Как отпустить отношения?
И что делать с травмой привязанности?

Если мы долго и упорно не можем завершить неудовлетворяющие нас отношения, или если у нас никак не получается смириться с тем, что другой человек — ушёл, то причина кроется в детской ТРАВМЕ ПРИВЯЗАННОСТИ.

Болеть, страдать, метаться по стадиям расставания: от отрицания до апатии — нормально и естественно. Если отношения нам были дороги — конечно, будет болеть. Ещё как будет.

Весь вопрос в длительность переживаний и их интенсивности.
В этом «долго и упорно».

Сколько «болеть» нормально, и когда стоит считать, что процесс затянулся?

У каждого эта норма — своя. Скажу только, что:

- Годами страдать — не нормально.
- Важно опираться на динамику.
  Если сегодня вам легче, чем 3 месяца назад — то вы на верном пути. Сравните своё состояние в начале события и спустя месяц, три, пять, год: есть улучшения? И что именно стало в вас по-другому?

Если всё-таки не удаётся отпустить, как себе помочь, с чего начинать? Что получится сделать без специалиста, а что нет?

Травму отвержения мы получаем в детстве, в отношениях с родителями:

❌ Если и когда их любви было слишком мало.
❌ Или она была чрезмерна и навязчива.
❌ Или родители были непоследовательны в своей любви.
❌ Или произошло событие, в котором мы ощущали себя брошенными, преданными, резко лишившимися тепла и заботы.

В результате этого мы потеряли (или не сформировали вовсе) две важные способности:

✓ Доверие близким людям.
✓ Ощущение своей безусловной ценности для себя и других.
✓ А ещё в нас «застряли» непрожитые чувства.
Потому что ребёнок может психологически «переработать» значительно меньше переживаний, чем взрослый. И то при условии адекватной помощи извне.

Итак, работа с травмой привязанности — комплексная и состоит из того, чтобы:

1. Восстановить ощущение самоценности.
2. Сформировать доверие.
3. Реабилитировать и прожить чувства.

И ни один из этих пунктов нельзя решить в одиночку!

Да, вы можете «подрихтовать» самоценность аффирмациями, медитациями, упражнениями в духе заботы о себе. И это хорошо и действенно.
Но при соприкосновении с осуждением, пренебрежением, отстранением — вся ваша боль к вам опять вернётся.

Или вы можете плакать в подушку. Или бить её, испытывая злость, отчаяние или тоску. Можете мысленно создавать или обрывать энергетические связи с важными для вас людьми. Это хорошо и действенно.
Это высвобождает энергию, даёт облегчение и утешение.

Но травма от этого никуда не девается. Ваши вытесненные чувства остаются с вами. Просто «пар выпущен», и вам стало на время полегче.

Психологически нас формируют отношения. И меняют они же.

Для того, чтобы проработать травму привязанности, нужно попасть в отношения здоровой привязанности. Такие, в которых:

✓ Человек будет рядом, не смотря на наши привычные реакции: недоверие, страх, стыд, вину, отталкивание, уход в себя и проч.

✓ И будет помогать нам разбираться с тем, что с нами происходит.

✓ Одновременно также помогая нам обнаружить и проживать болезненные чувства: ярость, печаль, обиду, бессилие.

Если вы сможете хотя бы отчасти сделать что-то самостоятельно, без обращения к психотерапевту — травмированности станет меньше.

Но другой человек вам всё равно понадобится.

Теперь про то, почему я не сторонница использовать в этом деле близких: маму, папу, партнёров.

Наша травма — это наша ответственность.

У них, поверьте, есть свои травмы, которые могут, пока они нам «помогают», проявиться самым неожиданным образом.
И тогда мы не только не исцелимся, но и ещё больше поранимся.
Проводить такую «ядерную реакцию в «полевых условиях» — небезопасно.

Я бы не рискнула делать операцию на сердце, имея представление о том, как оно устроено, только из школьного учебника по биологии.
Психика устроена ни разу не проще сердца. И то, что её нельзя нарисовать и описать её работу так же стройно, как описано сокращение и расслабление желудочков и предсердий — говорит в пользу её сложности (!), а вовсе не того, что «и описывать там нечего».

Поэтому я искренне полагаю, что если у вас болит, и болит давно — надо обращаться за профессиональной помощью.

А вы как справляетесь? Что вам помогает?

_____

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт