Как понять, что я хочу отношений? Лонгрид №1

*С чего начинать отношения?*

На начальном этапе необходимо понять, нужны ли вам отношения. Важно, чтобы у вас было личное желание начать отношения, а не желание или стереотип родственников, друзей, знакомых.

*Какие эмоции помогают определить навязанное желание отношений?*

Это могут такие эмоции как гнев, вина, стыд, отвращение.

*Как возможно распознать эти эмоции?*

Эмоция «гнев»:злитесь на тех, кто говорит, что пора заводить отношения.

Эмоция «вина»: кажется, что вы уже должны кому-то и не оправдываете чьих-то ожиданий.

Эмоция «стыд»: кажется, что на вас будут косо смотреть, если вы одиноки.

Эмоция «отвращение»: кажется там какой-то сложный опыт или установка за этим стоит, что мешает заметить желание или захотеть отношений в принципе.

*Что поможет остановить давление по поводу отношений?*

Необходимо уверенно обозначить другим, что вам это не нравится. Используйте для этого алгоритм ненасильственной коммуникации:

1.Назвать факты

2.Назвать чувства

3.Назвать потребности

4.Конкретная просьба

Например, так: «Мама, ты каждые выходные на протяжении 3 месяцев мне звонишь и спрашиваешь, почему у меня нет парня. Это меня злит, потому что я воспринимаю это как нарушение моих границ, и мне это очень не нравится. Пожалуйста, давай, как только у меня что-то изменится в личной жизни, я сама тебе расскажу, а ты не спрашивай меня больше об этом».

*Как шаги сделать для новых отношений?*

Если есть желание начать отношения, то рекомендуем выполнить следующие шаги:

1. чаще принимать участие на вечеринках с друзьями, разных встречах по интересам;

2. скачать приложение для знакомств и начать общаться;

3. сходить на тематические встречи, где люди готовы знакомиться (например, быстрые свидания);

4. посмотреть вокруг, поближе познакомиться с вашим окружением.

**Упражнение для развития осознанности**

Медитации помогают развивать осознанность и концентрацию внимания. Также она учит замедлению. Можно привести метафору с бегом: когда бежишь, окружающая среда мелькает вокруг и сливается во что-то бесформенное, что ты даже не можешь рассмотреть детали. А когда идешь медленно, останавливаешься и рассматриваешь, что происходит вокруг, начинаешь замечать больше.

Замедление и процесс фокусировки внимания на разных процессах помогает лучше замечать свои чувства и ощущения, делать осознанный выбор тогда, когда хочется отреагировать рефлекторно.

Это упражнение я взяла из книги Руби Уэкс «Будь собой».

Выберите любое занятие, которое вы выполняете ежедневно, и на несколько секунд, пока вы его делаете, попробуйте обратить внимание на свои ощущения — вид, звук, вкус, запах, прикосновения. Постарайтесь не думать, а именно почувствовать. Выполняйте это упражнение с выбранным занятием каждый день в течение недели.

Вот несколько примеров.

Душ. Какие у вас ощущения от воды? Как вы ощущаете состояние «мокрый»? Почувствуйте, какие движения вы делаете, намыливаясь и смывая мыльную пену, словно никогда в жизни не делали этого раньше. Заметьте, когда ваши мысли переключились на что-то другое, и верните себе концентрацию.

Заваривание чая. Делайте это медленно, постарайтесь ощутить малейшие детали того, как вы наливаете чай в чашку, мешаете, вдыхаете аромат, делаете глоток, и вам удается не обжечь губы. Но даже если не удается... Постарайтесь прочувствовать и это тоже.

За компьютером. Что вы ощущаете, когда пальцы касаются клавиатуры? Выключите автопилот, когда вам потребуется напечатать текст, и прислушайтесь к ощущениям на кончиках пальцев. Заметьте: насколько у вас прямая спина?

И самое легкое: каждый день, когда вы входите в конкретную дверь или усаживаетесь на конкретный стул, пусть это станет напоминанием, чтобы оглянуться и заметить, что происходит вокруг: звуки, запахи, вид, ощущения в теле. И, пожалуйста, никаких отговорок, что вы слишком заняты, чтобы проходить через дверной проем.

Попробуйте в целом делать все чуть медленнее, чем обычно. Идти в университет медленно, смотря на то, что вас окружает, медленнее есть, гулять, читать, заниматься спортом. Вы удивитесь как многое мы порой пропускаем.

**Дневник эмоций**

Для того, чтобы начать замечать эмоции, лучше всего их фиксировать. Самым эффективным способом для этого является психотерапия – процесс, когда вы долгое время ходите к психологу и начинаете лучше замечать и осознавать свои эмоции. Также можно использовать дневник эмоций. Этот способ легко начать применять в жизни и делать это самостоятельно.

Предлагаю организовать дневник эмоций следующим образом (как в предложенной таблице). Вести его рекомендую каждый день, отмечая события, которые вызвали наиболее яркие эмоции.

Таблица 1 - Дневник эмоций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ситуация | Ощущения в теле | Чувства | Мысли |
| Молодой человек сказал, что видел сегодня очень красивую девушку | Сжимается челюсть, напряжение в грудной клетке, замирание | Страх, ревность, злость | Зачем он мне это говорит? И что дальше? А я что не красивая? |

|  |  |
| --- | --- |
| Потребности | Действия |
| В замеченности, близости | Сказала ему: “Когда ты говоришь, что ты видел сегодня красивую девушку, мне становится страшно и я ревную, потому что я боюсь тебя потерять,  а еще злюсь, что ты говоришь мне это, ведь уже несколько раз я просила не делать этого, я думаю, что ты не очень замечаешь то, о  чем я прошу и грущу об этом. Пожалуйста, если тебе снова кто-то покажется красивым удержи это при себе”. |

Почему именно так?

Ощущения в теле тесно связаны с эмоциями, именно через ощущения проявляются эмоции. У нас что-то напрягается, сжимается, теплеет и т.д. Благодаря тому, что замечаешь телесные ощущения, легче сформулировать эмоции.

После формулировки эмоций легче понять: какая потребность стоит за ней, и какой импульс рождается из этой эмоции. Желание что-то сделать сигнализирует о потребности, которую стремимся реализовать благодаря этому действию. А мысли могут как запускать этот процесс, так и останавливать или помогать реализовывать потребность.

Как можно анализировать дневник?

1.Замечать повторяющиеся реакции и анализировать причину.

2.Смотреть, сколько и каких эмоций у вас рождается в тех или иных отношениях.

3.Замечать свои установки и их корректировать, если замечаете, что они ограничивают вас, или менять высказывания по алгоритму ненасильственной коммуникации.

4.Смотреть, насколько действия соотносятся с потребностью.

Дневник можно вести в заметках или в специальных приложениях, например, [Mind Tracker](https://vc.ru/tribuna/429468-mind-tracker-dnevnik-emociy) или Thera: личный дневник эмоций.

Также, если вы после ведения дневника решитесь пойти к психологу, будет здорово захватить дневник с собой и показать ему.

