

# Прошло много времени, а я всё никак не могу пережить расставание.

## Признаки незавершённых отношений + упражнение, чтобы определить отпустили вы бывшего или нет

---

Время, безусловно, — важный фактор в деле проживания расставания, да и вообще любой утраты, будь то: потеря близкого человека, утрата отношений, любви, надежды, планов на совместное будущее, которым больше не суждено сбыться.

*Время — необходимое условие. Но одного только времени для проживания горя, боли и тоски недостаточно.*

### Какие признаки у расставания, которое психологически не прожито?

Вне зависимости от того, как давно вы расстались, сколько времени не общаетесь и даже вне зависимости от того, появился у вас новый партнёр или нет, отношения с бывшим НЕ завершены, если:

- Вы регулярно вспоминаете об этом человеке. Не важно: хорошее или плохое.
- У вас сохраняются интерес и любопытство к тому, как он сейчас живёт. Не важно реализуете вы его или нет.
- В глубине души вы бы хотели, чтобы он вам написал/позвонил/приехал. Не то, чтобы вы этого ждёте (хотя может быть и ждёте), но при мысли о такой возможности внутри что-то ёкает и/или запускается воображение: как бы это могло быть.
- Есть эмоциональная и/или телесная реакция, когда вы видите его проявление в соцсетях, натываетесь на снимок с ним в фотоархиве или кто-то из общих знакомых упоминает о нём в разговоре.

Предлагаю вам эксперимент, который покажет: завершены ваши отношения с бывшим или нет. Это мысленное упражнение, и оно состоит из двух частей.

## Важно:

- Пожалуйста, не торопитесь и выполняете обе части последовательно друг за другом, отводя на каждую часть хотя бы 5-7 минут.
- Не переходите ко второй части, пока не прочувствуете первую.
- Если вы читаете эту статью в неподходящее время и в неподходящем месте: в метро, в разгар рабочего дня, на бегу, ранними утром, поздним вечером — отложите статью в избранное и вернитесь попозже. Эффект новизны в этом упражнении имеет значение, если его не будет — это повлияет на результат.

Итак, вы одни, вам никто не мешает, у вас в запасе есть минимум минут 15, лист бумаги и ручка (на всякий случай, иногда реакции и осознания лучше фиксировать), и мы начинаем.

## Подготовительная часть

Сядьте ровно и почувствуйте опору спины и попы о стул, а ступней — о пол. Подышите несколько дыхательных циклов.

Убедитесь, что вы чувствуете плечи, руки, грудь, живот, ноги, осознаёте дыхание.

Это позволяет настроить чувствительность.

Далее в упражнении будут вопросы и, чтобы ответить на них, мы будем слушать отклик тела (напряжение, расслабление, боль, движение).

Чтобы услышать телесный отклик, на него надо настроиться. Отвечать на вопросы рационально, из головы, как мы привыкли, не достаточно.

*Итак, настраивайтесь и возвращаетесь.*

## Часть первая

Представьте, что ваш бывший стоит за дверью. Прямо вот за ближайшей от вас закрытой дверью стоит. Он не войдет, если вы не захотите. Он просто пришёл и стоит.

Дайте себе пару минут на то, чтобы хорошенько себе это представить, вжиться в ситуацию.

*А потом ответьте на вопросы:*

— Что вы чувствуете?

Тепло, обиду, нежность, тоску, грусть, злость, отвращение, радость, удивление и т.д.

— Что происходит в теле?

Какую часть тела чувствуете особенно и что там происходит? Какую часть тела вы перестали чувствовать? Что с дыханием?

— Попробуйте подробно описать ваше состояние, на что оно похоже?

## Часть вторая

Представьте, что у вашего бывшего появились новые отношения. У него есть девушка, ему с ней хорошо, он живёт своей жизнью с другой и счастлив.

Попробуйте немного пофантазировать об этом, чтобы охватиться воображаемой (а может уже и всамомделяшной) ситуацией.

*А далее внимательно ответьте на те же вопросы:*

— Что чувствуете?

— Каков телесный отклик.

— Метафора или мысленная зарисовка для вашего состояния (Озноб, как будто болеваю. Все разошлись по домам, а я одна осталась на улице. Стою на перроне, провожаю маму взглядом. Знаю, что вода холодная, а надо прыгнуть. Место незнакомое, я заблудилась и не могу найти дорогу. И так далее).

## Интерпретация результатов

Это задание — не количественный тест, где подсчет баллов нужно соотнести с результатом, который покажет на сколько процентов вы отпустили прошлое. Это качественный эксперимент. Психотерапевтический (!)

*Если бы мы были на сеансе, я спросила бы вас:*

— Что вы сами думаете и чувствуете по итогу?

— Что прямо сейчас оживает в душе болью или чувствам, и что это за чувства?

— О чём хочется (или наоборот очень не хочется) говорить?

Предложила бы углубиться в эти переживания, разделить их с вами, чтобы говорить о них, дать им выходить изнутри наружу.

*Проживание чувств становится возможным, когда есть психика другого человека, которая может сопровождать этот процесс.*

## А если я без психотерапии и не планирую её проходить?

*Вам всё равно нужен другой человек.*

Поэтому следующим шагом может быть глубокий, неспешный и честный разговор с кем-то близким, эмпатичным и сочувствующим. С тем, кто будет слушать и переживать вместе с вами без советов и интерпретаций. Просто быть рядом. Может быть это будет тот, кому на себе пришлось испытать то, что сейчас переживаете вы.

Для проживания ситуации недостаточно «достать» переживания. Их предстоит «обрабатывать» с помощью другого человека. И это не чат GPT, а живой человек с руками, глазами, душой и психикой.

*Лучший способ — это психотерапия.*

### Важное замечание

Я знаю, что многие из нас не идут в тяжелые переживания прошлого, потому что боятся, что этих переживаний станет ещё больше, что они «накроют», будет только больнее и хуже, что мы там «застрянем».

Отчасти это правда. Пока переживания «тлеют внутри» — это, конечно, хроническое напряжение, но оно низкой интенсивности, с ним можно научиться жить и даже худо-бедно его игнорировать.

Но от того, что мы туда не смотрим и «ящик Пандоры» не открываем, чувства никуда не деваются. Ситуация нас не отпускает, это длится годами, и время тут бессильно.

*Когда начинается психическая работа, на время становится больнее, это правда.*

Когда мы-таки решаемся вырвать сгнивший зуб, в кресле стоматолога и в первые дни после — нам становится хуже, а не лучше. Именно поэтому операции проходят под анестезией, нам накладывают швы, прописывают противовоспалительные и антибиотики.

Десна какое-то время кровоточит и болит сильнее прежнего. Но по итогу нам станет лучше. А в теле исчезнет источник постоянной инфекции, который забирает часть нашего иммунитета и сил на купирование дальнейшего заражения организма.

С душевной болью и непрожитыми чувствами также.

*По поводу страха застрять в переживаниях, погрузиться в них и не выбраться.*

Мы застреваем как раз тогда, когда вытесняем чувства, «замораживаемся», делаем вид, что всё прошло и уже не болит.

А чтобы не «увязть» в горевании — нужен проводник, потому что нередко так бывает, что боли и чувств для психики одного человека слишком много и нужен кто-то ещё.

---

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