

STOP LOVE

*Разлюбить за
сто дней или
когда
нужно
расстаться*

Корзун Е.



Екатерина Корзун

**Stop love. Разлюбить за сто дней,
или Когда нужно расстаться**

«Издательские решения»

Корзун Е. Р.

Stop love. Разлюбить за сто дней, или Когда нужно расстаться /
Е. Р. Корзун — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966788-5

Что делать, если вы никак не можете разлюбить? Как пережить расставание с любимым человеком? Как избавиться от душевной боли? Что делать, если вас бросили? Нужно ли прощать измену? Если вы не можете ответить на эти вопросы, эта книга для вас. Цель книги — избавление. От боли. От себя самого. От своих иллюзий. От стереотипов и установок. У вас будет уникальная возможность познакомиться с самим собой.

ISBN 978-5-44-966788-5

© Корзун Е. Р.
© Издательские решения

Содержание

STOP LOVE	6
Содержание	7
Вступление.	8
Расставание – это...	9
«Люди приходят, чтобы уйти...»	12
Подготовительный этап	16
Ожидание, отрицание, ложная надежда	18
Ожидание	18
Работа с отрицанием	20
Перенос – спутник любви	23
Избавление от навязчивых мыслей	26
Внутренний диалог	26
Навязчивые мысли	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Stop love
Разлюбить за сто дней, или
Когда нужно расстаться

Екатерина Ростиславовна Корзун

© Екатерина Ростиславовна Корзун, 2019

ISBN 978-5-4496-6788-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

STOP LOVE

*Разлюбить за сто дней
или когда нужно расстаться*

Содержание

1. Вступление.
2. Расставание – это...
3. Отрицание, ожидание, ложная надежда.
4. Перенос – спутник любви.
5. Избавление от навязчивых мыслей.
6. «Океан чувств» или что делать, когда очень больно?
7. Обнаруживаем триггеры. О чем молчит наш внутренний ребенок?
8. Проживание душевной боли. Обида.
9. Агрессия, стыд, вина. Несбывшиеся мечты.
10. Закрывать гештальт.
11. Разговор с депрессией.
12. Раненая самооценка. Восстанавливаем себя.
13. Он вернулся. Стоит ли начать все заново?
14. Новые знакомства. Я больше тебя не люблю...
15. Принятие и прощение.
16. Эпилог.

Вступление.

Эта книга, прежде всего для тех, кто устал любить. Кому любовь не приносит радость. Это подарок с неба, если вы остались одни и продолжаете любить после расставания.

Для читателей есть возрастные ограничения. Отношения, которые не сложились, должны быть «отношениями». Книга не об инфантильной, незрелой любви.

Упражнения помогут человеку способному анализировать себя, свои поступки, мысли. Легко и просто выполнять задания тем, кто любит писать и вести дневники. Если вы никогда не делали письменные практики – вы откроете для себя новый инструмент. Выполняя упражнения, вы опуститесь глубоко в подсознание и достанете все ненужное наружу. Задания для читателей с достаточно высоким ай кью.

Итак, что вам нужно чтобы разлюбить за сто дней? Первое это самодисциплина. Второе – время на себя. И третье – самоанализ.

Как делать упражнения. Читая эту книгу, и выполняя шаг за шагом упражнения, вы идете к определенной цели. Цель – свобода. Свобода от себя самого, от своих иллюзий, от своих негативных установок. Это шаги понимания себя.

Выполнять упражнения лучше в одиночестве. Когда вы начнете писать, не останавливайте себя и отключите внутреннюю цензуру. Пишите все. Буквально все, что приходит вам в голову. Даже если это будет казаться полным бредом. Чем больше вы напишите, тем чище станет то, что осталось. Если вы никогда не анализировали себя – замечайте фразы, слова, повторяющиеся в ваших упражнениях. Затем обратите внимание на смысл – главный посыл, который чувствуется в вашем письме. Так постепенно вы научитесь строить собственный анализ. Начнете распознавать негативные установки, интроекты и навязанные стереотипы.

Упражнения с элементами визуализации более сложные для выполнения. Основа этих упражнений взята из уникального направления психотерапии – Символдрамы. В варианте, описанном в книге – этот метод упрощен, поэтому я и не называю эти упражнения символ-драматическими. В Символдраме имеет значение каждый символ, каждое чувство, которое вы обнаружили в вашем образе. Это длительная работа со специалистом. В книге выбран минимум, который вы можете сделать сами.

Записывайте текст спокойным голосом. Обязательно делайте длительные паузы. Если образ размыт и нечеткий, старайтесь схватиться за любой элемент, который вы уже увидели. Это может быть какая-то часть тела, увиденная в образе, одежда, цветок, все что угодно. Идите за образом. Не отсеивайте ненужное. Все что вам представится, имеет значение. Даже если вы никак не можете себе это объяснить. Нужно выключить любую рационализацию и отправиться в образ как в приключение.

Расставание при разводе. Когда мы разводимся – нас связывает много вещей. Суд, раздел имущества, дети, общие родственники. Алименты. Дача. Автомобиль за свадебные деньги. Развод редко бывает без новой встречи. Мы можем позвонить бывшему и банально попросить починить кран или еще что-то. Но когда вас ничего больше не связывает, и нет никакого повода для встречи, – вы в этом мире больше никогда не встретитесь – это действительно страшно. Как будто вы навсегда теряете близкого человека. Это больше чем развод. Он ничего вам не должен. И вы ничего не должны... Это расставание навсегда. Как поется в песне: «расставанье – словно маленькая смерть». В этом случае книга на все сто процентов подойдет вам.

Расставание – это...

Неразделенная любовь. Безответные чувства. Предательство. Измены. На сегодняшний день так звучит самый частый запрос клиента к психологу. Возможность познакомиться выросла в 21в. в тысячу раз. Казалось, мы можем быстрее найти человека, который нам действительно подойдет. Среди тысячи вариантов. Но на самом деле это не так. Чем больше вариантов, тем сложнее выбор. Поэтому люди встречаются и расходятся.

Расставание становится частым явлением, но от этого не менее болезненным. Хуже когда расставание происходит, когда один из партнеров чувствует сильную привязанность. Любовь к другому. Но чувства не взаимны. Мы не можем другого заставить чувствовать то же самое. Мы не можем силой быть вместе. А если бы даже могли? Какой был бы результат? Поэтому тема: «Как разлюбить?» – набирает актуальности.

В этой книге я собрала пошаговый рецепт, состоящий в основном из письменных практик и упражнений с элементами визуализаций, которые могут помочь вам увидеть себя в этих отношениях, прожить боль расставания, получить принятие болезненной ситуации, переродиться изнутри, открыть новый опыт для новых отношений и разлюбить.

