

Как понять, что бывший в прошлом? Расстаёмся правильно

Вам интересно, как он там без вас: всё ещё страдает, да?
Или обзавёлся уже кем-то?
А она какая? Ну ведь точно похуже вас будет.

Вы можете украдкой лазить в его соцсети или спрашивать про него у общей подружки. Или можете просто делать вид, что вам не интересно.
Но в глубине души вы наверняка знаете:

*Цепляет вас всё ещё бывший или нет.
Уходит ваша энергия на память о нем или нет.*

Энергия — это:

- Чувства, которые вы не успели прожить.
- Слова, которые не успели сказать.
- Поступки, которые не доделали в тех отношениях.

Что же это за переживания?

На поверхности — обида и гнев.
Ещё может быть презрение, отращение, тоска, вина.

А если спуститься глубже, то часто можно обнаружить совсем другой спектр.
Благодарность, например (нет, не «Слава Богу, что свалил», а скорее: «Как здорово, что ты был»).

И нежность. И грусть.

Их, между прочим, проживать ничуть не легче, чем чувства из первого списка.

Что же делать для завершения?

1. Прежде всего, осознать чувства, которые испытываете. И проживать их.
Проживать — значит говорить про них кому-то (не обязательно адресату) и жить в них: колотить от злости подушку, выть от тоски,

обмякать от бессилия, плакать от грусти.

И обязательно и вместе с этим:

2. Щадить и баловать себя так, как будто у вас реабилитационный период после сложной операции. Психологически — это правда именно так.
3. Смотреть вокруг, замечать что-то интересное и приятное.
Я сама, например, после развода с первым мужем пошла учиться верховой езде. И это было большое и чудесное приключение.
Не вместо сложных переживаний, а не смотря и отчасти благодаря им.

*Да, вам больно, и всё равно ищите, что вас трогает, оживляет.
Потому что выход — там.*

В следующей статье предложу вам упражнение для завершения отношений.
А вы что чувствуете к бывшим?

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