

Осколки счастья

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПРЕДАТЕЛЬСТВО
И ВНОВЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ
ЗА 3 МЕСЯЦА

WOMAN
APPROVE



ИНЕССА ТРУБЕЦКОВА | ЕЛЕНА ВОС | АЛЕКСАНДРА СПЕРАНСКАЯ

**Инесса Трубецкова, Елена Вос,
Александра Сперанская
Осколки счастья. Как пережить
предательство и вновь стать
счастливой за 3 месяца**

Благодарю прошлое за лучшее будущее

В оформлении обложки книги использованы иллюстрации Shutterstock

Вы держите в руках удивительную книгу. Она поможет вам пережить предательство, твердо встать на ноги и построить новое счастье.

Над этой книгой работал состав потрясающе сильных женщин, каждая из которых пережила развод.

Мы от всего сердца желаем каждой читательнице вновь обрести свое счастье.



Свою историю о предательстве и о том, как справиться с этой ситуацией, рассказывает стилист и психолог Инесса Трубецкова.



Задания, которые помогут вам восстановить энергию и ресурсы, дает профессиональный коучер Елена Вос.



Со стрессом, бессонницей и тревогой помогает бороться психотерапевт Александра Сперанская.

Как все началось



Март

1^се словно в тумане... Хотя, наверное, даже не в ту-(^мане, ведь все отчетливо видно: и дома, и машины, и людей, и все это куда-то движется, везде кипит жизнь. Но не покидает странное ощущение, что я смотрю на происходящее со стороны, как наблюдатель, и само пространство вокруг, кажется, стало словно ватным и очень-очень медленным.

Мои глаза открыты и внимательно наблюдают за происходящим. Но голова, а точнее – мозг, перешла в другой режим, словно нажали какой-то переключатель. И теперь сама моя жизнь стала совсем другой. Непонятной, непредсказуемой, не моей...

Как же все это случилось?

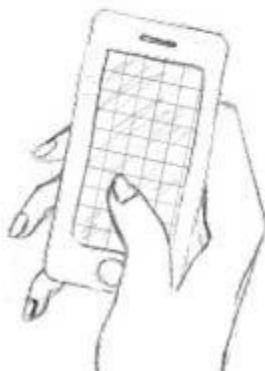
Обычное начало

Обычный день, обычные выходные: вся семья дома, но все разбрелись по комнатам – каждый занят своими делами. Это когда дети маленькие, ты вечно погружен в заботы о них. То школьные уроки, то кружки, то покупка игрушек, то накормить, то помыть, и так бесконечно... Но потом дети подрастают и уже могут подумать о себе сами, а тебе остается только наблюдать за тем, как они взрослеют, и радоваться их успехам.

В этот день все было как всегда – совместный утренний завтрак и ленивый отдых на диване перед телевизором... И вдруг звуковое оповещение – на телефон мужа пришло СМС. Зачем я его посмотрела? Сейчас я постоянно задаю себе этот вопрос. Обычно следить не в моих правилах, я никогда не контролировала мужа, считая это ниже своего достоинства, вот и пароли на телефон никто из нас никогда не ставил. Но в тот момент что-то тревожное заставило меня подойти, взять телефон, нажать на кнопку и прочитать сообщение. А там: «Единственный мой, я до сих пор пахну тобой».

Сначала я даже растерялась, не понимая, что может означать это непонятное СМС в телефоне моего мужа, с которым мы вместе прожили далеко не один год. Это кто-то так глупо шутит, или, может быть, просто ошибся номером, или... Лишь постепенно мой мозг начинает осмысливать прочитанное сообщение.

Хотя слово «осмысливать» здесь совсем не подходит. Ведь в мозгу сразу начало роиться огромное количество вопросов, и каждый из них оставался без ответа: как? когда? почему? зачем? кто это такая? когда это случилось? неужели я была такая слепая? откуда пришла эта беда? почему это случилось со мной? как это вообще могло произойти? а главное – что же теперь делать? И как с этим жить дальше?



Мозг пытается лихорадочно анализировать сложившуюся ситуацию. Даже если мне сделать вид, что я не видела СМС, то это все равно ничего не изменит. Ведь я уже все знаю. А если выяснить, кто написал это СМС? Что это решит и нужно ли это мне? Нет! Да! Не знаю. Все равно надо записать ее телефон, ведь потом я могу его и не узнать.

Так, где ручка? Отлично! Я нашла – записала телефон и... ее имя. Теперь у меня есть неопровержимые доказательства. Выдох...

