декора



Автор

Ольга Щедринская (Olga Shchedrinskaya)
Супружеский и семейный психотерапевт

Registered Clinical Counsellor
Canadian Certified Counsellor
Family Tree Counselling®

Запись на консультации:

www.counselling.ca

office@counselling.ca

Family Tree Counselling™



Психологические консультации,
индивидуальная и семейная
психотерапия для взрослых и детей

Узнать больше:

counselling.ca

office@counselling.ca

+1 778 800 6262