**Про расставание. Как справиться, как пережить.**



Как пережить расставание? Дайте горю поработать! Расставание всегда поднимает в душе целый вихрь чувств. Это и обида, и боль, и тоска, и грусть, и злость. В голове крутятся мысли «а что бы было, если бы я не…», «если бы только…». Раз за разом где-то внутри звучат диалоги, обрывки разговоров, табунами носятся не произнесённые слова. Стоит закрыть глаза — и тут же возникают эпизоды из прошлого и картинки о несбывшихся мечтах. От нас ушло что-то очень важное, и это ранит. Свыкнуться с мыслью о потере трудно, а порой это кажется и вовсе невозможным. Смотреть вперёд страшно, а назад — больно.

В психологии расставание называют утратой отношений. Утрата переживается нами не только в случае физической смерти кого-то из близких. Она может быть связана, например, с потерей смысла, отношений, привычного образа жизни или самого себя (это случается при смене статуса или изменениях, связанных с телом). Когда мы что-то теряем, запускается механизм под названием работа горя.

Несмотря на то что эта тема в некотором смысле хорошо изучена, важно помнить: горевание — это процесс. Он не проходит быстро и линейно. Горе подвижно, а по своей динамике напоминает спираль: одни и те же этапы мы можем переживать снова и снова. И так много-много раз. Работа горя включает в себя несколько этапов:

**1 этап. Отрицание**

На этом этапе «не верится, что мы расстались, не верю, что это произошло со мной, такого не может быть, завтра я проснусь и окажется, что это сон». Психика включает защитный механизм – уберечь от боли разрыва. Психика требует продолжения – чтобы было так, как раньше. Даже если любимый человек изменил, поступил подло, про это не вспоминается, хочется одного – вернуть прошлое.

**2 этап. Гнев и обида на партнера**

Но прошлое вернуть невозможно. И когда приходит это понимание, наступает 2 этап – гнев на любимого человека. «Как он мог так поступить? Как такое могло произойти? Я столько для него сделала, а он… Почему он решил расстаться? Почему он так сделал?»

Если к расставанию были причастны другие люди, им тоже попадет, особенно разлучнику или любовнице. Состояние выражается неадекватными реакциями, при мысли что «он ушел» хочется смеяться, но этот смех явно нездоровый. И смешно, и плакать хочется.

В зависимости от характера женщина либо злится, либо обижается, и одно другому не мешает. Все это проявление гнева, и если на этом этапе его подавить, он застрянет глубоко в подсознании и неизвестно какую шутку сыграет в вашей жизни позже. Поэтому нужно высказать, выплакать гнев.

**3 этап. Гнев и обида на себя**

Необязательно этот этап выделять, бывает, что 2 и 3 этапы соединяются воедино, и какой-то идет вслед за другим. Если вы склонны винить во всем себя, то сначала и гнев будет направлен на себя, если других, тогда на себя в последнюю очередь. Но в любом случае без этого этапа невозможно полноценное переживание расставания.

Вопросы «Почему» меняются на «За что? В чем я виновата? Как я могу его вернуть? Что я делала не так? Значит я такая плохая, раз меня бросили? Значит, есть достойнее? И эта лучше меня? Какой кошмар, это значит я хуже ее (его) ...»

На этом этапе важно делиться переживаниями, если не с психологом или другом, то хотя бы с бумагой, которая все стерпит. На этом этапе полезно писать Письмо расставания, проводить медитацию расставания с любимым человеком, усиленно молиться, просить у Бога облегчения страданий, прощать партнера и себя.

Если это упустить, то следующий этап может не наступить. Или если он наступит, а мы не простили партнера, предыдущий этап останется отрицательным фоном, который продлит состояние утраты.

Также полезно вместо вопроса За что? перейти к вопросу Зачем? и попытаться вынести уроки из расставания. Это нужно, чтобы быстрее простить, и не повторять ошибки в будущем.