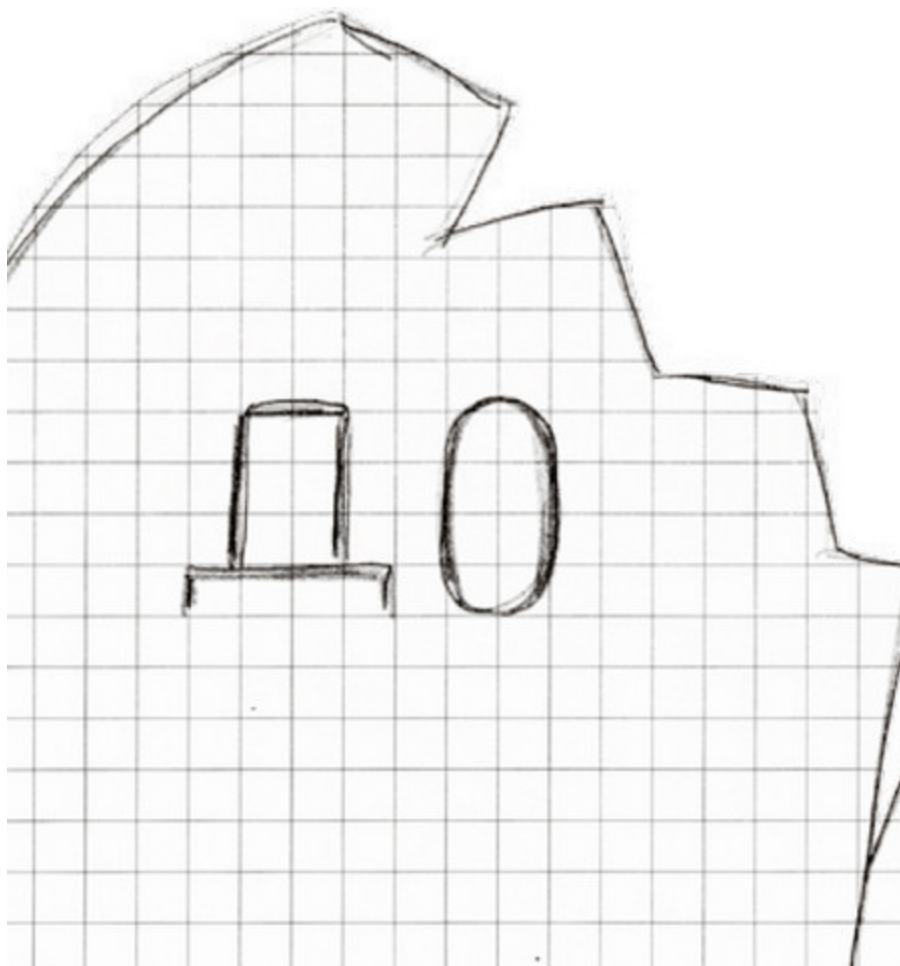


И тут на меня начинает накатывать понимание ситуации и такая горькая обида, словно я попадаю в огромную глубокую морозильную камеру – внутренний холод сковывает меня, я перестаю чувствовать свои руки и ноги, живот заledenел. Затем появляется злость на

случившееся, она переходит в глухую ярость, обдавая жаром все мое существо. Руки вибрируют, в ногах дрожь. Эмоции так быстро сменяют друг друга, что становится невозможно собраться с мыслями. Пока я была «детективом», все мысли были заняты решением задачи с телефоном и эмоции не включались, но сейчас, когда нужная или, может, ненужная информация – это только время покажет – уже у меня есть, тут эмоции невозможно удержать, и они накрывают меня с головой. Мне становится ужасно тесно в стенах квартиры. Я словно стараюсь убежать от чего-то, с разбегу падаю с вершины огромной скалы и медленно погружаюсь в холодную морскую пучину, на самое дно. Мне не хватает кислорода, я начинаю задыхаться, весь мир перед моими глазами обесцвечивается под толщей воды, а время словно останавливается, замирает и становится неподвижным.

Дальше все банально: задаю мужу вопрос и получаю ответ, который окончательно рассеял все еще теплящиеся надежды на ошибку. Ссора, но, насколько возможно, тихая и спокойная, ведь дома дети. Сбор его вещей в чемодан. Расставание...

Теперь вся моя жизнь словно раскололась на две половины: ДО и ПОСЛЕ. Та, что была ДО, начинает казаться мне идеальной, ну или почти идеальной. Становится совсем непонятно, как можно было искать чего-то другого, имея все здесь и сейчас. Но, видимо, его ценности поменялись, и это дало ему право на такие поступки...