**Вопросы для самопроверки: «Хочу ли я начинать отношения с этим человеком?»**

Представим, вы сходили на несколько свиданий с интересным человеком, он вам симпатичен, хочется нырнуть в омут с головой.  Я в целом «за», тем не менее, чтобы полностью удостовериться, что этот омут доставит вам удовольствие, предлагаю замедлиться и проверить свое намерение с помощью вопросов для рефлексии.

Иногда бывает так, что из-за симпатии мы не замечаем тревожных звоночков, которые потом выливаются в абьюз, отношения с занятым человеком или любые другие форматы отношений, которые для вас неприемлемы.

* Что я чувствую, когда думаю об этом человеке? (перечислите все чувства)
* Что я чувствую, когда мы рядом?
* Мне действительно хочется начать отношения?
* С начала нашего общения я чувствую себя свободно и безопасно или тревожно и небезопасно?
* Мне хочется новых свиданий и сближения?
* Как этот человек ко мне относится? Чувствую ли я интерес с его стороны, увлеченность, желание продолжать общение?
* Что мне нравится в его поведении?
* Что меня настораживает в его поведении?
* Вызывает ли что-то в нашей коммуникации у меня противоречивые чувства? Почему?
* Насколько этот человек внимателен ко мне? Не нарушает ли мои границы? Сообщил ли о своих?
* Чего я хочу от отношений? Совпадает ли это с его запросом?
* Комфортно ли мне обсуждать с ним свои чувства и мысли?
* Совпадают ли у нас ценности и мировоззрение?

Эти вопросы помогут понять, что вы чувствуете здесь и сейчас в контексте этих отношений, и что вас может ожидать в будущем. Ответы на эти вопросы помогут принять взвешенное решение о том начинать эти отношения или нет.

Как сказать о своей симпатии? Лонгрид № 2

*Что останавливает многих людей сделать первый шаг и обозначить другому симпатию?*

Чаще всего — это страх, либо ограничивающие установки.

*Что означает страх?*

Страх — это эмоция, которую мы видим на поверхности, а за ней могут быть и другие чувства. Например, грусть и боль. Поэтому важно понимать, что чувствуешь в момент страха. После определения эмоции можно подобрать стратегию управления ею.

*Какие причины появления страха?*

В книге Ольги Примаченко «С тобой я дома» выделены 3 причины появления страха: страх отказа, страх ответа взаимностью, страх изменений.

*Что означает «страх отказа», и как его преодолеть?*

Когда боишься услышать «нет» в ответ на свои чувства. Что поможет? Мысль о том, что, если вы кому-то не нравитесь, это не значит, что это с вами что-то не так. Это лишь значит, что конкретный человек в определенный момент не хочет с вами сближаться так, как вам хочется.

*Что означает «страх ответа взаимностью», и как его преодолеть?*

Когда боишься, что тебе ответят взаимностью, не знаешь, что дальше с этим делать. Что поможет? Понимание, что вы в любой момент можете остановиться, передоговориться о другом формате.

*Что означает «страх изменений», и как его преодолеть?*

Когда боишься любых изменений в своей жизни от новых отношений. Что поможет? Привычка замечать свои чувства, свои потребности и не задвигать что-то важное для вас из-за появившихся отношений.

*Как справляться с этими страхами?*

1.    Продумать, что вы будете делать при разных исходах.

2.    Продумать аргументы в пользу самого страшного исхода событий и против него, и сравнить, какие аргументы убедительнее.

3.    Использовать разные приемы:

* подыши по квадрату: на 4 счета – вдох, на 4 – задержка дыхания, еще 4 – выдох
* обрати внимание на позу и напряжение в мышцах и расслабь мышцы, измени позу на открытую
* представь ситуацию, в которой он или она сказали «да».

*Какими словами сказать: «Ты мне нравишься?»*

Достаточно того ли того, что вы скажите, что он/она красивый/ая?  Иногда да, а иногда – нет. Если видите, что на той стороне нет очевидного понимания, то скажите прямо, используя Я-высказывание: «Привет, ты мне нравишься. Я хочу узнать тебя получше. Как тебе предложение?»

**Фразы, выражающие поддержку и помогающие сблизиться**

У нас есть подборка фраз, которые провоцируют конфликт. Важно собрать фразы, которые, наоборот, помогают сблизиться.

*1. Расскажи подробнее*

Хорошо работает особенно тогда, когда человек рассказывает о том, что для него важно, о своих чувствах. Выражает вашу заинтересованность.

*2. Мне нравится, когда ты…. потому что для меня важно….*

Фраза, выражающая благодарность за конкретное действие, помогает сформулировать: какую вашу потребность оно закрывает. И человеку понятно, что он конкретно сделал, чтобы повторить потом.  Также понятна значимость этого действия для вас.

*3. Что ты чувствуешь?*

Разговор о чувствах сближает почти всегда. Потому что это помогает приблизиться к пониманию потребностей и ценностей другого человека, узнать, что для него важно.

*4. Рядом с тобой я чувствую... / Мне с тобой интересно/радостно/ спокойно/ много удовольствия…*

Иногда кажется, что это и так понятно, раз уж мы вместе. Тем не менее, когда вы озвучиваете свои чувства вслух — это приятно, твои чувства обретают форму, а их выражение – сближает с партнером и позволяет ему сформулировать ответ.

*5. Как я могу тебя поддержать?*

Когда другому рядом с нами сложно, мы иногда теряемся и не знаем, как реагировать. Эта фраза поможет и другому чуть лучше понять, что ему сейчас нужно, и нам облегчить задачу в оказании поддержки.

*6. Я очень ценю в тебе то, что ты…*

Перечисление ценных качеств и действий может освежать чувства в периоды сложных отношений, потому что дает нам вспомнить, почему мы выбрали друг друга, и сближает.

*7. Абсолютно естественно чувствовать … когда …*

Такого рода фразы помогают легализовать эмоции партнера и поддержать его в сложных переживаниях.

*8. Я также как и ты ...*

Точки соприкосновения объединяют и сближают. Сближение может быть разной глубины. Может быть «Я тоже люблю турецкие сериалы», или «Я так же как и ты хочу сблизиться с тобой и начать жить вместе». Поиск общего также помогает разрешить конфликты и встать вместе на одну сторону.

Установки, которые могут мешать создавать отношения. Лонгрид №3

*Какие наиболее популярные установки в отношениях?*

1.    Все парни козлы… все девушки дуры

2.    Все приличные уже заняты…

3.    Все парни изменяют…

4.    Девушкам нужны только деньги…

5.    Девушка/парень — это источник проблем

6.    Отношения — это боль и разочарование

7.    Девушка не должна проявлять инициативу

8.    Есть только один человек на земле, с которым нужно строить отношения — твоя вторая половинка

9.    Чтобы строить отношения правильно, нельзя ссориться, нужно молчать и терпеть.

*Как определить, что установка ограничивающая?*

1.    Есть слова «должен», «обязан», «нельзя», «надо». Они категоричны.

2.    Есть слова обобщения «всегда» и «никогда», «постоянно». Звучит как догма, с которой невозможно спорить, и как обобщение, потому что в реальности скорее всего не «всегда», а может быть и редко.

3.    Они сопряжены с яркими эмоциями, такими как гнев, грусть, отчаяние.

4.    Они мешают нам достигать желаемого. В результате таких установок мы думаем, что не можем иначе.

*Что делать, если вы обнаружили у себя ограничивающую установку?*Использовать алгоритм «STOP»:

1.    Sense – Осознать. Заметить и зафиксировать свою установку. Напишите на листке или в заметках хотя бы одну установку, которая у вас есть об отношениях.

2.    Test – Проверить. Вспомните конкретную ситуацию, где установка проявляется чаще всего.

3.    Options – Найти альтернативы. Какие есть другие подходы к ситуации?

4.    Plan – Решить действовать иначе. Что вы можете делать по-новому?

**Вопросы для оспаривания установок**

Вы уже знаете про алгоритм STOP для работы с установками, которые ограничивают ваш выбор.  Это хороший прием, но бывает сложно изменить свои представления. Дополнительно к этой технике предлагаю ряд вопросов, которые помогут еще больше расшатать установки и заменить их на более гибкие:

* Как часто это случается?
* В чем может быть польза такого убеждения/мыслей?
* Почему эти мысли могут быть непродуктивны?
* Какие факты/опыт подтверждают эти мысли/убеждения?
* Какие факты говорят об обратном?
* Что еще может быть причиной этой ситуации?
* Что об этой ситуации мог бы сказать ваш друг?
* Как вы можете проверить истинность ваших мыслей?
* Если это действительно так, то что это значит для вас?

Ответьте на эти вопросы. Не ждите быстрого результата, дайте себе время переварить то, что получилось. Возможно, изменения произойдут сами, и у вас получится изменить установки и свое поведение. Если вы сталкиваетесь со сложностями или хотите больше помощи в исследовании установок, обратитесь к психологу.

Что делать, если чувства не взаимны? Лонгрид №4

*Какие шаги необходимо сделать, чтобы пережить состояние, когда чувства не взаимны?*

1. **Понять, что дело не в том, что вы какой-то не такой**. Причин, по которым вам отказали, может быть много: например, вы показались человеку совсем из другого мира.

2. **Постарайтесь не обобщать**. Вам отказал один человек, а не все люди мира. Это не навсегда.

3. **Проживите грусть по этому поводу**. Когда ненаизневозможно удовлетворить с кем-то конкретным, остается только горевать. Можно плакать, ругаться, рассказать всем своим друзьям о том, как вам грустно, слушать музыку и гулять в одиночестве.

4. **Примите отказ как данность**. Не нужно искать двойной смысл в его или ее словах, намеки и т.д. Так будет сложнее.

5. **Не пытайтесь изменить все в себе к лучшему**. Просто конкретно вы, конкретно этому человеку в данный момент времени, а может и навсегда, не подходите.

6. **Не обесценивайте свои чувства**.Ничего нет стыдного в том, что вам кто-то нравится, это не слабость. Но правда грустно, когда тебе отказывают.

7. **Помните, что с вами все в порядке**. Вы сделали шаг к любви, но у другого не нашлось, чем вам ответить. Пройдет время, и скорее всего вам встретится тот человек, с кем случится взаимность.

Замечайте свои чувства и проживайте их, принимайте факт отказа как данность, не бегите менять себя и не обобщайте одну ситуацию до тенденции по жизни.

**Почему мне нравятся занятые или недоступные?**

Почему нам могут нравиться люди недоступные или занятые, то есть те, кто уже в отношениях? Понимание причин этого поможет изменить стратегию поведения и построить отношения с теми, с кем у вас будет настоящая близость.

Кто такой недоступный партнер? Это человек, который имеет другие отношения и вам не отвечает взаимностью. Это тот, который не говорит ни да, ни нет и все время пропадает, это тот, с которым у вас ничего нет, потому что он даже не знает о вашей симпатии или вообще тот, с кем как вам кажется никогда ничего не может быть, потому что он старше/младше/коллега.

И вот вы все равно смотрите на него, думаете о нем и ничего не помогает. Подумайте о том, есть ли выгода в этом состоянии?

Вот, например, какие выгоды возможны:

1. Нет необходимости что-то делать: признаваться в чувствах, приглашать на свидание, узнавать, делиться и т.п.

2. Сублимация энергии в творчество и работу. Может, когда вы страдаете, вы лучше рисуете, пишете стихи, чаще ходите в спортзал.

3. Не нужно ни под кого подстраиваться. У вас нет близких отношений, нет контакта, можно быть самим собой и делать что хочется.

4. Удовольствие от грусти по неразделенной любви. Такие чувства — это яркие эмоции, а если есть хоть какой-то контакт с объектом симпатии, то это каждый раз удовольствие от контакта, наслаждение, пусть даже с примесью грусти.

Если вы нашли что-то близкое вам, подумайте, чего вы лишаетесь, когда выстраиваете такие отношения, что упускаете? Именно во взаимной близости мы по-настоящему узнаем себя и другого, наши чувства становятся глубже и сильнее, нам хочется что-то делать для другого, хочется учитывать его потребности.

Стадии отношений. Лонгрид № 5

*Отношения, как и любой сложный процесс, проходят через некоторые этапы, или стадии. Что это за стадии?*

Вэнн Джойнс, американский клинический психолог, выделил следующие стадии отношений:

1. **Поиск партнера**. Стадия, которая условно предшествует отношениям. В ней мы определяем, кого ищем и зачем. Кто-то составляет списки того, что ему нужно от будущего партнера и отношений с ним, а кто-то полагается на судьбу.

2. **Симбиоз или стадия влюбленности**. В этот период, когда мы встретили того, кто нравится, мы с ним сливаемся в одно целое как физически, так и психологически.

3. **Сепарация**. Спустя какое-то время мы начинаем замечать другого человека рядом. У этой стадии есть 3 подэтапа:

* дифференциация
* испытание на практике
* воссоединение.

4. **Близость и сопричастность.**Эта стадия характерна тем, что люди все меньше думают о том, что отношения могут завершиться. Они открыты и искренни друг с другом, им хорошо вместе, и они при этом могут установить комфортную дистанцию друг для друга.

**Как выражать гнев близкому человеку?**

Порой кажется, что идеальные отношения — это такие, в которых нет места гневу, разочарованию и другим условно «негативным» эмоциям. Представляются они скорее как: «жили они долго и счастливо».

В реальности именно умение делиться сложными чувствами помогает сблизиться. Вспомните, что именно после какой-то сложной ситуации, конфликта вы стали ближе с кем-то.  Мы возьмем гнев, именно его чаще всего удерживают в отношениях или, наоборот, выражают крайне небрежно.

Давайте обсудим, как с ним стоит обходиться, чтобы приближаться, а не отдаляться.

В книге Маршала Розенберга «Ненасильственное общение» есть такой алгоритм выражения гнева:

1. Сделайте паузу. Дышите.

2. Определите свои осуждающие мысли.

3. Установите контакт со своими потребностями.

4. Выразите свои чувства и неудовлетворенные потребности.

Например, ваш партнер в ответ на вашу идею заняться чем-то новым сказал: «Ну вот опять ты займешься чем-то и бросишь, зачем это тебе? Не надоело?»  И вместо того, чтобы с ярким сарказмом сказать: «Спасибо за поддержку», можно взять паузу, подышать по квадрату, спросить себя о чувствах, которые рождаются, и понять какие потребности за ними стоят.

Потому что в ответ на саркастическое «Спасибо за поддержку» можно услышать нечто вроде: «Ну а что, я неправду говорю? Я просто реально на вещи смотрю. Обижайся, сколько хочешь». И все, отдаление, обида, разрыв контакта.

А вот как могло бы быть:

«Когда ты говоришь, что я снова займусь чем-то новым и брошу, я злюсь, потому что для меня важно получать поддержку от тебя. Пожалуйста, послушай сначала, чем я хочу заняться и почему, а потом попробуй поискать причины, по которым у меня может получиться, и озвучь мне их».

А в ответ нечто такое:

«Извини, что я так реагирую. Когда ты говоришь о чем-то новом, мне страшно, что ты можешь снова начать делать что-то, тебе не понравится, ты сильно разочаруешься и будешь грустить. Для меня важно поддерживать тебя, и при этом хочется защитить тебя от разочарований из любви и заботы о тебе».

Именно во втором сценарии мы видим сближение и понимание потребностей каждого.

Типы привязанности по Боулби. Лонгрид №6

*Что такое теория привязанности?*

Теория привязанности — психологическая модель, которая пытается описать динамику долгосрочных и краткосрочных межличностных отношений. Зная о том, какой у тебя и твоего партнера тип привязанности, легче разделять, где адекватная реакция на действия партнера, а где особенности твоих стратегий поведения.

*Для чего нам нужно понимать особенности своего типа привязанности?*

Зная свой тип привязанности, вы можете корректировать свое поведение и благоприятно влиять на свои отношения.

1.    **Надежный тип привязанности**. Базовая концепция Я — ок, Ты — ок. Люди с надежным типом привязанности росли в семьях, где родители замечали их чувства и потребности, и удовлетворяли ключевые из них. Во время конфликтов человек готов разговаривать и что-то делать, чтобы решить сложный вопрос.

2.    **Избегающий тип привязанности.**Базовая концепция Я — ок, Ты — не ок. Такие люди росли в семьях, где их потребности нередко игнорировались и их самих не замечали. В итоге они вырастают во взрослых, которые при сближении пропадают, могут не отвечать на звонки. Также склонны обесценивать значимость партнера, склонны к рационализации, говоря, что отношения должны быть выгодными, могут строить отношения, чтобы получить деньги или связи. Могут изменять своему партнеру, легко могут уехать надолго без партнера и забывать звонить.  Во время конфликтов ведут себя отстраненно, не разговаривают вовсе или обесценивают происходящее, пытаются прекратить разговор. Могут говорить пренебрежительно с партнером, оскорблять его, упиваться своей властью над ним.

3.    **Тревожный тип привязанности.** Базовая концепция Я — не ок, Ты — ок. Эти люди росли в таких условиях, где значимый взрослый часто отсутствовал рядом, например много работал, или сначала ребенок рос у мамы, а потом у бабушки. В таких семейных отношениях взрослого физически не было рядом с ребенком, в отличие от тех семей, где взрослый присутствовал физически, но не был вовлечен эмоционально в происходящее с ребенком (как в избегающем типе). Такие дети, вырастая, вступают в отношения, ныряя в них с головой, влюбляются невероятно сильно, сужая весь свой мир до возлюбленного. Они могут бросить все свои дела и интересы, и весь день сидеть и ждать звонка любимого. Им как будто физически плохо, если того нет несколько часов. Такие люди склонны преувеличивать значение конфликтов, часто очень боятся их, многое держат в себе, потому что боятся обидеть партнера и быть оставленными.

4.    **Тревожно-избегающий**. Базовая концепция Я — не ок. Ты — не ок. Это люди, пострадавшие от физического, морального или сексуального насилия в семье. У них может присутствовать в дальнейшем стремление к близости, но оно сопряжено с сильным страхом. Они не только не доверяют другим людям и их сторонятся, но и себя не считают достойными отношений. Если все-таки у них появляются отношения, то это будет довольно сложная коммуникация. Человек будет ожидать от партнера подвоха, предательства, будет напряжен, при этом будет также говорить о том, что его нужно бросить, т.к он не достоин быть в отношениях.

*Краткие рекомендации для людей с ненадежными типами привязанности:*

Для людей с избегающим типом привязанности.

* Начните замечать и называть свои чувства. Хотя бы себе. Жажда закупорить свои чувства сильна, но именно их замечание и проживание позволит вам снова быть способным на близость
* Если получиться замечать и проживать свои чувства, начните делиться ими с партнером. Таким образом вы увидите, что можно делиться с партнером своими чувствами, и он после этого не выпадает из отношений
* Обратитесь к психологу.

Для людей с тревожным типом привязанности:

* Замечайте свои чувства и делайте паузу в момент, когда хотите их выплеснуть на другого. В эту паузу подумайте о том, что будет, если вы скажете то, что у вас накипело
* Замечайте свои интерпретации действий другого. Если кто-то не звонит вам каждый день — это еще не значит, что он вас не любит. Выясняйте у другого, как он к этому относится и что вкладывает в свои действия, постарайтесь не додумывать за другого
* Пробуйте тратить больше времени на себя, ведь «воздух» в отношениях способствует сближению с партнером
* Обратитесь к психологу

Для людей с тревожно-избегающим типом привязанности:

* Обратитесь к психологу: таким людям сложнее, чем другим, менять тип привязанности самостоятельно
* Замечайте свои чувства, проживайте их
* Выражайте чувства партнеру, делитесь опасениями.

*Что делать, если вы встречаетесь с человеком с ненадежным типом привязанности?*

Давайте ему обратную связь о том, что вам нравится, а что — нет, и отслеживайте динамику. Если динамики нет, вы можете разорвать эти отношения, это тоже вполне нормально.

**Упражнение «Континуум сознавания»**

Для того, чтобы начать лучше замечать себя и другого, предлагаю вам проделать вместе с партнером упражнение под названием «Континуум сознавания».  Это упражнение развивает осознанность и может дать интересную и новую информацию о вашем партнере. Его можно делать как в группе друзей, так и в одиночку.

Это  упражнение я взяла из книги Джона Энрайта «Гештальт, ведущий к просветлению».

Инструкции просты: начинать предложение словами «Сейчас я сознаю…», и заканчивать тем, что доминирует в сознании в данный момент.

Нет возможности выполнить это упражнение неверно, хотя некоторые и стараются потерпеть неудачу изо всех сил. Сознавание того, что «мне нечего сказать» или «я не сознаю ничего» так же хорошо в данном упражнении, как и пиковое переживание. «Мой ум пуст» — прекрасно, отметьте это и продолжайте. Как только люди прислушиваются к пустому, многое проявляется из него, и оно становится полным.

Когда мы слушаем, как кто-то выполняет упражнение, мы можем услышать моменты, звучащие как выбор или решение сказать то или другое, хотя, если это и моменты выбора, о них редко сообщают именно как о таковых. Иногда поток течет очень плавно некоторое время, и мы можем догадаться, что человек наткнулся на уловку, облегчающую задачу вроде каталогизирования: сейчас я сознаю окно, дверь, стены, ковер… Можно продолжать автоматически и перечислять элементы выбранной категории, пока не надоест.