**4 этап. Торг.**

Вот здесь нас накрывает лавина мыслей о том, что и как можно было сделать иначе. Мы придумываем самые разные способы обмануть собственную психику, поверить в возможность вернуть утраченное или уговорить себя, что ещё не всё потеряно. По сути, на этой стадии работы горя мы находимся где-то между страхом перед будущим и невозможностью жить прошлым.

**5 этап. Депрессия.**

А вот тут уже становится грустно. Психика больше не отрицает произошедшее, и те слёзы, которые мы обычно ждём в самом начале, наконец-то прорываются наружу. На этой стадии мы оплакиваем потерю, скучаем по тому, что было таким важным и нужным. И не представляем, как жить дальше — просто существуем. На автомате.

**6 этап. Принятие**

На этом этапе уже все не так плохо, утрата не кажется роковой, видится свет в конце туннеля. Приходит осознание, что все худшее позади. Уже не хочется мстить, плакать или злорадствовать неудачам любимого человека. Обиды ушли, боль притупилась, гнев исчерпал себя.

Уже не хочется жалеть себя. Да, остается сожаление о том, что было, но ушло. Одновременно приходит чувство свободы и ответственности за дальнейшую жизнь.

Психика уравновешивается, приходит в состояние нормы. Ей не нужно как прежде мучиться вопросами что, как, почему, зачем. Потому что она ответила на эти вопросы и успокоилась. Появляется равнодушие к судьбе любимого человека, да и он не кажется таким близким как раньше. Наоборот, чувствуется, что это чужой человек.

**7 этап. Адаптация**

На этом этапе происходит переориентация на будущую жизнь. Строятся планы, в которых нет места любимому человеку, он уходит в разряд бывших. Теперь можно впустить в себя новую любовь. Если это попытаться сделать раньше, отношения будут изначально ущербными, есть риск их быстрого завершения и новой боли.

Через время возможно мягкое повторение этапов, главное не застрять в одном из них, стремиться к движению вперед, к заключительному этапу расставания. Каждый этап важно прожить, тогда и в целом пережить расставание с любимым человеком будет легче.

Где-то между стадиями работы горя живёт огромный соблазн завести новые отношения, не погружаясь во все эти малоприятные переживания. Иными словами, расставание — это рана. И очень хочется не переживать боль при каждом прикосновении, поэтому мы заклеиваем рану пластырем. Новые отношения при непрожитом расставании — это и есть пластырь. В такой ситуации кажется, что клин клином — это лучший способ избежать боли. А на деле оказывается, что боль-то никуда не девается. И даже хуже: она заражает собой и нового человека, ведь сознательно или бессознательно он чувствует, что партнёр ему не принадлежит. Душой он всё ещё в предыдущих отношениях. И плохо становится всем — одного не отпускают, второго разрывают его же собственные чувства, третьего используют и причиняют боль.

Сколько времени нужно, чтобы пережить потерю отношений — вопрос неоднозначный. Это зависит и от возраста партнёров, и от степени значимости отношений, и от их длительности. Если работа горя не затруднена внутренним запретом на злость или наличием «пластырных» отношений, если нет застревания на какой-либо стадии, то процесс длится около года. А может, и двух.

Понять, что работа горя завершена, косвенно помогают наши собственные ощущения: мысли об утраченном бродят в голове в виде воспоминаний, но нет желания от них избавиться. И при этом мы живём настоящим, а не прошлым.

К сожалению, в нашей культуре принято обесценивать работу горя и переживания, с ней связанные. «Подумаешь, оторвали кусок тебя! Будь сильным, не ной и не скули». Социум призывает нас «стойко выносить все удары судьбы», потому что мысль о собственной уязвимости очень трудно вынести. И даже соприкоснуться с чувством горя — страшно. Так страшно, что хочется запретить горюющему плакать, лишь бы у нас в душе не отзывалось.

Важно, чтобы вы помнили, что в такой ситуации, если вам не к кому обратиться за помощью и поддержкой, вы всегда сможете найти эту поддержку в кабинете психолога. Не стоит горевать в одиночестве, если вы совсем не справляетесь, не бойтесь обращаться за помощью.



Педагог – психолог

отделения помощи женщинам и несовершеннолетним

Бибикова А.П.