А половины ПОСЛЕ для меня сейчас просто не существует – она как бы предполагается, но любые мысли о будущем теперь приносят одну лишь невыносимую боль, новые страхи и вопросы, на которые пока у меня нет ответов.



ПОСЛЕ

Немного о себе

За свою жизнь я усвоила несколько важных принципов. Не могу предать, не могу изменить, для меня важна ценность семьи и т. д. Но в той ситуации я поняла, что злые и негативные эмоции настолько овладевают мной, что я не в состоянии с ними справиться и даже готова изменить своим принципам. Само осознание этого тоже не повысило мою самооценку. И тогда я решила постараться относиться ко всему происходящему спокойнее. Посмотреть на все как бы со стороны. Я начала прислушиваться внимательнее к себе, к своим внутренним желаниям, эмоциям, переживаниям... И главное – я очень хотела успокоиться, обрести гармонию с собой и вновь научиться разумно принимать решения.

В периоды особо невыносимой боли я заставляла свой мозг работать, анализировать сложившуюся ситуацию и даже смогла составить себе табу на этот период. Не могу сказать, что я все их в точности соблюдала. Эмоции есть эмоции, и я – обычная живая женщина. Особенно тяжело было в самом начале, когда стоило услышать его голос – и ноги сами подкашивались, а когда встречалась с ним взглядом, то готова была нарушить все свои табу. Но я очень старалась и чувствовала себя лучше, когда жила по своим правилам, а не по навязанным извне. Интернет грешит подобного рода советами: и как вернуть, и как стать желанной, и много-много всего в таком же ключе. Я хотела договориться с собой: прежде всего, перестать себя бояться, чтобы потом не стыдиться своих же поступков и необдуманных решений. Ведь боль действительно сильно ослепляет.



И вот что я себе запретила:

☒ **звонить, писать, общаться – вообще очень хочется свести все общение к нулю, пока я не буду к нему готова;**

☑ унижаться, просить, умолять – хотя это мне и не свойственно, но иногда так нахлынут чувства, что и сама порой не понимаешь, что творишь;

☑ произошедшее не должно коснуться детей: наши отношения – только наше личное дело, несмотря ни на что, а мать и отец даются нам один раз и на всю жизнь;

☑ кваситься, жалеть себя, страдать – я очень слабая и сильная женщина, и так было всегда, но теперь вопрос, в чем моя сила и в чем моя слабость, – мне нужно с этим разобраться;

☑ поступки, о которых точно пожалею, – в отместку и очень импульсивные поступки в такой ситуации ни к чему хорошему меня не приведут.

Чтобы как-то справиться с ситуацией и разобраться в себе, я купила блокнот и начала делать записи, и мне это помогло. Делюсь с вами своим выздоровлением. Возможно, кому-то это поможет пережить подобную ситуацию.

Елена Вос, коучер

Предательство любимого человека – событие, занимающее одну из самых высоких позиций на шкале стресса. Жизнь, разделившаяся на До и После, разбитая ваза, которую не склеить, история любви с несчастливym концом.

Многие описывают подобное состояние как удар в спину, а в первые несколько дней вы можете ощущать нарывающую открытую рану.

Что делать, когда мозг отказывается работать, а душа разрывается от несправедливости и тоски?

Давайте начнем с базовых установок, в которые сегодня вам нужно просто поверить, как в четыре времени года или в Отче наш:

***Это пройдет.** Даже если у вас сложная ситуация, со временем ваше восприятие произошедшего изменится.*

Подбодрите себя фактом, что подобное состояние не навсегда. Не верите? Ярким примером российского кинематографа на тему предательства я бы назвала всенародно любимый фильм «Любовь и голуби». Помните фразу главной героини: «Кака така любовь»? Ну улыбнитесь же, ну правда – «кака така»... А еще лучше, пересмотрите фильм или любую другую любимую мелодраму с хеппи-эндом.

Да, у случившегося останется название – «предательство», но, как мы знаем, после ночи наступает утро, после бури всходит солнце, а после ссоры бывает примирение.

Вспомните слова царя Соломона: «Все проходит. И это пройдет». Возможно, вы удивитесь, но практически каждый из великих мыслителей сделал подобный вывод.

«Верь, все пройдет. Даже если очень плохо – то когда-нибудь кончится. Ничто на свете не вечно», – Омар Хайям.

