

Завершение отношений.

Психологическое упражнение

Если вы никак не можете завершить отношения, то эта статья для вас.

На консультациях я иногда задаю такой вопрос:
А может вы на самом деле не очень хотите расстаться?
Для чего-то они вам нужны, эти тягостные отношения.

Самый популярный ответ — различные вариации на тему «Я его все еще люблю» и «Сердцу не прикажешь».

Иногда кроме этого ответа получается найти еще какой-то.
Например «Я боюсь, что больше никому не понравлюсь», «Одной ещё хуже» или «Стыдно разведённой стать».

Такие ответы — отдельная работа с само-ценностью и само-отношением.
Обязательного затрону эту тему в следующих статьях.

А тут хочу предложить вам одно упражнение.
Иногда я предлагаю его на консультациях в качестве домашнего задания.

1. Сядьте поудобнее в уединенном месте, прихватите с собой ручку и лист бумаги.
Подумайте о том человеке, с кем вы решили расстаться.
Представьте его фигуру, выражение лица, жесты, голос, запах.
2. Что рождается у вас внутри, когда вы его представляете: злость или слезы, горечь или тепло, нежность или отвращение, учащается сердцебиение или вы перестаете дышать и замираете. Проникнитесь этим состоянием, оно также может быть противоречивым: одни переживания могут сменяться другими.
Дайте себе время, чтобы представить и чтобы распознать ощущения, вжиться в них.

3. А теперь напишите ему письмо.
Нет, вы не будете его отправлять (впрочем, как решите, конечно, но упражнение не для этого).
Пишите всё, что что чувствуете: жалуйтесь, упрекайте, злитесь, обвиняйте, признавайтесь в тёплых чувствах. Все, что душа просит.
4. Перечитайте письмо. Может быть вы хотите что-то добавить, и если да — то сделайте это.
Есть ощущение, что оно прощальное?

Что даёт это упражнение:

- Оно позволяет освободиться от переполненности эмоциями.
- Помогает обнаружить неосознаваемые переживания и начать их психологически проживать, «переваривать».
- Продвигает к завершению отношений, потому как в незавершённых отношениях нас держат именно непрожитые чувства.

А что делать с письмом потом?

Вот тут нет инструкции.

Меня на консультации скорее интересовал бы вопрос:

А что бы вам хотелось с ним сделать?

В следующей статье поговорим о том, чем тут может помочь психолог.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт