

Светлана Ладейщикова

The book cover features a whimsical illustration. At the top, a woman with long, flowing orange hair, wearing a blue dress, stands on a stone ledge. Beside her are a golden retriever and a black dog. The ledge is adorned with various potted plants and a small tree. The background shows a bright yellow sun in a blue sky, with a large, pale moon visible in the lower right. Below the ledge, a body of water is depicted with a white sailboat and a small red boat. In the foreground, a dark brown branch with pink cherry blossoms extends across the bottom. The title 'Пять шагов из расставания' is written in a large, black, serif font across the middle of the cover.

Пять шагов из расставания

Светлана Валерьевна Ладейщикова

Пять шагов из расставания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42048589

Пять шагов из расставания:

ISBN 978-5-98563-571-3

Аннотация

Эта книга для тех, кому когда-либо пришлось пережить расставание с любимым человеком. Вам говорят: забудь, прости, отпусти и живи дальше. Не получается. Вы все понимаете, но вам по-прежнему больно. В книге собраны техники и упражнения, которые помогут вам освободиться от тех невидимых крючков, которые удерживают бывшего партнера в поле вашего внимания и причиняют вам боль. Вы с радостью и удивлением обнаружите, как изменится ваша жизнь, когда вы освободитесь. Ваш внутренний мир раскроет перед вами свои сокровища и станет источником новых ресурсов. И наконец, вы научитесь любить и уважать себя просто по праву рождения. Никакого волшебства – только психология, техники и приемы из арсенала эмоционально-образной терапии, а также истории клиентов, рассказанные с их согласия.

Содержание

От автора	5
Почему я взялась за эту книгу?	7
Вступление, или Говорим на одном языке	11
Мечты сбываются со смещением (вместо Предисловия)	11
Начни свой путь	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Светлана Валерьевна
Ладейщикова**

Пять шагов из расставания

© Ладейщикова С. В., 2019

© Издательство «Генезис», 2019

От автора

Я – практикующий семейный психолог, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, преподаватель эмоционально-образной терапии, автор реабилитационной программы «Пережить расставание», курса семейной терапии «Искусство быть вместе», образовательно-терапевтического курса «Психологический детокс», проекта «Верни себе себя».

Первое образование я получила в Ленинградском государственном педагогическом институте им. А.И. Герцена. По окончании работала с детьми и взрослыми, страдающими от логоневроза (заикание), начала консультировать как психолог.

После переезда в Москву пробовала себя в бизнесе. Бизнесмена из меня не получилось. К счастью, у меня хватило ума это понять и свернуть свою деятельность без значимых финансовых потерь. Я не считаю это время потерянным: чтобы найти свое место в жизни, важно избавиться от иллюзий на свой счет. У меня на это ушло пять лет.

Я вернулась на исходные позиции и снова пошла учиться, на этот раз – в Московский институт психоанализа. Это был отличный выбор, потому что со мной там случилась большая удача: я встретила своего учителя – Николая Дмитриевича Линде, профессора, автора метода эмоционально-образной

терапии (ЭОТ), создателя новой отечественной школы психотерапии.

Мне очень повезло с работой. Оказалось, что больше всего на свете я люблю слушать истории и участвовать в их развитии, двигать их в сторону хорошего завершения. Мои клиенты дают мне такую возможность каждый день.

Психология научила меня относиться к людям безоценочно, как к явлениям природы, и мои отношения с ними стали лучше: у меня совсем не осталось к ним претензий, только интерес.

Я замужем уже 31 год, у нас с мужем двое взрослых сыновей. Психологией они не интересуются, но нам все равно есть о чем поговорить, мы дружим.

Книга – важный этап в моей жизни. Она открывает двери моей терапевтической кухни. Я очень хочу, чтобы читатели меня поняли и смогли воспользоваться полученными знаниями, смогли оказать психологическую помощь и себе, и другим.

Почему я взялась за эту книгу?

С некоторых пор ко мне начали приходить клиенты с рассказами о том, как они применяли ту или иную психологическую технику и что у них из этого получилось. К счастью, серьезного вреда никто себе не нанес, некоторые даже продвинулись на пути самопознания, но и пользы от этой работы в стиле «сам себе психолог» было немного, большинство из них приходили с вопросами о том, когда же наступит обещанный эффект.