«В жизни все временно. Если все идет хорошо – наслаждайся, это не будет длиться вечно. Ну а если все паршиво – не кисни, это тоже не навсегда», – Федор Достоевский.

Итак, у вас вдруг появилось свободное время, дела валяются из рук, и вы не знаете, чем себя занять? Включите компьютер и найдите не менее десяти цитат, посвященных предательству. Это просто, у вас есть помощник – Гугл.

Возьмите блокнот или лист бумаги и запишите каждую фразу не менее трех раз подряд, повторяя про себя как мантру, аккуратно выписывая каждую букву.

Даже если вы пока не верите в завтра и вам кажется, что мир не просто обрушился вам на голову, а огнедышащий вулкан продолжает непрерывно извергать на вас пепел сгорающего прошлого, повторяйте как мантру, что это не конец, и уже скоро ваше подсознание поведет вас в нужном направлении.

Это уже случилось. Да-да, это вы узнали о предательстве только сегодня. Но само предательство уже произошло. Причем зачастую, как показывает практика, случилось уже давно.

Подобное открытие накладывает особый отпечаток отчаяния, ведь вас так долго обманывали, а вы ничего не замечали или не хотели замечать. Не важно когда именно все началось, часто подобное

происходит не по нашей вине. Сейчас вам важен только факт предательства.

Кто виноват и что делать, мы разберемся на днях, не сегодня. А сейчас просто скажите себе: «Это уже произошло».

Теперь у вас появилась новая система координат. Вы ее не выбирали, возможно она выбрала вас. А может быть, вы сами создавали ее, совершая ошибки. В момент, когда ваша машина заехала в кювет и вы сидите, упираясь в лобовое стекло, нет смысла разбираться, почему вы там оказались. Потому что дорожники криво залили асфальт или вы нажали не на ту педаль, потому что мастер проглядел поломку во время техосмотра или вас подрезал лихач на повороте.

Для начала вам нужно выбратья, а затем искать причины и наказывать виноватых.

«Если какая-то мысль у вас в голове не укладывается, то и нечего ее туда запихивать», – цитата из интернета.

Вопросы, которые мы задаем себе в критической ситуации, чаще всего носят риторический характер, часто это лишь способ дать себе успокоительный ответ. В глубине души вас обуревают жажда деятельности. Вы хотите все вернуть, изменить, но не знаете как. Поэтому у вас все валится из рук, а душа не на месте. Поэтому любые действия кажутся вам ненужными, не целевыми, а значит, у вас нет сил.

Ваше сознание готово реагировать исключительно на действия, ведущие к решению проблемы, изменению ситуации. А в подсознании включилась сирена аврала, которая блокирует логику и здравый смысл.

Представьте себе, что сейчас Он вдруг позвонит или вас осеняет идея, где и как вы сможете выяснить отношения. Поверьте, у вас появятся силы.

А пока у вас в голове мечутся вопросы «Почему я?», «Чем она лучше меня?», «Да какой мог?». Увы, но, возможно, вам придется провести не одну бессонную ночь в поисках ответа. Мы пытаемся найти истоки, виноватого, определить ответственного за произошедшее.

Не торопитесь. Вы все это обязательно сделаете в ближайшие дни. А сегодня попробуйте погрузиться в свои чувства. Причем любые. Хочется погоревать? Пожалеть себя? А почему бы и нет.

Чувствуете негодование? Хотите отомстить? А вы когда-нибудь бросали посуду на пол?

Спросите себя – что вы чувствуете? Разочарование? Ваша самооценка летит в тартарары? В вас все еще живет любовь или вам просто обидно, что он нашел другую? Да и финансовый вопрос придется как-то решать...

Заведите дневник ощущений. Пусть это будет отдельная тетрадь, куда вы записываете исключительно ощущения и чувства. Проснулись утром – напишите в каком настроении открыли глаза. Не спится? Это действие. А ощущения? Что чувствуете? Ненависть? Надежду? Усталость?

Мы не можем всегда чувствовать себя довольными и счастливыми. Переживания и осмысления тоже нужны. Это нормально. Главное, чтобы они не превратились в самоедство и не доводили до ошибок. Поэтому будьте себе другом. Позвольте быть честной и принимать себя со всеми ощущениями и чувствами. Не загоняйте себя в угол. Дайте себе и партнеру время.

Нарисуйте барометр чувств и рисуйте его каждый день. Это просто. Прочертите горизонтальную линию и над ней два полукруга. Получилось изображение, напоминающее спидометр. Разбейте полукруг на три равные части. Если у вас есть цветные фломастеры или карандаши, то дополните цветом. Слева – красный, опасная зона негативных эмоций. В середине – желтый или оранжевый. Это нейтральная зона. Справа – зеленая треть. Это позитив.