Я буду с вами на протяжении ста дней. Буду рядом. Мы будем вместе плакать, и искать выход.

Условно проживание расставания я разделила на три этапа.

1. Проживание негативных чувств. Мы учимся понимать свои чувства. Важно узнать – о чем они говорят? Проживаем боль, обиду, неприятие, гнев, злость, ложную надежду, грусть, печаль и другие.

2. Депрессивная фаза. Когда нет чувств. Чувства словно заморозились. Ничего не радует. Уже нет гнева. Но еще нет принятия. Есть тоска и безразличие к происходящему в настоящем.

3. Снова появляются чувства. Смирение. Покой. Крупинки радости. Принятие. Расставание переходит в опыт. Происходит взросление.

В этой книге сорок письменных упражнений. И пять техник с элементами визуализации. Это дает возможность самостоятельно пройти через боль расставания и выйти наполненным из отношений. Пусть неудачных, но эта полнота – тот опыт, который никогда не забудется, и в проработанном состоянии становится для нас ресурсным. То есть приносит пользу. Если вы сделаете хотя бы половину или даже третью часть, – вам намного станет легче. Какие-то упражнения будут даваться легко, в выполнение других может включиться сопротивление и вам не захочется их делать. Это – сигнал! Значит, вам нужно сделать именно это упражнение. Не ленитесь, успех в этом случае зависит только от вас.

Здесь вы найдете много примеров из жизни клиентов. Пусть это будет вам еще одной поддержкой, если у кого-то получилось – значит, получится и у вас. Конечно, эти люди дали свое согласие и истории переделаны так, чтобы их не узнали. Поэтому любое совпадение считайте просто совпадением. Ведь действительно похожих историй на свете много. Все мы в какой-то степени одинаково переживаем расставание.

Итак, сделаем первое упражнение. Мы должны понять – чем же для нас является расставание?

Каждый вкладывает свой смысл в это слово. Для кого-то это печаль. Для других начало нового. Многие из нас воспринимают расставание как конец или даже смерть. В этой методике можно обнаружить негативные установки, мешающие нам правильно, ресурсно для себя пережить расставание.

Упражнение №1

«Расставание – это...»

Инструкция. Произнесите вслух слово расставание. У вас станут появляться ассоциации к этому слову. Их нужно записать в определенном порядке. Сначала это будет имя существительное. Напомню – отвечает на вопрос: Что? Кто? Мы мысленно представляем расставание и пишем три существительных, которые первыми пришли к нам в голову.

Таким образом:

Например:

1. Горе.
2. Слезы.
3. Дорога.

Затем мы снова говорим слово расставание, но уже подбираем к нему прилагательные. Прилагательные отвечают на вопрос: Какой? Какая?

Например:

1. Мучительное.
2. Невыносимое.
3. Туманное.

Таким же образом подбираем глаголы в ассоциации к слову расставание.

1. Душит.
2. Убивает.
3. Освобождает.

Теперь ваша задача с каждым словом, под каждой цифрой составить отдельное предложение. Можно добавлять еще слова и связующие.

Например:

1. Горе мучительно душит меня.
2. Слезы режут мне лицо, убивают что-то во мне – это невыносимо.
3. Я двигаюсь по дорожке в неизвестность, в туман и это освобождает меня от боли.

В этих предложениях прячется наш конфликт. Ресурс. И наши установки. Негативные установки мы в силах изменить. Конфликт обнаружить. Ресурс использовать во благо для себя. Давайте попробуем найти в трех предложениях сначала ресурс.

Конечно, это будет третье предложение.

3. Я двигаюсь по дорожке в неизвестность, в туман и это освобождает меня от боли.

Движение в данном случае это и есть наш ресурс. Психика подсказывает, что нам нужно двигаться. Пусть даже в неизвестность, в туман, но движение необходимо. Для свободы. Попробуйте найти точно так же и у себя ресурсное предложение.

Теперь ищем в чем прячется наш конфликт. Я бы сказала, что это предложение под номером два. Там есть что-то незаконченное. То, что мы не назвали.

2. Слезы режут мне лицо, убивают что-то во мне – это невыносимо.

«Убивают что-то во мне», – что это? Конечно это наша неосознанная внутренняя часть. Нужно работать теперь с ней.

Закрывать глаза и представить что это такое? На что похоже? Какой формы? Моя клиентка представила себе маленького ребенка. В дальнейшей работе мы вышли на детскую травму. Травма была связана с непощением и напоминала настоящую ситуацию. Поэтому расставание так травмировало клиентку. Это была ретравматизация. Мы снова и снова возвращаемся в нашу непрожитую травму. Почему? Психика так устроена. Ей нужно прожить и закончить. Нужно упереться во что-то твердое. Хотя бы для начала дать ему название. Как вышло в данном случае. В этом предложении не было названия. Просто слово «что-то».

Теперь нужно найти негативную установку. Остается только одно предложение.

1. Горе мучительно душит меня.

Я бы не сказала что это негативная установка. Это больше похоже на ситуативное проживание горя. Горе в настоящем здесь и сейчас. Но если рассматривать его как установку, то

можно сделать ее мягче. Давайте попробуем переписать это предложение и сделать не таким категоричным. Более мягким для нас.

Было:

1. Горе мучительно душит меня.

Стало:

1. Это естественно – болезненно проживать горе.

Теперь сделайте сами упражнение и проанализируйте по примеру выше.

Упражнение №1

«Расставание – это...»

Существительное (Кто? Что?)

1.

2.

3.

Прилагательное (Какое?)

1.

2.

3.

Глагол (Что делает?)

1.

2.

3.

Предложения (1существительное + 1прилагательное + 1глагол)

1.

2.

3.

Конфликт...

Установка...

Актуальная ситуация...

«Люди приходят, чтобы уйти...»

Причины расставаний.

Главная причина всех расставаний это недосказанность. Все мы очень сложные существа. Вроде так похожи: у каждого две руки и два глаза, мама и папа, мысли и чувства, небо над головой... Все мы были когда-то детьми. У всех есть свои страхи... Но. Каждый по-разному борется с ними.

В отношениях мы эгоистичны. Мы боимся. Боимся потерять. Боимся недополучить. Боимся поделить с кем-то еще нашу любовь. Ту любовь, которую получаем от другого. Которую мы присвоили себе. Как то, что принадлежит нам. Единицы могут признаться своему партнеру, что боятся потерять его любовь. Многие мастера отрицаний – будут кричать и доказывать, что любви вообще не существует. И не то, что они сами – никто другой любить не в состоянии. В чем-то они конечно и правы. Итак, рождается причина номер один.