Если делать это в группе, вы заметите невероятные различия в широте и в типах опыта, или в областях опыта, на которых люди фокусируются. Одни описывают исключительно то, что видят или слышат прямо сейчас, другие же в течение многих минут не касаются видимого материала. Одни замечают в группе почти исключительно вещи, имеющие отношение к другим людям, другие рассказывают о том, что происходит в них, и не замечают других людей. Те, кто начинают это упражнение в группах, часто изумляются тому, что слышат от других вещи, которые им самим никогда не пришли бы в голову, хотя, когда кто-то об этом уже сказал, они могут подтвердить, что переживали такие же вещи.

Предлагаю попробовать уже сейчас. Что вы сейчас осознаете?

Ненасильственная коммуникация. Лонгрид № 7

*Что такое ненасильственное общение?*

Ненасильственное общение — это определенный взгляд на мир, где есть люди с потребностями и чувствами, в котором ключевое — человеческие отношения и контакт в них. Если мы смотрим на партнера с сочувствием, интересом и уважением, мы можем договориться о многом.

Маршал Розенберг — автор книги «Ненасильственное общение» — называет ненасильственным общением такую стратегию общения, которая помогает нам замечать свои чувства и потребности, а также замечать чувства и потребности другого человека. Такой тип коммуникации основан на наблюдениях, чувствах и потребностях, а не на оценках и интерпретациях.

Ненасильственное общение имеет 4 основных составляющих:

1.    Наблюдения

2.    Чувства

3.    Потребности

4.    Просьбы.

Давайте рассмотрим их подробнее и разберем на примерах.

**Первая составляющая — это наблюдения**. Очень часто мы описываем происходящее в отношениях и добавляем свою оценку. А наблюдение — это то, что мы можем увидеть и записать на диктофон. Для чего важно использовать наблюдения? Для того, чтобы партнер с вами согласился на этом этапе и не захотел спорить, обвинять или оправдываться.

**Вторая составляющая — это чувства.** Нас нигде не учат замечать и выражать свои чувства. Это как будто неуместно, а может даже немного стыдно. Но чувства — большой источник информации о том, что для нас важно, о наших потребностях и ценностях. Если мы будем делиться ими с партнером, мы станем ближе к друг другу.

**Третья составляющая**—**потребности**. Когда люди нас в чем-то обвиняют, они хотят донести до нас свои невысказанные потребности.  Если мы выражаем потребности открыто, у нас больше шансов, что они будут удовлетворены.

**Четвертая составляющая ненасильственной коммуникации — это просьба.** Формулирование просьб с помощью ясных, утвердительных, конкретных высказываний, описывающих конкретные действия, демонстрирует наши настоящие желания. Важно, чтобы просьба была конкретной.

**Таблица: ощущения, чувства, потребности**

Чтобы начать разбираться в том, что ты чувствуешь, полезно иметь словарь, который поможет описать состояние.  Для этого я подготовила сводную таблицу, которая с одной стороны поможет вам понять, что происходит в вашем теле (ощущения), что вы при этом чувствуете, и какая потребность за этим стоит. При составлении таблицы я использовала список чувств и потребностей, составленный Восточно-Европейским Фондом ненасильственного общения [www.rambala.hu](http://www.rambala.hu/).

В таблице представлены не все ощущения, чувства и потребности, которые бывают, но этого списка достаточно, чтобы начать замечать, фиксировать и дифференцировать самые главные из них.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ощущения | Чувства | Потребности |
| Холод  Жар  Тепло  Прохлада  Расширение  Вибрация  Пульсация  Расслабление  Покалывания  Разлитость  Тяжесть  Слабость  Болезненность  Сонливость  Боль  Пощипывание  Першение  Ком в горле  Тошнота  Зуд  Фокусировка  Твердость  Дрожь  Натянутость  Напряжение  Сдавленность  Вздутие | Что чувствуешь, когда потребности удовлетворены:  благодарность, бодрость, взволнованность,  восторг, восхищение, изумление, надежда, облегчение, радость, умиление, растроганность, счастье, теплота, удовлетворение, энтузиазм, удовольствие    Что чувствуешь, когда потребности не удовлетворены:  безнадежность, беспокойство, беспомощность, боль, грусть, печаль, горе, замешательство, напряжение, отчаяние, отвращение, страх, разочарование, смущение, сомнение, тревога. | Забота, поддержка, интимность, искренность, нежность, празднование, горевание, поддержка, понимание, принадлежность, сотрудничество, приключение, творчество, ясность, аутентичность, любовь, самоактуализация, движение, здоровье, отдых, питание, сон, секс, безопасность, веселье, игра, красота, стабильность, свобода, спонтанность. |

**Чек-лист абьюзивных отношений**

Абьюзивными отношениями называют отношения, в которых партнер регулярно нарушает ваши личные границы, унижает вас, допускает жестокость с целью подавления вашей воли. Очень часто люди, находящиеся в таких отношениях, понимают, что все складывается не очень хорошо, но делают это довольно поздно, когда из этих отношений сложно выбраться.

Если вам кажется, что в ваших отношениях что-то не так, проверьте по чек-листу. Если хотя бы 1 пункт из перечисленных имеет место быть — это повод к открытому и честному разговору с партнером, а также повод пойти к психологу, чтобы получить поддержку и разобраться, почему так происходит, и что с этим делать.

* Партнер причиняет вам боль намеренно
* Вы не чувствуете себя в безопасности рядом с партнером, вы напряжены
* В этих отношениях вы стали больше сомневаться в себе
* Партнер систематически игнорирует ваши просьбы
* Вам приходиться обо всем отчитываться
* У вас стало меньше друзей и контактов с близкими
* Партнер оскорбляет вас
* Партнер распоряжается вашими деньгами или не дает работать
* Вам сложно сказать, кто вы, и что вам нравится
* Партнер решает, что вам делать с вашим телом
* Партнер заставляет вас заниматься сексом
* Партнер угрожает вам разрывом или суицидом.

Кризисы в отношениях и как их преодолеть. Лонгрид № 8

*Что такое кризис в отношениях?*

Кризис — это период в отношениях, когда хотя бы у одного партнера на протяжении какого-то времени не удовлетворены ключевые потребности, которые можно удовлетворить в отношениях. Зачастую четкой связи с количеством времени, проведенных вместе, здесь нет. Скорее трудности в отношениях сопряжены с определенными событиями в жизни пары.

*Какие примеры кризисных событий?*

1. **У нас разные потребности и цели в отношениях**.

Что делать? Обозначить сроки, в течение которых вы готовы ждать. Нередко бывает так, что люди ждут изменения, но оно не происходит, а потом еще ждут и еще, а потом сокрушаются, что потратили время зря. Поставить такой срок правда сложно, может быть больно, но это поможет позаботиться о себе.

2. **Я изменился, а партнер**—**нет.**Когда люди долго вместе, они меняются, и их отношения меняются тоже. Что делать? Попробовать открыто поговорить о том, что происходит. Что вы чувствуете или уже не чувствуете, как конкретно по-другому может вести себя партнер, чтобы вам стало лучше, обозначить важность ваших просьб, дать время. Тем не менее, как и в прошлый раз, важно решить для себя, какой из них будет последний. Бывает и так, что партнер слышит вас и идет на встречу, говорит с вами, идет к психологу, пробует новое и все налаживается. Так что пробуйте говорить.

