

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**«Я ДУМАЮ О НЕМ»:
КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ
И ПОЛЮБИТЬ ДРУГОГО**

Лучшее от Psychologies: Кризис отношений

Коллектив авторов

**«Я думаю о нем»: как пережить
разрыв и полюбить другого**

«ЭКСМО»

«Журнал Psychologies»

Коллектив авторов

«Я думаю о нем»: как пережить разрыв и полюбить другого
/ Коллектив авторов — «Эксмо», «Журнал Psychologies»,
— (Лучшее от Psychologies: Кризис отношений)

Расставание с любимым человеком всегда болезненно. Но этот тяжелый этап нужен для самопознания и осознания ошибок. Авторы статей журнала Psychologies уверены – даже самый тяжелый разрыв можно не только пережить, но и обернуть в свою пользу. В дайджесте вы также найдете:

- 3 основных шага, чтобы двигаться дальше;
- 5 способов пережить неожиданный разрыв;
- 6 советов психотерапевтов, чтобы сделать расставание менее болезненным;
- универсальные техники для восстановления после разрыва;
- 10 самых неудачных причин, чтобы оставаться друзьями с бывшими.

© Коллектив авторов

© Эксмо

© Журнал Psychologies

Содержание

Как белый медведь поможет забыть о несложившихся отношениях	5
Письмо бывшему: «Говорю тебе спасибо»	7
Он исчез без объяснений: 5 способов пережить неожиданный разрыв	9
10 самых неудачных причин, чтобы остаться друзьями с бывшими	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

«Я думаю о нем»: как пережить разрыв и полюбить другого

Как белый медведь поможет забыть о несложившихся отношениях

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Ксения Дьякова-Тиноку

Развод или расставание с когда-то любимым человеком – огромный стресс. Друзья убеждают выбросить из головы все мысли о нем и не думать о произошедшем. Но от их советов становится только хуже. Почему? Дело в том, что, пытаясь подавлять нежелательные мысли, мы оказываемся во власти «эффекта белого медведя».

В историю мировой психологии белый медведь попал благодаря русскому классику Льву Толстому – точнее, его старшему брату. Будущий писатель жил с братьями в Ясной Поляне. Там мальчишки создали тайное «муравейное братство», одной из целей которого было сделать так, «чтобы люди не знали никаких несчастий, никогда не ссорились и не сердились, а были бы постоянно счастливы». Для достижения цели нужно было каждый день выполнять определенные задания, самое сложное из которых изобрел старший из братьев, Николай. Он решил, что для всеобщего счастья надо стать в угол и не думать о белом медведе. «Помню, как я... старался, но никак не мог не думать о белом медведе...» – напишет через много лет Лев Толстой в «Воспоминаниях».

Намного позже, в 80-е, эта история привлекла внимание американского социального психолога Даниэла Вегнера (Daniel Wegner). Он поставил ту же задачу перед студентами. Несмотря на понятную инструкцию, участники исследования Вегнера¹ не просто с трудом подавляли мысли о запретном белом медведе: его образ всплывал в их мыслях с навязчивой частотой.

«Эффект белого медведя» (его также называют «эффектом бумеранга» и «эффектом иронического процесса») прекрасно применим и к человеческим отношениям. После расставания с важным для вас человеком мы принимаем сознательное решение избегать мыслей о нем. Однако в итоге мы еще больше заикливаемся на нем.

Разрыв может быть очень болезненным опытом, сравнимым по шкале стресса со смертью супруга. Даже если вы эмоционально отстранились от партнера на момент расставания, когда-то вы были сильно привязаны друг к другу, и конец отношений обычно вызывает острое чувство потери. Интенсивность негативных эмоций зависит от качества и продолжительности отношений, а также от того, что они для вас значили. К примеру, если вы уже были друзьями перед тем, как начался ваш роман, вы ощущаете двойной удар.

Так что же поможет забыть о неудачном романе и выпустить белых медведей на волю?

В первую очередь, не запрещайте себе думать о партнере, советует Даниэл Вегнер². Наилучшая стратегия – переключить внимание на другие вещи, расписать весь день по часам, обязательно выделив время на любимые занятия, и естественным образом заполнить внутреннюю пустоту более приятными мыслями.