1. Боюсь потерять любовь – и как следствие – веду себя так, чтобы меня бросили или бросаю сам первый.

Что происходит с нами, когда мы испытываем страх? Мы находимся в состоянии стресса.

В отношениях страх проявляется навязчивыми мыслями:

С кем он? Она?

Любит ли меня еще?

Пишет кому-то еще?

Смотрит на кого-то еще?

Думает ли обо мне?

Знакомится? Улыбается?

Звонит?

Занимается сексом?

Каждый легко может узнать себя в этих вопросах. Они свойственны нам всем. И мужчинам и женщинам. Каждого посещают подобные мысли. Но не все адекватно справляются с ними. Кто-то, увидев лайк под фото, уже фантазирует физическую измену. Изводит себя. Кто-то идет по-другому пути изводит свою партнершу. Первый случай более опасен. Так как мы не видим мыслей партнера. К сожалению, мы не телепаты и не можем читать мысли. Но нашему избраннику нужно справляться с ними. Было бы чудесно, если бы он озвучил их нам. Сегодня он подумал, что вы пишете другому, завтра что встречаетесь. Он не говорит – только думает. Эти тревожные мысли рожают слова недовольства. А затем появляются неадекватные поступки. Вдруг ваш партнер перестает отвечать вам на звонки. Вы сразу решаете, что у него пропал к вам интерес. И начинаете подливать масла в огонь – нарочно придумывать причину для ревности – так как сами начинаете ревновать его. В итоге ваш партнер убеждается в своей правоте и действительно находит подходящий вариант. Что получается? Незрелые отношения рушатся. Чтобы отношения росли нужно разговаривать. И не просто строить диалог, а говорить о своих чувствах.

Например:

«Мне больно, когда ты не берешь трубку. Я переживаю о тебе».

«Мне стыдно все время тебе звонить первой и я жду звонка».

«Мне необходимо, чтобы ты говорила мне куда идешь. Иначе у меня появляется много тревоги, я чувствую злость и ревную тебя»

Даже если сначала вас не будут понимать. Это единственный выход строить отношения без манипуляций. Взрослые отношения.

2. Причина номер два. Не люблю.

Порой, спустя некоторое время после начала отношений мы понимаем, что это вовсе не любовь. И это чудесно. Что понимание приходит. Хуже когда мы тешим себя иллюзией любви и обманываем себя и партнера. Еще печальней, когда мы создаем семью без любви. Почему? Вроде бы нас все устраивает. И быт, и комфорт, и надежные отношения без лишних всплесков эмоций. Но... Любовь рано или поздно все равно вас найдет. Как бы вы не прятались от нее. И покажет себя настоящую.

«Я сижу в пыльном офисе и каждую секунду думаю о ней. Не могу избавиться от мыслей. Это воспоминания, сплетенные в надежду новой встречи. Она будет после работы. Всего пару минут. Но будет... Ведь дома малый заболел... И нужно купить снова памперсы. Я знаю, что это не честно. Но мне от этого не легче. И чувства не уходят от вины. Теперь я знаю, что это любовь».

«Мне казалось, что я знала его давно. Как будто он не раз приходил ко мне во сне. Я увидела его и поняла, что мы будем вместе. И десятилетний брак не сможет остановить меня. Так и было... Я поняла, что люблю».

Кто-то из партнеров понимает, что не любит и уходит. Это расставание самое честное. И самое болезненное. Признание в нелюбви. Тебя не любят. В это сложно поверить. Особенно после отношений, которые обещали любовь. И выглядели с твоей стороны как любовь. Но это была твоя сторона – твое восприятие. Вам удалось полюбить, а ему нет. И у него есть на то своя причина. В этой точке мы соприкасаемся с «другим». Это осознание нашего бессилия. Мы не можем заставить полюбить. Здесь возникает очень много вопросов:

Что я сделал (а) не так?

Что со мной не то?

Почему он не любит меня?

Почему она не ценит меня?

Почему я не нужен ей?

У вас могут быть свои вопросы, запишите первые три, что пришли к вам в голову. И ответьте сразу на них сами.

Например, вопрос:

1. Что я сделала не так?

Ответ:

1. Если бы я сделала все с точностью наоборот – был бы точно такой же результат.

Вопрос: 2. Почему она не ценит меня?

Ответ: 2. Я не показываю ей свою цену.

Вопрос: 3. Что со мной не то?

Ответ: 3. Я слишком люблю.

Какой можно сделать вывод, прочитав ответы? Разве от нас ничего не зависит? Ведь это **МЫ** любим слишком сильно! Это **МЫ** скрываем то, какие мы. Причина в нас самих. И это значит, что только **МЫ** можем ее поменять. И это прекрасно – оказывается – мы тоже что-то можем.

Мои вопросы

- 1.
- 2.
- 3.

Мои ответы

- 1.
- 2.
- 3.

Причина номер три:

3. Давно люблю другого, другую.

Это затянувшийся второй вариант. Ваш партнер, скорее всего, малодушный и слабый. Ему тяжело было сделать выбор. Он метался между вами и другим партнером. И тот «другой» оказался проще. Не достойнее – как вы сейчас думаете, а удобней в чем-то. То, что важно вашему партнеру. И вы сто процентов знаете в чем.

Чаще всего это финансовый вопрос.

Пример.

Девушка не могла выбрать между двумя парнями. С одним она встречалась довольно долго. Он во всем ее устраивал. Правда, он не делал никаких конкретных предложений. Но вот, на горизонте появился другой. Ей сложно было сделать выбор. Но у другого парня была квартира. А девушка давно уже хотела иметь семью и детей. В первом варианте в ближайшее время возможности создать семью не было. Она выбрала второго. Не разобралась в своих чувствах. Для нее на тот момент чувства не настолько и были важны как та мечта, которая вот-вот должна была осуществиться.

Только не думайте что девушки такие корыстные. Таких историй с сильным полом еще больше. Мужчины тоже часто выбирают там, где удобней и меньше проблем. Если есть такой огромный выбор, почему же не выбрать там, где проще? Я согласна, что вариантов построить отношения сейчас много. Огромное количество соцсетей и сайтов знакомств. При желании можно каждый день встречаться с кем-то новым. При желании конечно. Но этот «выбор» это миф. Вам только кажется, что он есть. Это как тест на экзамене. У вас есть один вопрос и три варианта похожих ответов. И только один из них правильный. А теперь представьте что у вас не три варианта похожих ответов, а десять? Двадцать? Сто? Насколько сложнее найти правильный вариант. Количество вариантов уводит нас от правильного ответа.