3. **Частые конфликты и отдаление.**Наиболее распространенной причиной кризиса в отношениях являются накопленные и невысказанные эмоции. Что делать? Выражать чувства через алгоритм ненасильственной коммуникации: 1. Наблюдение 2. Чувства 3. Потребности 4. Просьба.

4. **Мы съехались/поженились**. После таких знаковых событий меняется модель отношений. Мы теперь живем вместе, и у нас появились новые обязанности, новые способы взаимодействия. Что делать?  
Я буду занудой и снова повторю, как важно замечать себя, свои чувства и потребности, и конечно чувства и потребности вашего партнера. Также полезной практикой перед новым серьезным этапом в ваших отношениях будет составление списка тех вещей, которые важны для вас в этом новом этапе.

**5. Измена.** Это жутко больно и обидно, когда тебе изменяют, и порой не менее больно, если изменил ты. Кажется, что земля ушла из-под ног и непонятно, как можно дальше ходить на учебу и работу, как готовить себе еду, если есть ощущение дыры в сердце. Что делать? 1. Попытаться двигаться дальше вместе. 2. Прекратить отношения.

**Вопросы для укрепления отношений**

На первых свиданиях мы хотим узнать друг друга получше, интересуемся, кто чем занимается, и иногда спрашиваем про прошлые отношения. Даже если у вас уже далеко не первое свидание, вы можете попробовать обсудить с партнером ряд полезных вопросов, которые сближают и помогают укрепить отношения.

Например:

1.    Что должно быть в отношениях, чтобы ты чувствовал себя счастливым?

2.    Что для тебя неприемлемо в отношениях?

3.    Благодаря чему ты чувствуешь, что тебя любят?

4.    Хочешь вместе сделать что-то, что мы еще не делали?

5.    Между нами есть какие-то нерешенные вопросы или конфликты?

6.    Что хорошего и ценного тебе дают наши отношения?

7.    Что тебе сложнее всего дается в наших отношениях?

8.    Как мне лучше всего поддержать тебя в трудную минуту?

9.    Как бы ты хотел, чтобы распределялись роли в наших отношения? Что бы ты хотел(а) делать, а что хотел(а) бы, чтобы делал(а) я?

10. Какие 3 ключевые ценности в жизни ты бы выделил(а)?

Такого рода вопросы помогают лучше понять, что для партнера важно, узнать уровень его приоритетов и отношение к тем или иным вещам, и что конкретно вы можете сделать, чтобы сделать отношения еще лучше.

**Фразы, усугубляющие конфликт**

В книге Ольги Примаченко «С тобой я дома» приведён перечень фраз, которые не стоит говорить во время ссоры, особенно если именно их и хочется сказать. Я добавила несколько фраз от себя и получилось 10 фраз, которые я бы рекомендовала избегать.

1. **«Успокойся»**. Выходит, будто вы спокойны и хладнокровны, а ваш партнёр истерит и крайне неадекватно реагирует. Помните: никому не нравится, когда его чувства и реакции считают неправильными, и услышав такую фразу, вашему партнеру точно не захочется успокаиваться.

2. **«Ты поругаться что ли хочешь?»** И снова ваш партнёр выглядит «психованным», а мы уже знаем, что никому не нравится чувствовать себя таковым. В этот момент другой ощущает, что его чувства не важны и их нужно подавить.

3. **«В смысле? Ты что, хочешь сказать, что я…?!»** И дальше идёт продолжение с обвинением в неверности суждений партнера, и вот, вы уже не защищаетесь, а нападаете. Когда кто-то на кого-то нападает, им совсем не удастся встретиться друг с другом в контакте.

4. **«Как это все мне надоело…»**. Эта фраза подразумевает вообще все: и ваши слова сейчас, и ваша мама с огородом, и вы лично, и все, что вас связывает. В результате таких слов происходит обесценивание того, что есть, и это очень грустно и обидно слышать.

5. **«Ну вот, опять ты обиделась. Тебе и слова сказать уже нельзя!»**. В этот момент тот, кто обижен, начинает помимо обиды и горечи от слов чувствовать стыд за свою реакцию. Даже если вы не хотели обидеть, вы можете это сделать, и в вашей власти помочь другому разобраться в смыслах сказанного без обвинений.

6. **«Ответь мне честно, хотя бы раз…»**. Получается, что все это время до вам врали напропалую.

7. **«Давай расстанемся/разведемся тогда!»**. Эта фраза — сигнал отчаяния. Слышать ее жутко больно, и возникает ощущение, что от тебя крайне легко отказаться из-за одной ссоры, что твоя ценность крайне мала.

8. **«Снова ты мне мозг выносишь…»**. Обычно эта фраза произносится, когда другой рассказывает о том, что ему не нравится в отношениях. И это презрительное высказывание как бы говорит: «Мне все равно, что ты там говоришь, это глупость».

9. **«Ты без меня никто, я тебя в люди вывел/ содержу/ помогла встать на ноги»**. Другой в этот момент чувствует вину и обиду, что его упрекают.

10. **«А я тут при чем?»**. Такая фраза помогает снять ответственность с себя при любом раскладе. Другой чувствует одиночество и каменную стену перед собой.

Даже если вам очень хочется в ходе конфликта с партнером произнести что-то из перечисленного, попробуйте остановиться. Такие фразы точно не стоит говорить своему партнеру, ведь они не помогут вам решить проблему, а только усилят напряжение.

Как понять, что пришло время завершать отношения и как сказать об этом? Лонгрид № 9

*Существует несколько признаков того, что вам (или вашему партнеру) скорее всего хочется прекратить отношения. Что это за признаки?*

1.    **Пропадает желание заботиться**. Вообще. Уже не хочется готовить партнеру завтрак, не хочется собирать за ним/ней мусор по квартире и делать массаж.

2.    **Пропадает желание говорить.** В ответ на вопрос «как дела?» отвечаешь «нормально» и уходишь в комнату смотреть Ютуб.

3.    **Пропадает совместность.** Каждый сидит в своем углу квартиры, в телефоне, или занят своими делами. Никто уже не спрашивает про выходные, у всех свои планы.

4.    **Пропадает желание**. Больше не хочется трогать, не хочется заниматься сексом, а слова «я люблю тебя» застревают в горле.

5.    **Пропадают чувства вообще**. Пропадают и другие чувства. То, что раньше вызывало гнев, теперь не вызывает ничего. Уже не бесит, что он ругает тебя за немытую плиту, что переписывается с кем-то среди ночи, что не спрашивает, что ты чувствуешь.

6.    **Появляется ностальгия по прошлой жизни**. Рассказы свободных друзей вызывают зависть, хочется рвануть на какую-то вечеринку и переспать с первым встречным, хочется ходить на свидания и флиртовать напропалую. Хочется ездить куда-то, хочется отдыхать, а тут все пресно и скучно.

7.    **Остается только раздражение**. Обиды возникают из воздуха. Он слишком грубо погладил кота, слишком сильно надушился, кашляет громко и т.д.