Записав ваши эмоции, ощущения, переживания в тетрадь эмоций, нарисуйте барометр. И отметьте стрелкой направление ваших чувств. Ваш барометр может штурмовать, а настроение будет меняться в течение дня от любви до ненависти и от ненависти до любви. А может быть, вы зависли в нейтральной зоне и не понимаете, куда двигаться дальше.

Следите за собой, наблюдайте, чувствуйте. Со временем вам важно взять свои ощущения и эмоции под контроль, а пока любите себя такой, какая вы есть. В печали, с идеями мести или покорного согласия, с желанием высказать все или не видеть больше никогда.

Вы не одиноки. «Иногда все, что нужно, – это съесть шоколадку. Конечно, проблему это сразу не решит, но шоколадку съесть нужно», – цитата из интернета.

«Если вдруг жизнь подкидывает тебе очередной лимон, завари крепкий чай и получи удовольствие», – цитата из интернета.

«Нужно постоянно открывать для себя что-то новое. Вот и сегодня я открыла для себя новую баночку варенья», – и это тоже из статусов интернета.

Посмотрите, насколько вы не одиноки. Мировое пространство пестрит цитатами и афоризмами на любую эмоциональную тему, а уж тем более на тему предательства.

Как вы думаете, сколько человек сегодня переживают то же самое, что и вы? Да, чужие проблемы не заменяют наши собственные, но часто мы не видим выход из сложной ситуации лишь потому, что нам кажется, что подобное происходит в мире впервые и решать проблему вам предстоит в одиночку. Однако если вам есть с кем поговорить – обязательно поговорите. Подруга, родные, подписчики соц. сетей, готовые выслушать и понять.

Вот только выбирать человека для разговора по душам следует осторожно. Вам не нужна пустая критика – мол, сама и виновата. Вам не нужен сарказм – ну я же тебе говорила. Вам не нужны пустые советы – найдешь другого. Это потом вы встретите другого и разберетесь, кто виноват. Сегодня вам нужен человек, готовый к пониманию. Есть такой? Тогда идите к нему. Или оставайтесь дома. Ведь у вас есть верный совет, вернее даже – три. Смотрите, если мы с вами объединим три полученных позитивных подсказки, то у вас получится чай с шоколадкой и вареньем.

Увы, но сегодня у вас грустный день, вам не до удовольствий. Но вы же можете налить себе стакан чая. Займитесь процессом. Выберите заварку, например, зеленый чай, ромашку или другой любимый вкус. Если дома нет вкусной заварки – сходите в магазин. Не хочется? А как же чай? Также не хочется? Тогда задание, обязательное к выполнению: заварить вкусный чай и выпить его с шоколадкой или вареньем. Поднимаем гормон радости, он вам нужен.

P.S. У вас нет сил даже на чтение книги?

*Посмотрите мелодраму. Найдите и перепишите 10 цитат.
Заведите дневник ощущений. Нарисуйте барометр чувств.
Пообщайтесь с понимающим вас человеком. Заварите чай.*

Сплошная химия

Александра Сперанская, психотерапевт

Измена во многом сродни острой реакции организма на стресс.

А как известно в физиологии – острая реакция на стресс зачастую приводит к нарушению адаптации и потере баланса в привычной среде.

Узнать об измене – предательстве близкого человека – эквивалентно тому, чтобы пережить шоковую реакцию.

Сама шоковая реакция вызывает выброс адреналина и норадреналина в организме человека, которые в норме – эволюционно – призваны помочь решить его проблему: мобилизовать ресурсы и найти выход из сложившейся трудной ситуации.

Однако, к сожалению, пережить реакцию горя – не равнозначно тому, чтобы залезть на дерево, убегая от медведя. Во втором случае, как ни иронично, – все происходит быстрее и эффективнее.

При длительной стрессовой реакции, а предательство – именно что длительная стрессовая реакция, регуляторные функции страдают, и мы наблюдаем избыточную выработку гормона надпочечников – кортизола. Все знают, что кортизол является гормоном стресса и выделяется надпочечниками.

Но мало кто помнит, что такое излюбленное в психологии слово, как «психосоматика», – зачастую не что иное, как реакция организма на повышенный кортизол. При повышенном кортизоле с большой вероятностью может подниматься артериальное давление, учащаться сердцебиение (пульс), нарушаться сон, а также подавляться или усиливаться аппетит.