Избегайте стресса и дополнительной эмоциональной нагрузки несколько месяцев после развода. Стресс снижает наши способности противостоять негативным переживаниям. Не блокируйте соблазны. Просто откладывайте «на потом» желание посмотреть старые

¹ D. Wegner et al. «Paradoxical effects of thought suppression». Journal of Personality and Social Psychology, 1987, № 57.

² D. Wegner «Setting free the bears: Escape from thought suppression», American Psychologist, 2011, № 66.

фотографии, прогуляться по местам бывших свиданий или проверить, не появилось ли на его странице в социальных сетях что-то новое. Сначала на полчаса, потом на несколько часов или дней. Со временем интервалы будут все больше увеличиваться.

Принимайте любые свои мысли о бывшем партнере и одновременно пытайтесь выработать позитивный подход и попробовать отпустить ситуацию. Тут вам очень пригодятся чувство юмора и самоирония.

Письмо бывшему: «Говорю тебе спасибо»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Жанна Омеляненко

Наша читательница написала анонимное письмо партнеру, который плохо с ней обращался. Психолог Татьяна Кашина объяснила, почему мы вступаем в разрушительные отношения и как из них выбраться.

О твоей измене я узнала перед выходом на работу, за это я хочу поблагодарить тебя в первую очередь. Я научилась выполнять свои обязанности, в то время как мой мир рушился. Я работала в баре, всю ночь подавала напитки и улыбалась, хотя только что узнала: любимый человек оказался ничтожеством. Я делала то, что должна была делать. Той ночью я вышла из бара с разбитым сердцем, но с полным кошельком. Спасибо тебе за это.

Ты заставлял меня чувствовать себя никчемной. Мне постоянно казалось, что я делаю что-то не так. Мне потребовалось много времени, чтобы оправиться после этого, но в итоге я поняла: проблема не во мне. Я хороший человек. Я осознала, что нельзя доверять самооценку другому.

Ты открыл мне глаза, показал, как один человек может манипулировать другим. Ты был несчастен и недоволен собой, поэтому искал тех, кем сможешь управлять. Ты нашел меня. Теперь я испытываю облегчение. Я благодарна судьбе за то, что не похожа на тебя, каждый день работаю над тем, чтобы не стать таким человеком.

Мне казалось, ты мне нужен. Я полностью зависела от тебя, этого ты и хотел. С тех пор я работаю над тем, чтобы стать независимой и самодостаточной женщиной. У меня получается. Я довольна собой. Я сама справляюсь с любыми проблемами. Благодаря тебе я открыла внутренний источник силы. Спасибо тебе за это.

И последнее, но самое важное: ты показал мне человека, с которым я не хочу быть рядом. Тебе не хватало внимательности, чувствительности и доброты. Ты олицетворяешь все качества, которых нужно избегать. Теперь я понимаю, чего заслуживаю. Я знаю, кто достоин стать частью моей жизни и занять место в моей душе. Благодаря тебе я с легкостью распознаю лицемерного, безжалостного, эгоистичного человека. Ты показал, как он выглядит и ведет себя.

Благодаря тебе я поняла, чего хочу. Ты разбил мне сердце, но тем самым помог мне найти себя. Я переехала в город мечты, окончила университет, завела друзей и встретила того, кого люблю. Никаких слов не хватит, чтобы отблагодарить за это.

Источник: News Cult.

«ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ МЫ ВСТУПАЕМ В РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ»

Татьяна Кашина, психолог:

Можно выделить шесть причин, по которым женщины терпят унижения и пренебрежение.

1. Низкая самооценка

Женщина считает, что не достойна большего и лучшего, думая о себе: «я бездарность, я неудачница», «так мне и надо». Она постоянно пытается дотянуться до установленной тираном планки, однако его требования растут с каждым днем, а ее самооценка падает.

2. Пример родителей

Если женщина выросла в семье, где отец унижал мать, она может выбрать тирана в качестве партнера. Она стремится повторить ситуации из детства, чтобы исправить их и исцелить детские травмы, но женщины копируют поведение матерей, которые тоже терпели унижения.