Помимо этого, я начала получать письма с откликами на мои статьи с описанием клиентских случаев. Люди рассказывали о том, как они пытались применять методы, описанные в статьях, и что из этого выходило. Письма шли из разных уголков страны и даже из-за рубежа. Понятно, что с приходом интернета в нашу жизнь шила в мешке не утаишь, и если люди интересуются психологией и хотят помогать себе сами, то их уже не остановить. Они найдут информацию и будут с ней работать так, как смогут. Невозможно запретить людям размышлять, читать или медитировать, но можно им помочь и указать направление развития.

Большая часть откликов пришлась на мою статью «Пережить расставание», где я раскрывала некоторые техники

эмоционально-образной терапии¹. Это неудивительно, поскольку ничто не выбивает нас из колеи так, как расставание с любимым человеком. И тем более понятно желание как можно быстрее избавиться от душевной боли, неизбежно сопровождающей расставание, – в статье как раз предлагались техники, помогающие справиться с этим состоянием.

Люди пытались повторить на себе описанные мной приемы, но жаловались на то, что результаты были неустойчивые или вообще ничего не получалось. Возникало много вопросов, уточнений, недопонимания.

Дело в том, что техника, вырванная из контекста терапии, малоэффективна. В этой книге я хочу прояснить все вопросы, связанные с этой темой, и показать весь путь терапии травмы расставания, исходя из своего опыта работы с ней.

Пережить расставание – как переболеть. Придется пройти через типичные этапы заболевания:

- инкубационный период (отрицание);
- подъем температуры (гнев);
- упадок сил, слабость (стыд и вина);
- поворот на выздоровление (одиночество);
- восстановление (возвращение к активной жизни).

Ни один из этапов нельзя оставить без внимания, поскольку

¹ Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) – современный метод психотерапии психодинамического направления. Мишень метода – хронические негативные эмоциональные состояния. Средство их коррекции – образы этих состояний, спонтанно продуцируемые клиентом. Автор метода – Н.Д. Линде, профессор Московского института психоанализа.

ку каждый из них стремится перейти в хроническую форму. Отрицание, например, грозит оставить человека в мире иллюзий и ожиданий. Гнев и обида толкают на дорогу мести, а будучи подавленными, разрушают здоровье. Стыд и вина могут навсегда поставить человека в позицию жертвы, парализовать его волю к движению вперед и к успеху. Одиночество может затянуться на годы, обратившись в вечную подзрительность.

Терапия травмы расставания состоит в последовательном прохождении всех этих этапов. На каждом из них применяются специальные техники и приемы.

Перелистывая страницы этой книги, вы пройдете все этапы расставания: от отрицания к восстановлению. К каждому из них я подобрала специальные терапевтические техники и истории, их проясняющие.

Кроме того, в книгу вошли теоретические материалы, которые помогут вам понять, как устроен тот или иной психологический механизм и почему к нему применяется определенная техника.

В каждой главе есть практический блок: упражнения для самоанализа, вопросы, медитации. Самое главное в книге – ваша работа с собой, поскольку никакие теоретические выкладки или примеры из практики психолога не заменят вам личного чувственного опыта.

Рекомендую читать не торопясь: не больше одной главы в день. Упражнения и медитации, скорее всего, будет под-

нимать в вас сильные чувства, приводить к инсайтам. Дайте себе время осмыслить и прочувствовать их.

Материал книги изложен от простого к сложному. Не волнуйтесь: даже если не все у вас получится, вы все равно приобретете опыт, который изменит вас, и ваша жизнь начнет меняться к лучшему в самом скором времени.

Посвящаю моим родителям.

Если бы не их расставание, эта книга никогда не была бы написана.

Вступление, или Говорим на одном языке

Мечты сбываются со смещением (вместо Предисловия)

Неоднократно было замечено, что мечты сбываются в какой-то извращенной форме, прямо скажем, со смещением.

Представьте себе: мне сорок пять лет, и сижу я в кафе, а напротив меня сидят мои мама и папа и пьют свежавыжатый морковный сок со сливками. Картина эта совершенно умильная: взрослая дочь и двое пожилых родителей сидят за столиком и тихо беседуют. И вот смотрю я на себя в этот момент со стороны и думаю: это что же, я теперь, спустя сорок лет, снова ребенок из полной семьи?