8.    **Появляются фантазии о другом партнере**. В целом другие привлекательные люди кажутся интересными, про них хочется фантазировать и сделать шаг навстречу. В целом уже чувствуешь себя свободным, хоть ты фактически в отношениях.

*Как поговорить о том, что отношения завершены?*

1.    **Поблагодарить.** Да, вы были вместе какое-то время, у вас были чувства, было что-то хорошее и ценное. Посмотрите на этот период с теплотой и найдите, за что конкретно можно поблагодарить партнера.

2.    **Объяснить причину, признавая и свою ответственность.**Лучше заходить через конкретные потребности, которые у вас не удовлетворяются в отношениях. Чем конкретнее причина, тем понятнее другому ваши действия. Также важно, чтобы это не звучало как обвинение.

3.    **Расскажите о своих чувствах**. Если мы будем холодно описывать факты, дистанция будет увеличиваться, а напряжение — нарастать. Ваша открытость повлечет за собой открытость другого. И тогда легче будет разойтись, не оставив после разговора кучу недомолвок.

4.    **Проявите эмпатию**. Если партнеру тяжело, побудьте с ним рядом и разделите его чувства. Помогают техники легализации чувств: «вполне понятно, что ты злишься на меня, ведь ты еще испытываешь ко мне чувства…», присоединения: «мне тоже очень грустно, что все закончилось…», проговаривания чувств и причин: «тебе кажется неожиданным то, что я говорю, потому что ты думал у нас все ок?» и т.п Другие техники проявления эмпатии читайте далее.

5.    **Извинитесь.** Наверняка и вы не удовлетворяли потребности другого в отношениях, потому что не могли, не хотели или не умели. Проговорите это и извинитесь. Это поможет другому чувствовать меньше злости.

6.    **Поговорите о будущем**. Определите границы на будущее. Общаетесь ли вы дальше или лучше не надо? Если есть общие друзья, то готовы ли вы пересекаться на общих встречах? Это не обязательно решать на этом разговоре, но подумать об этом стоит заранее.

*Что делать, если все идет не так? Если вами манипулируют, плачут, говоря, что нет жизни без вас, угрожают?*

Предлагаем с эмпатией, но твердо отстаивать свою позицию. С эмпатией: «Мне жаль, что мы расходимся, я вижу тебе тяжело, ты злишься на меня», или «Мне жаль, что тебе больно» …Но твердо: «Для меня важно, чтобы мои потребности удовлетворялись в отношениях, в наших отношениях не реализовывались важные для меня вещи, поэтому я не хочу продолжать эти отношения».

Если угрожают. «Я тебе не позволю быть ни с кем другим!», «Я убью тебя!» и т. п. Если вы понимаете, что угроза может быть реальной, обратитесь за помощью к родителям или в полицию. Если же вам кажется, что это сильная боль говорит в человеке, то снова рекомендую эмпатию + твердость:

Эмпатия: «Похоже ты очень злишься на меня сейчас, тебе тяжело думать о том, что я могу быть с кем-то другим». Твердость: «Мне жаль, но мое мнение неизменно. Мы прекращаем наши отношения и возможно, что в будущем и у тебя, и у меня будут другие отношения».

Важно сделать во время разговора о завершении отношений, чтобы это было бережно по отношению и к себе, и к другому:

1. Поблагодарить

2. Объяснить причину и принять свою ответственность

3. Рассказать о своих чувствах

4. Проявить эмпатию

5. Извиниться

6. Поговорить о будущем.

**Пример того, как сказать о расставании**

Мы соберем вместе примерный текст, который можно сказать человеку при расставании.  Потому что бывает так, что решение уже принято и самое сложное и страшное — сам разговор о расставании.

Представим ситуацию, что пара жила вместе, и партнеры занимались разными вещами: она изучала психологию, он занимался бизнесом. Им нравилось проводить время друг с другом, и различия их не пугали. С течением времени ей стало не хватать близости и глубины в коммуникации, он стал чаще злиться на нее, и контактировать получалось с трудом. Она говорила о том, что ей нравится, и как это для нее важно, обозначила сроки, которые она готова ждать изменений. Сроки прошли. Теперь она готова сказать ему о расставании окончательно.

Вот, что могло бы получиться:

«Имя, спасибо, что всегда был на моей стороне во всех конфликтах с другими, спасибо за то, что всегда был готов поговорить о чувствах и сложностях в отношениях. (Благодарность).

Тем не менее, мы стали очень далеки друг от друга. Я все меньше делюсь с тобой чувствами (принятие ответственности), ты все чаще злишься на меня из-за немытой плиты. Кажется, нам не удается быть откровенными и слышать друг друга. А для меня крайне важна близость в отношениях, без нее я чувствую себя несчастной. (Причина).

Мне страшно быть без тебя и грустно, что все заканчивается. (Рассказ о своих чувствах).

Мне жаль, что так происходит, я понимаю, что тебе грустно и тяжело это слушать. (Эмпатия).

Извини, что я недостаточно поддерживала тебя, когда у тебя был кризис на работе, прости, что не хотела общаться с твоей семьей, хотя знала, что для тебя это важно. (Извинения).

Я хочу завершить наши отношения.  Давай сейчас мы разъедемся, но будем общаться пока нам этого будет хотеться. Общаться как близкие люди, без секса и встреч вживую в ближайшее время. Что скажешь?” (Разговор о будущем).

Таким образом, мы собрали текст, который является примером того, как можно сказать о расставании. Это не жесткая конструкция, что нужно только так и никак иначе, это ориентир, на который можно опереться, если сложно сформулировать слова.

Как еще можно расставаться, и как не стоит, вы можете прочесть в [этой статье](https://www.kinopoisk.ru/media/article/2247043/) (а также посмотреть рекомендуемые фильмы).

**Эмпатия к себе**

Вы уже знаете алгоритм ненасильственной коммуникации:

1.    Назвать факты

2.    Назвать чувства

3.    Назвать потребность

4.    Просьба.

В такой форме мы можем говорить с другим человеком для того, чтобы он нас услышал. И то же самое мы можем делать и для себя.

Например, представим девушку 22 лет. Она в отношениях с молодым человеком уже 4 года. Чувства ослабли, работы и учебы много, и тут вдруг ей понравился коллега. Она стыдит себя за эти чувства, потому что находится в отношениях.

Предположим, она бы перевела свой внутренний диалог на бумагу, и назвала бы обе свои части:

– верная и непреклонная: ты что вообще? Нельзя даже смотреть в сторону других парней, если ты в отношениях! А тебе бы такое понравилось, если бы твой парень смотрел с интересом на других??!

– уставшая и желающая новых впечатлений: я хочу пофлиртовать с этим парнем, что в этом такого.

А теперь представим, что она решила переформулировать эти оба высказывания, используя алгоритм ненасильственного общения: «Если А, то я чувствую Б, потому что мне нужно В. Поэтому я теперь хотела бы Д».

Верная и непреклонная: «Когда ты смотришь на другого парня, мне тревожно, потому что я ценю отношения с парнем и мне не хочется делать ему больно, заводя отношения за его спиной».

