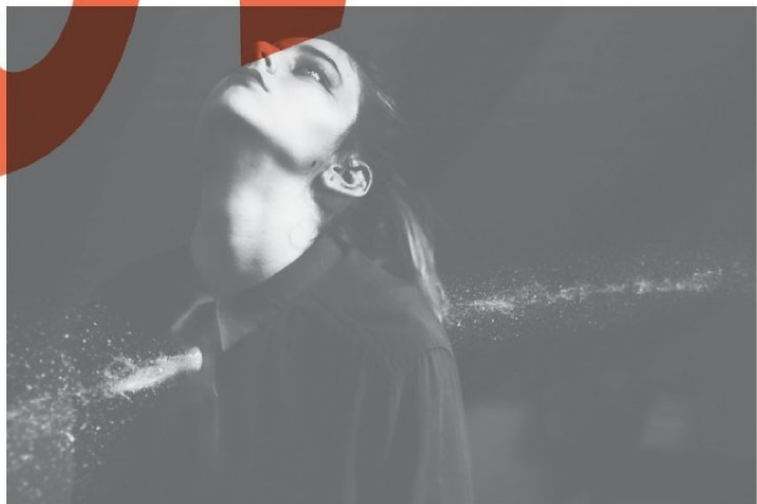


Екатерина Корзун

STOP LOVE



РАЗЛЮБИТЬ
ЗА СТО ДНЕЙ, или
**КОГДА НУЖНО
РАССТАТЬСЯ**

ПСИХОЛОГИЯ
В КАРМАНЕ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ГОРЮЩЕЦ

Психология в кармане

Екатерина Корзун

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

ИД «Городец»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Корзун Е. Р.

Stop love. Разлюбить за сто дней, или когда нужно расстаться /
Е. Р. Корзун — ИД «Городец», 2020 — (Психология в кармане)

ISBN 978-5-907085-55-8

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, книга «STOP LOVE. Разлюбить за сто дней, или Когда нужно расстаться» – для вас. Здесь собраны самые лучшие практические упражнения. Выполнив хотя бы четвертую часть всех заданий, вы действительно почувствуете облегчение. Описание клиентских случаев даст вам уверенность в положительном результате. Возможно, вы прислушаетесь к советам в этой книге, и ваши новые отношения принесут вам радость. Цель книги – избавление. От боли. От иллюзий. Книга также будет полезна практикующим психологам. Каждый день я использую ее в своей работе, ведь упражнения помогают работать с чувствами. Это еще один инструмент в психологической практике.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-907085-55-8

© Корзун Е. Р., 2020
© ИД «Городец», 2020

Содержание

Вступление	6
1. Расставание – это...	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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

© Е. Р. Корзун, 2020

© ИД «Городец», 2020

Вступление

Эта книга прежде всего для тех, кто устал любить. Кому любовь не приносит радости. Эта книга – подарок небес, 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. Тем, кто любит писать и вести дневники, выполнить задания будет легко и просто. Если вы никогда не прибегали к письменным практикам, вы откроете для себя новый инструмент. Выполняя упражнения, вы опуститесь глубоко в подсознание и вынете все ненужное наружу. Задания – для читателей с достаточно высоким IQ.

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 к пониманию себя.

Выполнять упражнения лучше в одиночестве. Когда вы начнете писать, не останавливайте себя и отключите внутреннюю цензуру. Пишите всё. Буквально всё, что приходит вам в голову.

Даже если это будет казаться полным бредом. Чем больше вы напишете, тем чище станет то, что осталось с вами. 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 символдраматическими. В Символ-драме имеет значение каждый символ, каждое чувство, которое вы обнаружили в вашем образе. Это длительная работа со специалистом. В книге представлен минимум, который вы можете сделать сами.

Записывайте текст спокойным голосом. Обязательно делайте длительные паузы. Если образ размыт и нечеток, 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 больнее, чем развод. Он ничего вам не должен. И вы ничего не должны... Это расставание навсегда. Как поется в песне: «расставанье – маленькая смерть». В этом случае книга на все сто процентов подойдет вам.

1. Расставание – это...

Неразделенная любовь. Безответные чувства. Предательство. Измены. На сегодняшний день это самые частые запросы клиентов к психологу.

Познакомиться с новым человеком в XXI веке стало в тысячу раз проще, чем раньше. 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, если расставание происходит, когда один из партнеров чувствует сильную привязанность. Любовь к другому. Но чувства не взаимны. Мы не можем заставить другого чувствовать то же самое. Мы не можем силой быть вместе. А если бы даже могли? Какой был бы результат? Поэтому тема «Как разлюбить?» набирает актуальность.

В этой книге я собрала пошаговый рецепт, состоящий в основном из письменных практик и упражнений с элементами визуализации, которые могут помочь вам увидеть себя в 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, непринятие, гнев, злость, ложную надежду, грусть, печаль и другие чувства.

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.

3. Снова появляются чувства. Смирение. Покой. Крупицы 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 из отношений наполненным. Пусть неудачных отношений, но эта полнота – тот опыт, который никогда не забудется, и в проработанном состоянии он становится для нас ресурсным. То есть приносит пользу. Если вы сделаете хотя бы половину или даже третью часть – вам станет намного легче. Какие-то упражнения будут даваться легко, при выполнении 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 они станут вам 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. Эта мысль несет негативные установки, мешающие нам правильно, ресурсно пережить расставание.

