

# Как пережить расставание. Когда и зачем нужен психолог?

---

Больно. Расставаться почти всегда больно.  
Особенно, если вас многое связывало.  
Особенно, если было много не только плохого, но и хорошего.

В двух предыдущих статьях мы говорили про то, как завершать отношения. Также я давала полезное упражнение: обязательно почитайте, если не видели. Вот ссылки:

- Как понять, что бывший в прошлом? Расстаёмся правильно
- Завершение отношений. Психологическое упражнение

В этой статье говорим о том, когда и зачем нужен психолог.

*Итак, повод для обращения к психологу с темой расставания — это, когда умом-то вы хотите завершить отношения, но:*

- Чувства захлестывают вас.
- У вас много идей о том, как надо и можно было в этих отношениях поступать, что и как можно было сделать по-другому.
- Вы ходите по кругу. Вереница чувств и боли все не кончается.
- Вы начали болеть физически.
- Чувств нет, но есть апатия, пустота или тревога.

А ещё бывают откровенно деструктивные и разрушительные отношения, после которых внутри остаётся выезженное поле.

И тут надо сначала с нанесённой вам травмой разобраться, а потом уже что-то завершать.

## Что такого делает психолог, что вы сами или с помощью друзей и родственников не можете сделать?

- ✓ Психолог создает условия для того, чтобы вы смогли говорить и переживать то, о чем говорите.
- ✓ Помогает осознать то, что вы привычным образом упускаете.

- ✓ Поддерживает проживание сложных чувств.
- ✓ Разворачивает телесные зажимы.
- ✓ Развенчивает мифы и установки в вашей голове (на профессиональном жаргоне это называется «работа с проекциями и интроектами»).
- ✓ Ищет вместе с вами силы и ресурсы для изменений.

*А как же волевое усилие?*

*Ведь можно же просто взять и решиться на расставание?*

## **Если бы у вас хватало ресурсов — вы бы уже давно решились.**

Когда решиться на изменения просто, следующий шаг — вы решаетесь на него и всё. Психолог для этого не нужен.

Психолог нужен там, где упущены звенья в виде чувств, или установок, или какого-то опыта.

И их, эти звенья, нельзя перепрыгнуть.

---

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