Мало того, в этом месте мы получаем двойную «сбычу мечт»: мама моя продолжала ждать и любить отца спустя десятилетия после развода. «Пусть он придет, хоть больной, хоть старый, я все равно его приму», – говаривала она. Так вот, получите и распишитесь: принимайте.

Мои детские мечты об отце, который покинул нас, когда мне было пять лет, сбылись спустя сорок лет. Нет, он не исчезал из моей жизни полностью: алименты, даже помощь во

время учебы в институте – все это было, но виделись мы очень редко. Эти встречи можно по пальцам одной руки пересчитать, и поэтому его образ в моей памяти сформировался скорее фантазийный, собирательный, далекий от реальности.

И вот, спустя сорок лет, отец появляется на пороге моего дома: его выставила за дверь сильно пьющая молодая жена Алевтина. Молодая – это громко сказано: ей уже хорошо за шестьдесят, и организм, подорванный алкоголизмом и нереализованными амбициями, сильно сбоит, но характер! Мало того, они с отцом уже давно развелись и живут отдельно. Однако отношения по-прежнему полны страстей, взаимных обид, ревности и разборок. Надо сказать, что за дверь Алевтина выставляет отца регулярно, провожая тумаками и проклятиями. Однако мысль о том, что он за нее отвечает и она без него пропадет, снова и снова гонит отца к ее порогу.

Все началось с того, что, будучи в очередной раз изгнанным Алевтиной, он отправился не куда-нибудь, а на другой конец Москвы – покупать ей новый диванчик, поскольку в свои 78 он все еще гусар, а она имеет право на красивую вещь. На покупку дивана ушла примерно неделя блужданий по Москве под руку с Альцгеймером, однако чудесным образом диванчик был все-таки приобретен и даже впоследствии доставлен по адресу. За это время отец потерял ориентацию в пространстве, и обратный адрес тоже выпал из головы. Случайные люди обратили внимание на потерянного

старика в метро, в кармане пиджака обнаружили записную книжку с моим адресом. И вот он. Здравствуй, папа.

На пороге моего дома появился бомжеватого вида старик с блуждающим взглядом. Он не понимал, как и зачем он здесь оказался. Две недели усиленного лечения и ухода дали результат: память стала возвращаться, сил прибавилось. На семейном совете было решено принять отца обратно в семью.

Моя мама, вновь обретшая мужа, развернула перед ним свой фотоархив, показывая этапы взросления внуков, которые он благополучно пропустил. Вспомнив о том, как в молодости они оба увлекались поэзией, читала ему стихи Евтушенко. Укрепляя его ослабленное здоровье, мама повела отца в бассейн на мелкую воду и, счастливо смеясь, кидала ему кольца с бортика (на глубине он сразу пошел ко дну от избытка впечатлений). И вот, я возвращаюсь к началу своего рассказа: сидим мы после бассейна в кафе. Старики попивают морковный сок со сливками, у меня, традиционно, капучино. А в глазах у нашего отца и мужа такая тоска... Просто иди и вешайся.

«Отстаньте вы от меня, – вдруг зло говорит он. – У вас все хорошо, а Алевтине, может быть, сейчас есть нечего».

«Наверное, это и есть любовь, – думала я, глядя вслед отъезжающему такси с моим отцом на заднем сиденье, – в такой упрямой, не рассуждающей преданности, когда последнее усилие старика – помочь, поддержать свою женщину, поза-

ботиться, несмотря на ее оскорбления, пьянство, тумачи...»

Голос мамы выдернул меня из лирического забвения: «У меня такое чувство, – вдруг сказала она, – что я сорок лет стояла в очереди за дерьмом».

Начни свой путь

Так уж выходит, что мы завершаем во взрослой жизни истории детства. Думаю, развод моих родителей каким-то образом определил основное направление моей профессиональной жизни. Иначе чем еще объяснить то, что, стоило мне открыть частную практику, как ко мне сразу пошли клиенты именно с этим запросом: как пережить расставание? Как забыть бывшего? Как перестать страдать? Как справиться с этой болью? Эти вопросы я слышу в своем кабинете каждый день. В какой-то момент мне стало казаться, что люди только и делают, что расстаются и разводятся (к счастью, это не так).

Но вот случилось расставание. Что обычно говорят в этом случае близкие? Примерно следующее: забудь, отпусти, отвлекись, займись собой, клин клином вышибают, и главное: **НЕ ПЕРЕЖИВАЙ**. Иными словами: **НЕ ЧУВСТВУЙ**.