Упражнение № 1

«РАССТАВАНИЕ – ЭТО...»

Инструкция:

Произнесите вслух слово «расставание». У вас появятся ассоциации с этим словом. Их нужно записать в определенном порядке.

Сначала нужно записать имена существительные. Напомню: существительные отвечают на вопросы «Что?» и «Кто?». Мы мысленно представляем расставание и пишем три существительных, которые первыми пришли нам в голову. *Например:*

1. *Горе.*
2. *Слезы.*
3. *Дорога.*

Затем мы снова говорим слово «расставание», но уже подбираем к нему прилагательные. Прилагательные отвечают на вопрос «Какой?» или «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 – составить по отдельному предложению со всеми словами под одной и той же цифрой. Можно добавлять другие слова, а также союзы, частицы и предлоги. *Например:*

1+1+1

1. *Горе мучительно душит меня.*

2+2+2

2. *Слезы заливают мое лицо, убивают что-то во мне – это невыносимо.*

3+3+3

3. *Я двигаюсь по дороге 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 себе. Давайте сначала попробуем найти в трех предложениях ресурс.

Конечно, это будет третье предложение.

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

Движение в данном случае 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 заливают мое лицо, убивают что-то во мне – это невыносимо.*

«Убивают что-то во мне» – что это? Конечно, это наша неосознанная внутренняя часть. Теперь нужно работать 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 текущую ситуацию. Поэтому расставание так ее травмировало. Это была ретравматизация. Мы снова и снова возвращаемся в нашу непрожитую травму. Почему? Психика так устроена. Ей нужно прожить травму, разобраться с ней. Нужно упереться во что-то незыблемое. Для начала – хотя бы назвать его. Или пусть получится, как в данном случае. В этом предложении оно не было названо. 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 упражнение сами и проанализируйте по образцу выше.

Таблицы с упражнениями находятся в конце книги.

«Люди приходят, чтобы уйти...»

ПРИЧИНЫ РАССТАВАНИЙ

Главная причина всех расставаний – это недосказанность. Все мы очень сложные существа. Вроде бы так похожи: у каждого две руки и два глаза, мама и папа, мысли и чувства, небо над головой... Все мы когда-то были 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.

ПРИЧИНА № 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 всем нам. И мужчинам, и женщинам. Каждого посещают подобные мысли. Но не все адекватно справляются с ними. Кто-то, увидев «лайк» под фото, уже фантазирует о физической измене. Изводит себя. Кто-то идет по-другому пути – изводит своего партнера.

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 на ваши 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 назовет вам 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».

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

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

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

ПРИЧИНА № 2. 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 ни прятались от нее. И покажет себя настоящую.

«Я сижу в пыльном офисе и каждую секунду думаю о ней. Не могу избавиться от своих 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 нечестно. Но мне от этого не легче. И чувства не уходят от осознания 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 вашей стороны как любовь. Но это была ваша сторона – ваше 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 вам в голову. И сразу ответьте на них сами. *Например, вопрос:*

1. *Что я сделала не так? Ответ:*

1. *Если бы я сделала все с точностью до 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 сильно 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 № 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 удобнее в чем-то. В том, что важно вашему партнеру. И вы точно 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 показался 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 были не настолько 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 удобнее 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 ответов, а десять? Двадцать? Сто? Насколько сложнее найти правильный! Количество вариантов уводит нас от единственно верного 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 и так все знает и понимает. И эта недосказанность убила отношения. Хотя они 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, с которыми занимаюсь сексом. С какой мне лучше? И еще я просто гуляю с другими. И с одной переписываюсь».

Итого у него пять потенциальных партнерш, и этот молодой человек в поиске серьезных отношений. И каким же чудесным образом он сможет их найти? Он просто-напросто 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 интересное, что 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 никогда не построить. Отношения не падают с неба. Это тоже труд.

ПРИЧИНА № 4. Причина извне.

Есть множество причин, которые заставляют нас расстаться. Чаще всего это брак одного из партнеров, дети, родители, как у Ромео и Джульетты, неравный 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 находиться 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. Того, 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 неинтересно, 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 очень яркое чувство. 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 ее и понять, почему вы расстаетесь.

Моя причина:

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 мучили мысли о некоей незаконченности, недоговоренности. Как будто бы все можно было исправить, а вы не попытались, что-то не сделали. Поэтому сядьте сейчас и напишите три ответа на вопрос: что я могу еще сделать, чтобы вернуть отношения?

Ваши ответы должны подразумевать чуть-чуть больше, чем вы действительно можете сделать. Ведь именно такие действия иногда бывают решающими. Есть такая итальянская песня «Больше, чем ты можешь». Составьте свои варианты именно таким образом. *Например:*

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

Действительно, очень часто партнер и не догадывается, что его любят, потому что не получает обратной связи. Поэтому ведет себя таким образом, что 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 мучит своего хозяина. Так вам станет легче. Вы назовете правильно то, что чувствуете: «Я люблю тебя...»

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.