Обратим внимание: аппетит может подавляться или усиливаться в зависимости от структуры жировой ткани, проще сказать – от генетической предрасположенности.

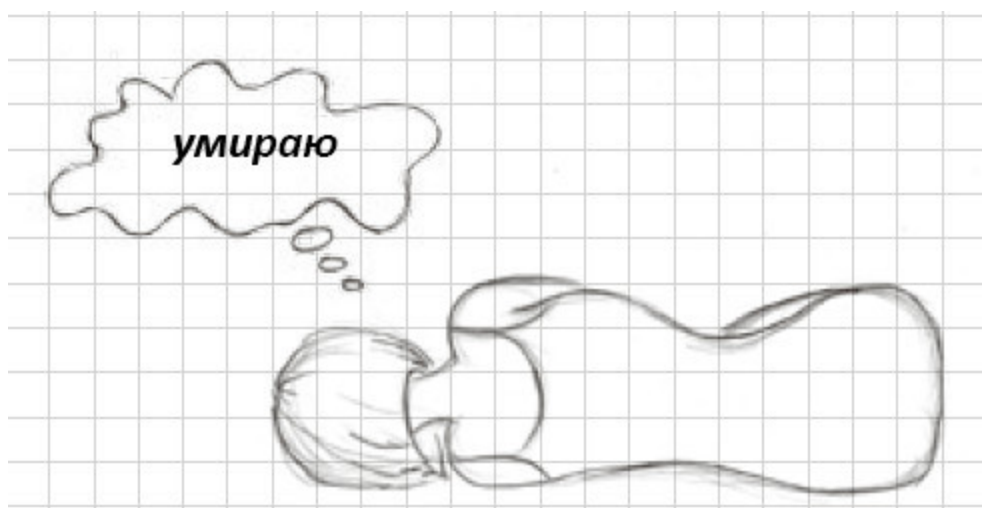
И все это будет не просто психологической реакцией, а именно что физиологической – реальной и ощутимой для организма.

1-й день – умираю

1 ДЕНЬ

Эмоции зашкаливают, кипят, внутри все горит, и, кажется, ничто не спасет, не притупит боль и жар. Словно ты горишь на костре и огонь сжигает каждую твою клеточку. Иногда даже складывается ощущение, что сейчас из ушей повалит плотный крепкий пар, накопившийся внутри. Идет какая-то нескончаемая игра на выживание... или пытка, как будто в тебя засыпали тонну угля и развели живой огонь. Да, это и вправду очень смахивает на средневековую инквизицию, только ведь не я ведьма, а она, та, кто написала СМС, это ее нужно сжигать на костре... а за что же мне столько «счастья» перепало?

В мозгу постоянно пульсирует одна и та же мысль. Хотя нет, она порой меняется на другие, но суть в них одна и та же, и все они со знаком минус. Почему я?



За что? Зачем так жестоко? Как он мог? Это становится совершенно невыносимо.

Иногда хочется напиться, на время отключить мозг и не думать ни о чем. Но я словно нахожусь в непонятном оцепенении, и реализовать эту мысль у меня пока не получается. Голова стала такой ватной и тяжелой, что шея ее уже не держит. Внутри постоянно звучит заевшая пластинка с одними и теми же вопросами. Но раньше мозг слушал то, что я сказала, а сейчас этого почему-то не происходит. Все тело напряжено словно струна, окаменело и совершенно меня не воспринимает. Да, да, да – именно так. Что же нужно еще сказать или сделать в этом теле, мозгу и где-то еще, чтобы так не болело и можно было двигаться куда-то?..

Что же это такое и когда закончится эта постоянная жвачка в голове?! Хорошо, что время не бесконечно и когда-то день пройдет – этот ломающий все и самый страшный день в моей жизни.

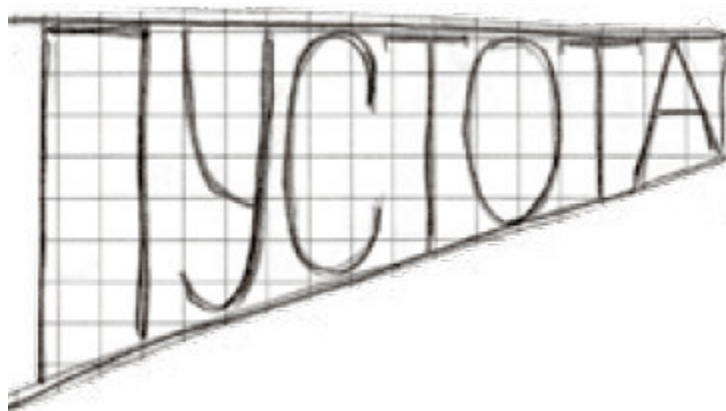
Постепенно накрывает пустота... Возникает чувство, словно я вошла в совершенно пустую чужую квартиру, совсем без отделки... нет ни пола, ни стен, ни обоев, ни мебели – ничего нет, и теперь снаружи и внутри меня окружает полная пустота.