И часто люди следуют этим советам, пытаясь избежать душевной боли. Не зная, как с ней справиться, они загоняют ее в глубину своего бессознательного, и тогда проблемы психики начинает решать тело.

Несколько лет назад ко мне обратилась девушка. Назовем ее Таня. Когда она пришла ко мне, от нее отказались все врачи, поскольку ее симптоматика не подтверждалась никакими клиническими исследованиями – они показывали, что Таня полностью здорова. Однако девушка жаловалась, что по-

следние два года страдает от сильных болей в области сердца, желудка, кишечника. Ей было трудно говорить: лицо было сковано мышечным спазмом, она едва шевелила губами. Таня никак не связывала свое состояние с расставанием, которое случилось с ней два года назад, и поначалу не хотела говорить о нем. Постепенно мы к нему пришли. Она рассказала, что это были ее первые глубокие отношения, первая интимная близость.

Два месяца любви, счастья, радостных надежд и планов. Все рухнуло в один день. Таня узнала, что ее партнер женат, у него есть ребенок и роман с ней был для него просто командировочной интрижкой. Катастрофа. Во-первых, роман с женатым мужчиной был для нее личным позором: она всегда твердо осуждала тех, кто вступал в такие отношения, это было для нее за гранью морали. А во-вторых, она искренне полюбила этого человека, и с этим чувством тоже что-то надо было делать. «Как глупо, какая я дура!» – повторяла она себе.

Таня девушка сильная, привыкла сама справляться со всеми трудностями. Она волевым усилием запретила себе думать об этом человеке, ушла с их последней встречи с гордо поднятой головой, без всяких объяснений, сохранив лицо. Она запретила себе плакать, не хотела, чтобы ее жалели, чтобы увидели ее слабость и уж тем более чтобы узнали о ее «моральном падении» (как называла это сама Таня). Как поется в старой песне: «Сняла решительно пиджак набро-

шенный, казаться гордою хватило сил...» В итоге я оказалась единственным человеком, которому она рассказала свою историю уже спустя два года после расставания.

Это был один из тех случаев, когда эмоции, запертые в теле, заговорили через телесные симптомы. Стресс от расставания был вытеснен в бессознательное, и «переварить» его пытался Танин желудок, а «держать лицо» взялись лицевые мышцы, образовав спазм, который стал привычной маской.

И таких случаев, когда за странными телесными симптомами, за необъяснимыми изменениями характера, за многолетним одиночеством стоит непережитое, непереработанное расставание, поверьте, немало. Поэтому, друзья, ПЕРЕЖИВАЙТЕ, идите навстречу своей душевной боли, иначе это сделает за вас ваше тело. Страшно? Не бойтесь, я рядом.

Пережить расставание – это пройти определенный путь, и я пройду его вместе с вами. Но я хочу говорить с вами на одном языке, чтобы каждый шаг этого пути был вам понятен. Поэтому сначала мне придется кое-что объяснить.

Допустим, вы расстались с любимым человеком. Вы понимаете, что пора забыть, отпустить и жить дальше. Не получается. Вы все понимаете, но вам по-прежнему больно. Время идет и не лечит. Боль не проходит. Почему?

Вы застряли в ловушке эмоциональной зависимости. Мы все зависим друг от друга, нуждаемся в любви, поддержке, добром слове. Это нормально. Но никогда эта зависимость не ощущается так остро, как в момент расставания. Пока

вы эмоционально привязаны к партнеру, вы будете ощущать внутри дефицит, болезненную дыру, которую вам нечем заполнить.

Очевидно, что прямая логика здесь не работает. Травма расставания слишком глубока, и разрешение проблемы лежит глубже: не в сознании, а в эмоциональной сфере, в зоне бессознательного.

У бессознательного своя логика, свои законы. Но с ним можно договориться, если знаешь его язык. А говорит оно с нами языком образов. Надо только научиться их читать.

Представьте: вы приходите ко мне на прием и говорите о том, что у вас давно болит сердце, словно на нем лежит тяжелый камень. Вы сказали только это, а мне уже понятно, что речь пойдет о застарелой обиде (камень на сердце, как правило, символизирует подавленную обиду). Ни одно расставание не обходится без обиды, но справиться с ней через осознание невозможно: обида слишком глубока, и вы уже начали проживать ее через тело.

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.