Что можно было сделать тому парню, от которого ушла девушка? Им нужно было поговорить. Чего она хочет? Чего ждет от отношений? Она бы ответила, допустим:

– Хочу ребенка. Очень хочу!

Он бы задумался. У него было бы как минимум два варианта ответа:

1. Прости дорогая нам не по пути. Я буду продолжать совершенствоваться.

Или:

2. Что тебе нужно для этого? Я готов сделать это для тебя. Готов чем-то жертвовать.

Каждый в паре считал, что другой итак все знает и понимает. И эта «недосказанность» убила отношения. Хотя они и были достаточно ресурсные.

Интересно, что само наличие нескольких партнеров сигнализирует, что нет того единственного исключившего сразу всех. Надобность других отпала бы сама собой.

Из слов клиента:

«Я не могу выбрать между двумя девушками для секса. С какой мне лучше. И еще просто гуляю с другими. И с одной переписываюсь».

Итого у него потенциально пять партнерш, и этот молодой человек в поиске серьезных отношений. И каким же чудесным образом он сможет их найти? Он просто на просто взял и расчленил идеальный образ девушки. С одной ему приятно говорить, с другой проводить время, с третьей классно заниматься сексом – только нужно всегда искать где. С четвертой есть где, только секс скучный. Самое интересно у него есть еще одна девушка та, по которой он страдает. Которая предпочла другого. Представьте, сколько бы сил ему нужно было потратить, если бы у него был один единственный вариант? Нужно и постараться найти место для интимных встреч, и секс сделать интересным, и говорить о чем-то, и думать, куда пойти погулять, да и еще страдания добавить, чтобы пресно не было в отношениях. В общем, нужно потрудиться. А так все легко и просто. Только отношений серьезных так никогда не построить. Отношения не падают с неба. Это тоже труд.

4. Причина извне.

Есть множество причин, которые заставляют нас расстаться. Чаще всего это брак одного из партнеров, дети, родители как у Ромео и Джульетты, не равный социальный статус, расстояние, разница в возрасте, болезнь и другие. Но! Эти же причины являются так называемым «усилителем» любви. Когда в любви появляется препятствие, мы больше любим. Как Ромео и Джульетта. Примеров в классической литературе множество. И всех их объединяет невозможность быть вместе. И огромное желание находится рядом. Почему так происходит? Чем больше мы страдаем, тем больше любим. Чем больше думаем о препятствии – о невозможности – тем сильнее становится наше чувство. Представьте, что родители Ромео обожали родителей Джульетты – скорее всего молодые люди радостно повстречались бы год и так же весело бы разошлись. Драма спутник любви. Когда все хорошо наступает скука. Ведь любовь – это чувство. А чувства не могут быть скучными. Мужчины чаще влюбляются в эмоциональных женщин. Женщины в свою очередь не любят предсказуемых мужчин.

Когда есть причина со стороны пережить расставание сложнее. Мы хотим изменить саму причину или во всем обвиняем третьего. Из-за кого мы не можем быть вместе. Так чаще всего рождаются любовные треугольники. Это отдельная большая тема. Здесь хочу отметить, что в эти треугольники вступают определенные люди. И это не случайность, а потребность. Это отдельная категория людей.

Я слышала от многих своих клиентов:

«Она замужем – мне это не надо»,

«Мне не интересно когда он прячется от жены, только увижу и все, как будто что-то опустилось, он мне больше не интересен».

Или же наоборот, когда клиент рассказывает о муже любовницы, у него начинают блестеть глаза, он переживает! Это чувство очень яркое. И это чувство ему действительно нужно. Я не буду обобщать причины всех любовных треугольников.

Сейчас найдите причину вашего расставания и напишите ее здесь. Важно назвать и понять, почему вы расстаетесь.

Подготовительный этап

Перед тем как начать выполнять задания нужно пройти подготовительный этап. Он называется «Я сделал все, что мог». Он необходим для того, чтобы вас не мучали мысли о некоей незаконченности, недоговоренности. Как будто бы можно было все исправить, а вы не попытались, что-то не сделали. Поэтому сядьте сейчас и напишите три предложения: что я могу еще сделать, чтобы вернуть отношения? Эти три пункта должны быть чуть-чуть больше чем вы действительно можете сделать. Ведь именно они иногда бывают решающими. Есть такая итальянская песня «Больше чем ты можешь». Вот именно таким образом и составьте их.

1. Например: «Я могу наконец-то признаться ему в любви».

Действительно очень часто в отношениях партнер и не догадывается что его любят потому что не получает обратной связи. Поэтому и ведет себя таким образом, что и приводит к разрыву отношений. Если это ваш случай наберитесь смелости и признайтесь в своих чувствах. Признание в любви может изменить отношения. Но даже если ничего не произойдет, то названные чувства, открытые миру слова, выводят из нас заряд энергии. Эта невысказанная энергия сидит внутри и мучает своего хозяина. Так вам станет легче. Вы назовете правильно то, что чувствуете. «Я люблю тебя...»

2. Второй вариант – признание своей уязвимости.

Может выглядеть так: «Мне плохо без тебя».

Это важное признание. Иногда пара так и не приходит к этому этапу отношений. Никто не хочет признать свою уязвимость, слабость. Принято считать, что нужно быть сильным и в отношениях в том числе. Но именно в этот момент отношения переходят на новый этап. Признание своей слабости, уязвимости – другими словами – я нуждаюсь в тебе – ты мне нужен. Это очень важное признание.

3. Третье. Причина со стороны.

Часто бывает, что в отношения вмешивается какой-то фактор извне. Это может быть родительская фигура, переезд, другое место работы, расстояние, что угодно. То, что со стороны не дает развиваться отношениям. Пара упирается в тупик. Не может решить общую проблему. Никто не хочет идти на компромисс. Если вы видите себя здесь, попробуйте посмотреть на проблему со стороны. Как будто это случилось с вашим товарищем. Дайте ему совет, что можно сделать? Как поступить? Может вам удастся найти золотое решение устраивающее вас обоих.

Итак. Вы сделали больше, чем могли. Но ваш партнер ответил равнодушием. Проигнорировал вас. Или прямо сказал о своем решении закончить отношения. Дайте себе и ему еще неделю времени. Если ничего не поменялось – пора приступать к работе над расставанием.

Приступаем к практике.