ПУСТОТА

Какое страшное слово – «пустота», даже не само слово, ведь это лишь 7 букв, сложенных вместе. Страшно ощущение полной темноты, звенящей в ушах тишины и холодной бесконечности. Оно давит своим космическим размером и непониманием того, где ты находишься. Будто недвижимая ты висишь в открытом космосе, и уже не хватает кислорода, становится жутко страшно. Однако как бы я ни барахталась, справиться с этим состоянием не получается. Кричать тоже бессмысленно, кто же услышит меня в открытом безвоздушном пространстве. Слезы текут ручьем, но глаза я стараюсь держать открытыми, вдруг промелькнет какой-то лучик надежды, а я его не замечу. Правда, сквозь пелену соленых слез очень плохая видимость, но я уже научилась моргать, и тогда вода срывается вниз и становится хоть что-то видно. Почему слезы всегда соленые, это же невкусно. А стекая, они, как назло, попадают на губы, и приходится ощущать их соленость.

Пустота появляется во всем – в жизни, в доме, в постели... Подушка все еще пахнет тобой и никак не позволяет забыть тебя: твои нежные

руки, сильные плечи и всего такого моего-моего. Теперь я больше не смогу прижаться к тебе и погреться, уткнуться носом в твою шею и уснуть на теплом плече. Воспоминания разрывают мою душу на мелкие кусочки, начинается истерика. Стоп! Хватит думать об этом. Больше никаких воспоминаний! Ухожу спать на диван. День был невыносимо длинный, догнала усталость, эмоции окончательно вымотали – отрубаясь...



Нужно сегодня избавиться от его вещей

- ♦ ***выбросить подарки***
- ♦ ***убрать его фотографии***
- ♦ ***собрать одежду и обувь в чемодан***

Сразу хочется избавиться от всех его вещей в доме. Но почему же их так много?! Конечно, сказывается не один год совместной жизни. Ничего, часть вещей он уже забрал с собой, остается разобраться с оставшимися. Конечно, можно было все выбросить, благо мусоропровод недалеко, однако это не мой путь. Пусть он сам своей рукой выбрасывает все то, что будет ему напоминать обо мне, детях и долгих годах нашей счастливой семейной жизни. Я только все это соберу в большой чемодан. Как же много совместно купленных и нажитых мелочей в доме – книги, сувениры, диски, подарки, а еще одежда, обувь. И ведь почти ни одной вещи он не купил самостоятельно, практически всеми закупками я занималась сама. Терпеть не может магазины, его там все раздражает. Правда, иногда

приходилось это делать вместе, но в формате «примерь это или это»...



Где-то был большой чемодан...

Как здорово, что можно просто все скидывать в огромное пространство чемодана. Вот теперь пусть сам стирает, гладит и аккуратно складывает свои вещи. Ну или его любовница.

Нет! Стоп! Об этом сейчас не думать! Пока это доставляет мне больше боли, чем приносит облегчения.

Господи, как же много, оказывается, его вещей в доме: одежда, обувь, теплые вещи, уйма всего, и чемодан уже не закрывается, а не все еще собрано. Ладно. Теперь буду брать коробки, пакеты и складывать все в укромное место, чтобы ничего не напоминало о нем и не мозолило мне глаза. А фотографии, подарки, памятные сувениры... Столько совместных воспоминаний, сразу защемило сердце от нахлынувшей ностальгии и навалилась тоска по прошлому. Держи себя в руках! Все в коробки, с глаз долой, чтобы ничего не напоминало о нем. Пусть это будет моя маленькая месть!

Все, хватит на сегодня – продолжу зачистку завтра. Я так сильно устала, пока по всей квартире сборами занималась. Теперь я просто валюсь с ног и падаю... спать, спать, спать, а утро, как говорится, вечера мудренее.

Пока выбрасывала вещи, наткнулась на его письмо: «Лапа моя. Я так тебя люблю. Я так тобой дорожу, твоим вниманием, твоим спокойствием, нашей семьей, твоим здоровьем, что все остальное по сравнению с этим не имеет никакого значения. Я для себя теперь как будто совсем другую, новую жизнь открываю. И мне так от этого

хорошо. Но хорошо, когда тебе хорошо, и плохо, когда тебе плохо. Доброе утро, любимая».