3. Синдром спасительницы

В начале отношений женщина может верить, что у нее получится изменить и исправить избранника. Включается азарт. Мы подстраиваемся, делаем все ради него, но это не дает результата. В такой ситуации женщина не видит реальности. Она живет в выдуманном мире, идеальной семье, которая сложится после того, как она изменит мужчину.

4. Страх остаться одной

Женщина осознает плачевность ситуации, но опасается, что после расставания не найдет другого. Она боится лишиться крупниц любви и внимания, которые получает в нездоровых отношениях, ее останавливает страх «косых взглядов» и осуждения со стороны окружающих.

5. Финансовая зависимость

Часто в таких парах женщины не работают или зарабатывают мало. После многих лет унижений женщина не верит, что способна строить карьеру и развиваться. Тиран требует много внимания и препятствует ее работе.

6. Страх оставить ребенка без отца

Многие уверены, что нужно сохранять семью ради детей, но неправильная модель поведения в семье может нанести детям большой вред.

Чтобы выбраться из разрушительных отношений, нужно работать над самооценкой. У каждого есть несколько жизненных опор: работа, друзья, финансы, отношения с партнером, с детьми и с собой. Если опор много и они крепкие, то самооценка устойчивая. Если мало и они слабые, самооценка «хромает». Нужно начинать с изменения отношения к себе, менять установки, модели поведения и взгляды. Также важно развивать финансовую независимость, чтобы было куда уйти и на что жить.

Он исчез без объяснений: 5 способов пережить неожиданный разрыв

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Жанна Омеляненко**

Вы общались, ходили на свидания, а потом он пропал. Перестал звонить и отвечать на сообщения, заблокировал вас в соцсетях. Вы начинаете искать проблему в себе, снова и снова пересматриваете моменты встреч: где вы допустили ошибку? На самом деле никакой ошибки нет. Почему нас так сильно задевают подобные исчезновения и что делать, объясняет психолог Екатерина Вашукова.

Введите в поисковике фразу «почему он пропал» и вы удивитесь количеству ссылок: «Мужчины признаются, почему они пропадают без объяснений», «Как пережить исчезновение парня», «Главная причина, почему парни пропадают». Это случается со многими женщинами и мы хотим знать, почему так происходит.

Исчезают не только мужчины. Женщины тоже так поступают. Разница в том, что после пропажи партнера, женщины тратят гораздо больше времени на переживания и размышления о том, что они сделали неправильно. Женщины винят во всем себя.

Возможно, на свидании вы перебрали, разрыдались из-за бывшей любви или попытались насильно поцеловать мужчину. Но, скорее всего, вы вели себя адекватно, старались произвести хорошее впечатление и найти нормального партнера.

Вероятно, причина не в вас. Но вы все равно маниакально перечитываете переписку и пытаетесь понять, почему он исчез, пересказываете подругам подробности и спрашиваете, что могло пойти не так. Даже если мужчина не очень нравился, факт его исчезновения задевает. Вам не дает покоя эта загадка. Вы непременно хотите ее разгадать. Но стоит ли тратить на это время?

Когда кто-то бросает нас без объяснения причины, мы так переживаем, что часто забываем простую истину. Если мы не понравились мужчине или он переключился на другую женщину, к нам это имеет мало отношения. Причина не в нас, а в прошлом опыте и предпочтениях мужчины.

Как справиться с эмоциональной травмой? Вот пять шагов, которые помогут забыть о разрыве.

1. УДАЛИТЕ ПЕРЕПИСКУ

Вы не можете изменить чужое поведение, так что прекратите тратить время на размышления, что нужно было сказать или сделать по-другому. Как только уничтожите улики, больше не получится возвращаться к ним и рефлексировать на эту тему.

2. ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ОТВЕЧАЮТ ВАМ ВЗАИМНОСТЬЮ

Лучшие подруги и родные люди от вас не сбегут. Переключите энергию и внимание на людей, которым можно доверять.

3. ОТКРОЙТЕСЬ НОВОМУ

Хороший способ прийти в себя после такого нелепого расставания – немного встряхнуться. Скажите «да» новому и неизведанному. Пригласили на концерт неизвестного музыканта – вперед. Знакомый позвал в бар – почему нет. Подруга зовет на тренировку, шнуруйте кроссовки.

4. ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ В ИГРУ

Тяжело знакомиться с мужчинами после того, как вас бросили. Старайтесь не терять надежду и быть открытой для новых знакомств. Но если хочется удалить все приложения для знакомств и сконцентрироваться на чем-то другом, дайте себе передышку.

5. НЕ ПОСТУПАЙТЕ ТАК С ДРУГИМИ

Теперь вы знаете, как это больно. Можно заранее придумать ответы, которые отправите тем, с кем не захотите общаться.

Тот, кто ранил ваши чувства и исчез таким бессовестным образом, не заслуживает вашего времени.

ПОЧЕМУ НАС ЗАДЕВАЕТ ИСЧЕЗНОВЕНИЕ МУЖЧИН

Психолог Екатерина Вашукова рассказывает, почему мы так болезненно реагируем на исчезновение мужчин и какой тип женщин наиболее остро переживает эту травму.

Когда из нашей жизни внезапно исчезает человек, рушится ощущение стабильности. Возникает информационный вакуум, в котором мы пытаемся объяснить случившееся. Неопределенность порождает страхи и негативные фантазии на основе предыдущего жизненного опыта.

Внезапное исчезновение мужчины вызывает наиболее острые чувства у девушек с комплексами и травмами. Если женщина переживала в детстве травмирующее прерывание контакта с одним из родителей, то ситуация отвержения оживляет в ней старые комплексы.

Также в эмоциональную ловушку попадают женщины с «комплексом вины». Он формируется, если девочке прививают чрезмерное чувство ответственности – за все, что происходит с тобой и вокруг тебя, отвечаешь ты. Если ее излишне критиковали в детстве, в зрелом возрасте она судит себя строго.

Третья группа уязвимых – девушки, которые росли в дисфункциональных семьях. В таких семьях нарушены личностные границы, присутствует эмоциональное или физическое насилие, что формирует в ребенке созависимые черты характера. В отношениях такие женщины идентифицируют себя с партнером. Когда мужчина уходит, он забирает образ женщины вместе с собой.

10 самых неудачных причин, чтобы оставаться друзьями с бывшими

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Сабина Сафарова

Многие пары после расставания стараются оставаться друзьями. Возможно ли сохранить дружеские отношения, во многом зависит от того, какими мотивами мы руководствуемся. Вот причины, по которым сделать это не получится.

Исследования показывают – бывшим любовникам гораздо хуже удастся дружеский союз, чем друзьям, у которых никогда не было сексуальной связи. Пытаясь построить отношения на новой платонической основе, они в меньшей степени доверяют друг другу и желают найти свое счастье. Эти десять мотивов для дружбы с бывшими скорее всего приведут к взаимному разочарованию.

1. У ВАС ОБЩИЕ ДРУЗЬЯ

Если ваша семья и друзья хотят, чтобы вы ради них оставались в дружеских отношениях, позволяя им таким образом избежать выбора, кого приглашать на свой день рождения, вы, скорее всего, пойдете им навстречу. Безусловно, это благородный шаг, сохраняющий видимость общей гармонии, но если это единственная причина, она недостаточна.

Вы имеете право отвечать отказом на любые приглашения, если не желаете видеть своего бывшего. И даже если готовы время от времени пересекаться, это не означает, что вы обязаны оставаться друзьями. Вероятно, первое время может быть непросто встретиться на вечеринке, как со случайным знакомым, по-прежнему ощущая, что он или она – важная часть вашего прошлого. Однако время делает свое дело, и ваша общая история будет постепенно растворяться в новых событиях и встречах.

2. ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

Если расставание произошло по вашей инициативе и бывший партнер переживает и настаивает на дружеской связи, то вы не хотите отказом причинить ему еще большую боль. Однако попытки врачевать раны своим присутствием способны нанести лишь большую травму. Это никак не поможет оставленному найти в себе силы двигаться вперед.

Если вы по каким-то причинам чувствуете себя виноватым, найдите возможность поговорить об этом и извиниться. Однако не превращайтесь в вечную жилетку, которая отныне обязана утешать и поддерживать.

3. ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ОДИНОКИМ

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.