Первое что вы должны сделать – это пообещать себе, что с этого момента вы не будете звонить, писать, искать встречи с бывшим партнером. Вы не будете следить за ним в социальных сетях, смотреть кому он лайкает, кого добавляет в друзья. С кем встречается. Все эти действия только будут доставлять вам новые душевные раны. Ваша задача максимально жалеть себя. Стараться проживать боль ту, которая есть, а не добавлять еще новую. Поэтому если вы не можете взять себя в руки – просто удалитесь из соц. сетей. Удалите контакты телефонов, переписку, фотографии. Все что вам напоминает о прошлом. Ваша задача избавиться от привычки контактировать с этим человеком. Все мы помним, что от вредной привычки можно избавиться за двадцать один день. Отметьте день на календаре сейчас и через 21 день и постарайтесь в течение этого времени исключить любой контакт и визуальный в том числе. Как говорит пословица: «С глаз долой из сердца вон».

Чтобы закрепить ваше решение мы напишем письмо – обещание.

Упражнение №2

«Обещание»

Инструкция. Посидите в одиночестве. И продумайте, что вы хотите пообещать.

Письмо должно иметь примерно такое содержание:

«Я Корзун Екатерина Ростиславовна 25.08.2017 в 12—50 дня обещаю оставить в покое того кого люблю. Моего ... (тут можно назвать имя любимого). Если он послан мне судьбой, то он никуда не денется от меня – он будет со мной. Если нет – я разрешаю себе любить его, но я желаю разлюбить его. С этого момента я перестаю искать его в соцсетях, удаляю его фото, вытираю переписку. Я обхожу те места там, где возможна наша встреча. Я прячу его подарки в темный пакет, завязываю на узел и отдаю на хранение своему лучшему другу (позже мы вернемся к ним), (они станут символом нашего опыта приобретенного в отношениях). Я сделала все что могла. Он сделал свой выбор. И этот выбор – другая (другой). Другие отношения. Я принимаю его выбор».

Обычно дату расставания следует считать именно в этот день. Когда мы сами решили расстаться. Когда мы сами несем ответственность за свое решение. Это мы так решили. Не «так звезды сошлись», – а это я контролирую. От этой установки становится легче. У нас есть, на что опереться и это наше решение. Безысходность рождает много грусти. Кажется, у нас нет выхода. Мы ничего не можем сделать. Никак не можем повлиять на другого человека. Мы слабые, ранимые, уязвимые. И в момент расставания это хорошо видно. Нам нужно себя пожалеть. Не бичевать и обвинять. Этими действиями мы еще хуже провоцируем свое состояние. А именно принять и пожалеть. Да, я не могу справиться. Да, мне больно. Да, я слабая. Наше решение, наше обещание самому себе – это и есть первый шаг, твердая земля под ногами, наша опора на себя в трудный момент.

*

Письмо обещание

Ожидание, отрицание, ложная надежда

Ожидание

Второе с чем вы столкнетесь это – ожидание. Ожидание чуда. Вы будете ловить себя на мысли что носите с собой телефон, ожидая звонка от него (нее). И даже если вы заблокировали абонента, вы будете ждать, что он позвонит с другого номера. Ожидание чуда, ложная надежда – это наш враг. Кто-то четко заметил: «Надежда убивает последней». Но теперь мы знаем «врагов» в лицо. Хочу заметить, что партнеры часто возвращаются (примерно через месяц, в течение четырех месяцев после разлуки) чтобы узнать все ли у вас хорошо. Любимы ли они до сих пор? И мы должны подготовиться к такому возвращению. Как минимум у нас есть целый месяц.

Когда поезд мчится на полной скорости и машинист, вдруг понимает, что перед ним тупик, обвал, сломалась колея, – он мгновенно нажимает на тормоз. Но поезд не останавливается мгновенно. Он еще едет. По инерции, по всем законам физики. Он не может встать как вкопанный. Наша надежда – это тормозной путь. У кого-то он длинный, у кого-то короткий. Мы слишком быстро неслись в наших отношениях и сейчас нужно остановиться. И мы остановимся. Рано или поздно будем в состоянии покоя, чтобы начать движение заново. Только уже по правильному пути.

Упражнение №3

«Убиваем надежду»

Инструкция. Произносим вслух: «Это нормально, что я надеюсь. Это естественно, что я еще жду. Ведь не может быть по-другому».

Если надежда слишком долго не проходит, нужно выяснить для себя, на что же мы так надеемся? Что это за чудо должно произойти?

Отвечаем на вопрос: На что именно я надеюсь?

Например:

«Я надеюсь, что причина расставания – неправда. Что это все не так. Он обманул меня. А еще продолжает любить меня и специально, чтобы сделать мне больно или таким образом делает больно себе».

Такой ответ самый частый. Если у вас похожий ответ мы столкнулись с психологическим явлением – отрицанием.

Напишите свой ответ на вопрос.

Упражнение №3 «Убиваем надежду»

На что именно я надеюсь?

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

-
-
-
-
-
-

Работа с отрицанием

Пожалуй, один из самых сложных этапов. Дело в том, что отрицание это защитный механизм нашей психики. Он включается, чтобы защитить нас от боли. Мы перестаем верить в реальную ситуацию. Мы придумываем тысячи не существующих реальностей:

«Этого не может быть. Все не так. Он придумывает это специально»,

«У нее не может быть другого. Она делает так и так... это, потому что я сделал то и то...».

Отрицание очень хорошо видно, когда люди теряют близкого человека. Мы не можем в это поверить. Как ни странно прощание с телом помогает пройти этот этап. В нашем случае нет такой возможности. Но мы должны четко понимать, что реальность более банальна, она не такая красочная, как мы себе ее рисуем. В любых других отношениях есть моменты разочарований, злости, скуки, неприятия и обиды. Ваш любимый, конечно, не скажет о них, и никакие соц. сети не покажут такие моменты жизни. Но это его выбор. Сознательный. Поэтому сейчас сделаем письменное упражнение. Так и называется реальность. Одну рисуем красочную другую в темных тонах.

Упражнение №4

«Реальность»

Инструкция. Придумываем самую счастливую для бывшего партнера реальность. Самую болезненную для нас и описываем ее как можно красочней.

Например: Красочная реальность:

«Он счастлив. Они видятся и переписываются каждую минуту. Они целуются при встрече. Занимаются сексом по три часа в день. Они говорят, что любят друг друга. Держатся за руки. Просыпаются вместе. Без конца смеются. Он слушает ее. Покупает ей цветы. Делает ей подарки. Он делает все то, что делал мне. Даже больше. Он ее очень сильно любит. Он ее ревнует. Он видит ее своей женой. Он хочет иметь с ней детей. Он познакомил ее со своей мамой. Они лучшие подружки и лепят пельмени на кухне по воскресеньям. Они обсуждают свадебное платье».