Уставшая и желающая новых впечатлений: «Когда мне нравится кто-то еще кроме моего парня, мне тоже тревожно, так как я не хочу его терять, но и радостно и азартно, потому что общение и легкий флирт поднимают мне настроение, помогают вновь почувствовать себя очень желанной и интересной. Думаю, что я могу позволить себе пообщаться с этим парнем и не идти никуда дальше пока я в отношениях».

Когда вы перестаете сами с собой говорить с помощью осуждения и долженствования вам легче понимать себя, принимать осознанные решения, брать поддержку от партнера.

Как пережить расставание? Лонгрид № 10

*Как пережить расставание, не разрушая себя и другого?*

**1.** **Разрешить себе плакать.** Плакать можно долго, много, прилюдно, в одиночестве. Оплакивать потерю нормально и вполне естественно. Поэтому не пытайтесь в этот период искусственно возбуждать себя и повышать тонус.

**2.** **Разрешить себе испытывать вообще любые чувства по поводу расставания**. Все, что есть сейчас в вас, имеет право на существование. Позвольте этим чувствам быть, проживайте их, выражайте словами, делитесь ими с близкими и с психологом. Вы не обязаны быть всё время на подъёме.

**3**. **Найти точки опоры**. Поищите то, что вас поддерживает, когда вам тяжело. Возможно это будет поход с друзьями в кафе или прогулка в парке, тренировка, занятие творчеством или любимая книга, а может – поход к психологу. Подумайте о близких людях, которым вы важны. Мысленно обратитесь к себе от их лица.

**4. Присвоить опыт.**Когда будете готовы, проанализируйте, что вам дали эти отношения, чему научили. Что вы можете теперь сказать о том, как с вами можно и как с вами нельзя обращаться? Какие умения у вас появились благодаря этим отношениям? Что было наиболее ценным? Каким вы были в этих отношениях и хотите ли быть таким дальше?

**5. Не занимайтесь саморазрушением**. Не надо идти в отрыв, как только вы расстались скорее всего после вам будет мерзко и еще более тоскливо. Алкоголь и сигареты тоже не помогут пережить горе, только в моменте отвлекут, но печаль никуда не уйдет. Возможно, даже будет сильнее.

**6. Прислушивайтесь к себе**.  Только вы знаете, как вам лучше проживать этот период. Если не хочется идти на йогу и делать перестановку, а хочется полежать на кровати и порыдать, значит так и нужно сделать. Если гнать себя и не позволять чувствовать то, что хочется, в итоге чувств напряжения внутри станет еще больше.

**7. Обратитесь к психологу**. К психологу можно, и я даже рекомендую обращаться не только в момент сложных переживаний, но и когда все хорошо, для исследования себя и лучшего понимания себя. Благодаря психологу может легче и быстрее пройти процесс горевания. Поэтому не тяните до последнего, это проявление силы, а не слабости идти и соприкасаться со своими чувствами, а не убегать от них.

**Стадии горевания. Исследование**

Когда отношения заканчиваются, мы переживаем утрату и горюем. Это естественный процесс организма, в ходе которого происходит перестройка к новой реальности.

Чтобы понимать, что с вами происходит, или что происходит с друзьями, которые это переживают, стоит понять: какие стадии проходит человек в горевании.

Первая стадия горя – шок или оцепенение. Отрицание факта потери. Эта стадия может длиться от нескольких мгновений до недель. Человек не ощущает каких-либо сильных страданий. В этот период не стоит ожидать от горюющего выраженных эмоций, тем более обвинять в эгоизме, бесчувственности. Такие «замороженные» чувства – это проявление тяжелых и глубоких переживаний. «Онемение» может распространяться на весь организм и психику: теряется аппетит, человек становится малоподвижен, у него искажается восприятие настолько, что впоследствии человек с трудом припоминает события этого периода.

Вторая стадия – страдание. Длительность фазы в среднем 1–2  месяца. Это период острых переживаний: вины, злости, тревоги, ощущения брошенности, ненужности, одиночества. Внимание сосредоточено на образе партнера, изменяются отношения с окружающими.

Как и стадию шока, фазу страдания можно назвать решающим этапом в работе по преодолению горя. Человек, успешно прошедший этот период, продолжает продуктивную жизнь, приобретает опыт, перестраивает отношения с окружением.

Третья стадия – реорганизация. Продолжается этот период в среднем в течение года после потери. Для этой стадии характерно постепенное возвращение горюющего к обычной жизни: восстанавливается физическое состояние, внимание переключается на повседневную деятельность. Горе напоминает о себе редкими приступами острых переживаний в памятные даты, при упоминании о событиях.

Четвертая стадия – завершение. Жизнь входит в свое обычное русло.

Что же касается стратегий поведения в горевании, любопытно рассмотреть результаты исследования А.А.Ковалевской ( подробнее об исследовании [тут](https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-perezhivaniya-gorya-i-utraty)), в котором приняли участие 52 студента гуманитарной академии. В нем описано, что 92% опрошенных сталкивались с утратой близкого человека  как из-за его смерти, так и при разрыве близких отношений.   Субъективно острее переживалась утрата у тех опрошенных, у которых не было ранее опыта переживания утраты.

Юноши чаще отрицают наличие у них ощущения горя или других острых переживаний в случае расставания с близким человеком или потери домашних животных. При этом все опрошенные юноши готовы оказать помощь другим в случае потери, чаще называются способы отвлечения, попытки успокоить, хотя сами редко склонны обращаться за помощью. Девушки из числа опрошенных чаще склонны обращаться за помощью со стороны близких и родных.

Поэтому, если вы хотите поддержать своего друга, спросите, как лучше всего это сделать. Если вам не ответят, можно предположить, что юноши скорее предпочтут отвлечение предложить им такой способ переживания, а девушкам выговориться.

В отношении способов и источников помощи ответы обучающихся разных специальностей обучения значительно отличались. Сравнивая ответы и сведения, полученные от обучающихся психологических и других специальностей, можно прийти к выводу, что студенты непсихологических специальностей в качестве способов преодоления острого горя называют общение, работу, учебу, рисование, музыку и общение с природой, то есть методы, целью которых можно назвать отвлечение и успокоение эмоций. В это же время студенты психологических специальностей стараются применять методы преодоления горя, которые будут направлены на выражение эмоций и чувств, на их исследование и проживание (например, приемы арт-терапии, ведение дневников самонаблюдения, целенаправленные беседы и консультации о своем состоянии).

При этом студенты психологических специальностей на вопрос об успешности преодоления негативного состояния дают более умеренную оценку проведенной работы, отмечают, что состояние потери у большинства участников преодолено, но остаются чувства и мысли, которые еще требуют внимания. При этом студенты других специальностей дают крайние оценки эффективности своей работы по преодолению состояния потери: либо преодолели его полностью, либо не справились с ним. Общее у студентов всех специальностей отмечается в поиске помощи и поддержки у своих близких и родственников, в первую очередь, у родителей и друзей.

Крайние состояния студентов непсихологических специальностей еще говорят и о том, что им сложнее замечать свои чувства и как следствие не до конца понятно, на каком этапе находится процесс горевания.

Вам же рекомендую соприкасаться со своими чувствами, замечать их и выражать, и не стремиться быстрее прожить их и поскорее отвлечься.

Преподаватель: Антонина Федорова