На самом деле после старых отношений вероятность таких идеальных новых отношений приближается к нулю. Но, тем не менее, они существуют.

Теперь нужно описать реальность в темных тонах.

Темная реальность:

«Он ходит возле нее как тень. И думает обо мне. Сравнивает со мной. И всегда я лучше. Ему больно делать с ней то, что мы делали вместе. Но он делает. Он редко пишет ей. Она злится и тем самым раздражает его. Он уже думает, что она не нужна ему. У них ужасный секс. Он стыдится показать ее своей маме».

Теперь усредняем две реальности. Пишем что-то среднее между двумя предыдущими вариантами. И у нас получается пример приближенный к действительности.

Реальная реальность:

«Ему хорошо. Спокойно. Нет взрыва чувств. Нет слишком хорошего и слишком плохого. Он забывает обо мне во время их встречи и отвлекается на нее. НО в одиночестве воспоминания обо мне приходят к нему. Он не сказал, что любит ее. И она не знает, любит ли его. Они спали вместе всего одну ночь. И она была похожа на одиночество вдвоем. Он купил ей одну розу. И то не самую дорогую. Он допускает возможность, что они расстанутся тоже. Тем не менее, они общаются. И занимаются сексом. У него пока нет планов о совместном будущем».

Чем подробней вы напишите, тем лучше. Прочитайте еще раз получившуюся «реальную реальность». Она более всех показывает картину настоящего. В первом случае красочную реальность очень любят подтверждать в социальных сетях. Букеты, поцелуи – в основном это

провокация чтобы сделать вам больно. Не бывает счастья на показ. Счастливые люди не нуждаются в освещении. Поэтому мы и договорились не смотреть профиль и фотографии.

Упражнение №4 «Реальность»

Красочная реальность:

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Темная реальность:

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Реальная реальность:

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Упражнение №5

«Почему я не могу в это поверить?»

Инструкция. Вам нужно написать семь предложений исходя из ответов на самое первое. Таким образом.

Почему я не могу в это поверить?

1. Потому что не верю.
2. Потому что я четко помню свои чувства.
3. Мои чувства говорили, что он меня любит.
4. Он смотрел на меня как влюбленный.
5. У него дрожали руки.
6. Он приходил ко мне в двадцатиградусный мороз и шел пешком, чтобы увидеть меня.
7. Память о его любви мешает мне поверить, что любви больше нет.

В сегодняшнем настоящем что происходит?

Отвечаем.

«Сегодня холодный, чужой взгляд. Слова ранят: «Я не хочу больше тебя видеть. Я все объяснил тебе». А поступки циничные до невозможного. Отсутствие общения. Блокировка всех контактов. Абонент заблокирован. До этого полный игнор на сообщения. Последние слова: «Я трахаюсь с ней каждый день, иногда по три раза. Я люблю ее. Может мы поженимся. Если коротко я больше тебя не люблю. Я люблю другую».

Его нет. Он не пишет мне – значит, пишет ей. Он не спит со мной – значит, спит с ней. Он не хочет меня – значит, хочет ее».

Разберем женскую ситуацию. Так как в основном они очень похожи. Сначала мужчина ухаживает за женщиной – он влюблен – это действительно видно. Он добивается расположения своей возлюбленной. Должны быть обязательно сексуальные отношения. Интерес и любопытство удовлетворены. Со временем его чувства остывают. Он думает, что нет былой любви и находит другую. В основном это сценарий незрелого партнера. В нашем современном обществе очень распространенное явление. Инфантилизм.

Отрицание – это и есть отсутствие веры во что-то очень болезненное для вас. Как правило, это нелюбовь. Чаще всего мы чувствуем, что любовь была, а потом исчезла. Испарилась без видимой на то причины. В этом предложении прячется ответ. Действительно или любви не было, иначе она не смогла просто так исчезнуть или была очень веская причина для этого. И проблема в том, что вы ее не заметили. Вовремя.

В первом варианте, когда вам казалось, что любовь была – ваш партнер, наверное, не научился пока любить.

Во втором – причины перемены в партнере – вы своим поведением запустили механизм отрицательного переноса.

Это явление, когда в вас партнер видит что-то такое что видел, когда-то далеко в своем детстве. Но увеличенное до глобальных размеров детской психикой. Чаще всего так мы сталкиваемся со спутником любви. Этот спутник – перенос.

Упражнение №5 «Почему я не могу в это поверить?»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

В сегодняшнем настоящем что происходит?

- .
- .
- .
- .
- .
- .

Перенос – спутник любви

**Перенос – термин в науке психологии – обозначает психологический феномен, заключающийся в бессознательном перемещении ранее пережитых (особенно в детстве) чувств и отношений, проявившихся к одному лицу, совсем на другое лицо.*

Почему перенос спутник любви? Потому что первую безусловную любовь мы получили от родителей. Это модель чистой, бесконечной любви, вечной и совершенной. Когда нас принимают целиком и полностью, с недостатками и слабостью, просто любят за то, что мы уже есть. Это чувство спрятано далеко в нашем подсознании. Ведь мы не помним себя в этом возрасте. Такую любовь дарят с самого рождения, когда у нас в голове нет еще мыслей. Младенец такой крошечный, такой уязвимый в суровом мире. Но он уже чувствует. И первое что он чувствует – это чувство безусловной любви. Конечно, бывают исключения – незрелые родители не могут дать полноценной любви и тогда во взрослой жизни ребенок становится психически неустойчивым.

Когда мы влюбляемся во взрослой жизни, наше новое чувство любви напоминает забытое старое. Но нас любит не наш родитель, нас любит такой же человек как мы. У нашего любимого свои представления, свой жизненный опыт, свои установки, свои детские переживания, свой максимальный потенциал любви. Он может любить только так, но никак по-другому – не так, как любила вас мать. Прекрасно, если мы осознаем это. Но в момент переживания любви мы становимся как дети, которые требуют именно безусловной любви. Или так или никак.

** При нормальных условиях развития постепенное разочарование в матери сопровождается реалистичной оценкой со стороны ребенка, и формирует его устойчивую психику. При нарушенных взаимоотношениях ребенка – болезненном переживании, травматическом разочаровании – внутренняя структура психики становится неустойчивой.*

Другими словами если в детстве у ребенка были травматические события – во взрослом состоянии влюбленности весь негативный опыт поднимается наружу. На кого он переносится? На того, кто рядом и должен любить безусловно. Кто это? Это – вы. Если в качестве ребенка вы, это – ваш партнер. Так как не бывает идеальной семьи, все мы в той или иной степени участвуем в психологической игре переноса. Это тяжело. И еще тяжелее, когда никто в паре не осознает этой игры.

Диалог с клиентом.

– Она так странно говорила со мной... Как будто бы все, что она говорила, относилось не ко мне: «Оставь меня. Отпусти. Мне нужно побыть одной. Мне нужно успокоиться. Ты слишком давишь... Преследуешь»

– Почему эти слова показались вам странными?

– Потому что я никогда не держал ее. Она была всегда свободна. В выборе. В своих поступках. И в отношениях делала то, что хотела. Считала нужным. Я наоборот никогда не контролировал ее.

– Что вы знаете об ее отношениях с матерью?

– У ее матери завышенные требования. Она директор компании. Только это.

Когда вы четко ощущаете, что ваш партнер говорит не с вами – ведь наши чувства не обманывают, – вы становитесь участником переноса. Вы как будто со стороны наблюдаете сцену. И в этой театральной постановке нет места для вас, там играют другие актеры: ваш партнер и его близкие. Чаще всего это мать или отец.

Еще один пример:

– Он приехал слегка выпивший и так искренне сказал мне: «Любимая... Родная... Ску-чаю за тобой». Я смотрю на него и не понимаю, как? Ведь мы едва знакомы... И эти все чувства и слова точно не ко мне...

Или этот:

– Мы жили вместе всего один месяц. Он проснулся утром и бродил по квартире, злой. Он что-то говорил, бормоча себе под нос. Я, наконец, разобрала его слова: «Проститутка. Шлюха, куда дела мои вещи?» Я поняла, что это он говорит обо мне. Это так обидело меня. Он всегда, рассказывая о своей первой жене, называл ее проституткой. Мы с его женой полная противоположность. Во всем: и в манере общения, и внешности.

Если со стороны вы можете понять, что являетесь не тем персонажем, то когда дело касается лично вас, вашего детского переноса – проследить это за собой довольно трудно. Наши чувства сигнализируют нам об этом – когда они зашкаливают без особой на то причины – это означает то, что происходит сейчас в вашей жизни, напоминает пережитые и упавшие на дно вашего сознания детские эмоции.

Упражнение №6

«Перенос»

Инструкция. Вспомните момент, когда вы не могли себя контролировать, когда ваши эмоции зашкаливали все возможные значения. Опишите эту ситуацию.

Например:

«Это был момент... Мне казалось я схожу с ума... я больше не могу его так долго ждать. Я не могла дождаться, когда он вернется. Я считала в голове каждый день... А когда он приехал я считала каждый час до нашей встречи...»

Теперь вспомните похожую ситуацию в детстве.

Например:

«Вы не поверите. В детстве мой отец уезжал на работу в другой город. Две недели он работал там, потом неделю дома... И я записывала в календарь дату, когда он вернется... Это были самые счастливые моменты моего детства. А потом... он не вернулся... Он разбился в аварии на своем автомобиле... И мне иногда кажется, что я продолжаю ждать его...»

В этом примере клиентка четко проанализировала ситуацию и детские воспоминания. Но иногда воспоминания настолько ранние, что умирая, в наследство, оставляют нам только чувства, и мы ничего не можем вспомнить. Откуда берется это чувство? И почему так действует на меня эта ситуация? Полезно узнать о своем детстве у близких. Особенно обратить внимание на такие моменты:

Отправляла ли вас мама на воспитание к бабушке?

Надолго? К другим родственникам?

Были ли у вашей матери травматические события в момент вашего младенчества?

Такие как смерть близкого, развод, измена и другие.

Иногда так складывается в жизни – разлука с матерью неизбежна. Пусть не на долгий период. Но ребенком она воспринимается как что-то ужасное, чему нет названия. Это как будто рушится весь мир – когда нет рядом мамы. Малышу не объяснишь, что она скоро вернется – она просто заболела и лежит сейчас в больнице или уехала на похороны в другой город. Все эти моменты остаются жить отдельной жизнью в нашей психике. Иногда всплывают непонятно откуда взявшимися чувствами, когда что-то происходящее напоминает нам о них.

Сделайте упражнение.

Упражнение №6 «Перенос»

Вспомните момент в отношениях, когда вы не могли себя контролировать. Опишите ситуацию.

-
-
-
-
-
-
-

Вспомните похожую ситуацию в детстве. Запишите.

-
-
-
-
-
-
-
-

Избавление от навязчивых мыслей

Внутренний диалог

Мы привыкли делиться с бывшим партнером своими мыслями, переживаниями. Ведь большее всего расставаться с близким человеком. Именно такое расставание тяжело переносится. Поэтому появляется внутренний диалог. Такое чувство, что мы продолжаем общаться с этим человеком. Он чуть ли ни в буквальном смысле живет у нас в голове. Мы разговариваем с ним. Придумываем, что он нам ответит. Сочиняем новый вариант событий. Фантазируем о нем. И тем самым не можем его забыть. Не можем выкинуть его из головы. Что можно сделать?

Самое главное это признать, что мы действительно с ним продолжаем говорить.

Когда внутренний диалог затянется, мы мысленно добавляем к этому диалогу еще один персонаж. Это наблюдатель. Наблюдатель наших мыслей. Он может просто быть рядом и фиксировать на какую тему идет фантазирование. Он может записывать часто повторяющиеся вопросы. В основном диалог делится на три темы.

1. Первая – это вопросы, на которые нет ответов. Бывший не дал ответов на ваши вопросы в реальной жизни. Или те ответы, что вы получили, не удовлетворяют вас. Вы не верите в реальную ситуацию.

2. Второй вариант диалога – план мести – это результат нанесенной вам обиды. Невысказанная агрессия, с которой мы будем работать чуть дальше, целую неделю.

3. И третий вариант внутреннего диалога – это возможности снова вернуть отношения. Мы ищем, цепляемся хоть за какую-то соломинку, чтобы вернуть того, кого еще любим. Мы надеемся, что он вернется. И сочиняем, как это могло бы произойти.

Бывает, что мы просто продолжаем мысленно общаться с ним. Такой вариант говорит о недостатке общения. Нет такого человека рядом, который удовлетворял бы эту потребность. Нужно признать себе это. И сказать – мне не хватает общения.

Итак, наблюдатель в первом варианте записал повторяющиеся вопросы. Причем если делать это каждый день внутренний диалог заметно ослабнет. Вы увидите, что чаще всего задаете вопросы: Почему он (она) так поступил (а)? И что я сделал (а) не так?

Упражнение №7

«Вечные вопросы»

Инструкция. Запишите ответы на эти вопросы: Почему он так поступил? И что я сделал не так? Ваши ответы, которые возникли у вас в голове.

Например:

1. Почему он так поступил?

«Потому что он маленький еще. У него нет опыта. Он не знал, что ему делать. Ему было очень больно. Или он просто совсем не любил меня».

Появляется два варианта ответов. В одном мы оправдываем его. В другом обвиняем. Интересно, что правда находится как раз посередине. Поэтому перепишите ответ на вопрос с учетом оправдания бывшего партнера и обвинения.

Это должен быть такой усредненный ответ:

«Не такой уж он был глупый. Он знал что делает. Ему так просто легче. Это самый лучший и устраивающий его вариант. Прекратить отношения».

2. Точно так же ответ на вопрос: Что я сделала (сделал) не так?

«Я обижалась на него злилась, оскорбляла, не чувствовала что делаю ему больно. Хотела сделать больно. Я жалела его и делала все так. Я не могла по-другому. Иначе это было слишком унижительно для меня. Я делала итак чересчур много для него».

Теперь снова усредняем.

«Я была естественной. Я говорила о своих чувствах. Я была искренней и в злости в том числе».

Получается примерно так: «Я была искренней, но ему легче без меня».

Упражнение №7 «Вечные вопросы»

1. Почему он (она) так поступил (а)?

.
. .
.

Усредненный ответ:

.
. .
.

2. Что я сделала (сделал) не так?

.
. .
.

Усредненный ответ:

.
. .
. .
.

Итог двух усредненных ответов:

.
. .
.

Навязчивые мысли

В эзотерике считается, если мы часто думаем о ком-то, то подпитывает его энергией. Другими словами мы отдаем свою энергию ему или ей. Зачем это нам? Мы же в состоянии контролировать собственные мысли. Но иногда так бывает – мысли настолько навязчивые и мы никак не можем справиться с этим потоком. Мы все время возвращаемся к одному и тому же.

Довольно образно описывается такая ситуация в эзотерике. Если нарисовать картинку получается примерно так:

Над нашей головой висит существо, питающееся нашими мыслями, если согласится, что мысль имеет энергию (а по теории Фрейда существует психическая энергия). Этот энергетический вампир надувается до огромных размеров и поглощает энергию, высасывая из нас все соки.

У него есть много имен, мне понравилось имя Лявра. Лявра как паразит, управляет нашей жизнью – ему ведь нужна энергия наших мыслей. Поэтому мы ищем подтверждение наших мыслей в реальной жизни. Есть прекрасная цитата: «где внимание – там и энергия».

В психологии причина всех навязчивых мыслей это страх. Страх быть отвергнутым, одиноким, брошенным, ненужным. Соответственно если ты один – выжить сложнее.

Итого: в одиночестве мы боимся смерти. Так как причина всех страхов это страх смерти.

Когда ко мне приходит на прием клиент, первое что происходит – он начинает видеть. Он слышит и видит себя со стороны. Может обозначить, назвать свою проблему. Признать, что она есть. Потом он подумает: как с ней жить? или может лучше без нее?

Я предлагаю в момент, когда у вас появятся навязчивые мысли вспомнить образ Лявры. Зачем вам ее кормить? Кстати во многих философских притчах встречается нечто подобное. Можно прочитать притчу о двух волках:

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Лявра, волк, энергетический вампир – все это близко по описанию к навязчивым мыслям. Проанализировав множество практик для избавления от навязчивых мыслей, я создала самые легкие и действенные.

Что может помочь нам справиться с Ляврой? Это создать другую – контролируемую нами. К сожалению, образ другой Лявры должен быть равноценен. Если вы все время думаете о женщине вам нужно думать снова о женщине. О другой женщине. Если вы будете, допустим, думать о другом автомобиле это ненадолго отвлечет вас. Почему так? Потому что тот человек с кем вы расстались и о ком постоянно думаете, выполнял вашу потребность. И эта ваша потребность никуда не девается и ее не может заменить автомобиль.

Например, в ваших отношениях реализовывалась потребность заботиться о ком-то, или получать заботу от кого-то. Автомобиль вряд ли сможет полноценно заботиться о вас. Важно это понимать.

В психологии существует такое понятие как «психологический костыль». Это тот человек, который сможет хоть как-то, хоть на какие-то десять процентов выполнять то, что выполнял ваш партнер в прошлых отношениях. Вам нужно найти такого человека. Я называю такие

отношения лечебными. О них я расскажу в другой главе, так как приступать к ним еще рано. Сейчас мы обнаруживаем и даем название тому, что с нами происходит. А пока сделаем упражнение на основе визуализации.

Упражнение №8

«Убить Лявру».

Инструкция. Включите диктофон и прочитайте текст ниже.

Прослушайте в полной тишине.

Текст.

Я нахожусь сейчас в пространстве. Я чувствую себя. Я поднимаю руки к небу. Там вверху я вижу свет. Этот свет касается моих рук. Я чувствую тепло от света, и свет входит в мои открытые ладони. Мои мысли крутятся вокруг моей головы. Этот вихрь ненужных мыслей образует кокон. В нем моя энергия. Мне нужно вернуть контроль. Контроль над своими мыслями. Я вижу этот кокон... У него есть оболочка. Тонкая. Он надулся от моих мыслей и вот-вот лопнет. Я назову его Лявра. Эта Лявра качается как мыльный пузырь. Лявра живет за счет моих мыслей. Я легко могу избавиться от нее. Я внимательно изучаю то место к которому она прикрепилась. Это моя макушка головы. Я вижу, как мои мысли питают ее. У меня в руке появляется пистолет. Я чувствую, какой он тяжелый и какая у него холодная сталь. Пистолет заряжен. Я направляю его в самый центр Лявры. Лявра как будто чувствует свою смерть. Я нажимаю курок. Идет выстрел. Сразу же образуется дырка в Лявре. Из этой дыры все мысли как маленькие мыльные пузыри отправляются в небо. Там высоко в небе они лопают. Лявра полностью сдувается. Она пустая. Я беру ее как сдувшийся шарик и бросаю себе под ноги. Она растворяется в земле. Пистолет исчезает. Я чувствую огромный прилив энергии. Из того места где была прикреплена Лявра течет энергия. Она образует вокруг меня защитный барьер. Энергия вытекает цветами радуги. Красный круг вокруг меня, оранжевый, желтый, зеленый, голубое сияние, синий, и фиолетовый завершает защитный слой энергии вокруг меня. Я чувствую невообразимое состояние. Я сильная (сильный). Я все могу. Я под защитой. Я нахожусь в пространстве. Я открываю глаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.