Сразу вспомнились грустные слова из старой песни: «Все пройдет – и печаль, и радость». Как же безумно тяжело осознавать, что все прошло. Теперь остались только мелкие клочки разорванного письма и... всей жизни.



Очень больно

Никакие советы не могут унять ту боль, которая захватила власть надо мной. И нет возможности ей сопротивляться. На это нужны силы, но их тоже нет. Боль, словно удав, обвивает все тело и медленно душит-душит-душит. Полная апатия. Понимаю, что нужно спать как можно больше, чтобы нервы восстановились и появились силы. Придется вспомнить об успокоительных средствах, чтобы заснуть и отключиться ото всего. Но такие, которые не парализуют меня, я хочу жить, а не становиться зомби, поэтому спиртное – тоже не мой вариант. Нервные клетки не восстанавливаются, а здесь их полегло достаточное количество. Нет! Хватит валерьянки.

Елена Вос, коучер

Силы и концентрация у вас сегодня, скорее всего, на нуле, поэтому, чтобы вам было легче ориентироваться в происходящем, мы будем рассматривать с вами простые конкретные задачи и задания, выполняя которые, вы, надеюсь, вернете радость жизни.

Надеюсь, вы уже согласились, что чай с вареньем лучше алкоголя или валерьянки. А выполнив первые задания, вы завели тетрадь эмоций, нарисовали барометр чувств (и будете рисовать его теперь каждый день) и выписали не менее десяти цитат, посвященных предательству.

Сегодня нам с вами нужно написать сценарий. Вернее, три, а еще лучше – пять. Сценарии будут посвящены вам и вашим отношениям. Представляете? Это как сериал, где вы в главной роли.

Взгляните на ситуацию как бы со стороны. Займите сценарием ваши мысли и время. Все происходящее случилось не с вами. Сегодня вы – сценарист, который пишет мелодраму. Или триллер? Или фарс?

Или драму? Все зависит от вас. Да и предательства бывают разные. Вы не писали сценарий? Поверьте, это не так сложно и даже увлекательно.

Что нужно сделать? Опишите участников и героев. Как зовут. Как называют друг друга. Что любят. Где живут. Что готовят на завтрак. Какой стиль в одежде предпочитают. Опишите круг общения персонажей. Как познакомились. Как развивался роман. Есть ли дети.

У главной героини часто бывает подруга. У мужа – работа и пассия на стороне. Еще у мужа может быть «влиятельная» мама, которая подшептывает и подливает масла в огонь. Или проблемы с работой, из-за чего героине приходится тащить быт и бюджет на себе.

Еще в хорошем сценарии должно быть прошлое. В нем живут истоки. Не зря в мелодрамах часто происходит разрыв по времени: прошло десять лет. Или: пять лет назад.

Теперь представьте, что будет через десять лет, если вы сейчас оставите все как есть. Не будете пытаться вернуть отношения, названивать, устраивать скандалы, писать «тайные» смс, которые помогают вернуть мужчине. Пропишите самый яркий, позитивный и самый грустный, нежелательный сценарий. Теперь предположите, что вы смогли вернуть «предателя». И вновь – самый радужный и самый негативный конец.

Пишите. Не отвлекайтесь. Не буду подсказывать вам сюжет. Не любите писать? Нарисуйте. Если у вас есть дети – возьмите цветные карандаши и устройте конкурс на самый позитивный рисунок. Или футуристическое будущее. Можете даже представить, что Он приполз к вам обратно на коленях. Не представляете? Сегодня можно все.

И еще, знаете пословицу: «С бедой надо переспать ночь»? Возможно, вам придется переспать не одну ночь прежде, чем изменится ваше настроение. Это нормально. Но у вас есть ради чего жить – ваши любимые дети, родители, работа, питомец. И еще у вас есть ВЫ. И этого уже достаточно, чтобы просыпаться каждый день в хорошем настроении.

2-й день – рыдаю



Почему меня жизнь ничему не учит? Где я со своей любовью, добротой или чем-то еще так ошиблась? Не могла же я принять за подделку те эмоции, чувства, объятия и заботу, которые были в эти годы. А рождение ребенка? Неужели это игра? Но тогда это просто безбожно и очень жестоко и расчетливо... Мысли постоянно путаются и бегают от одной темы к другой, хотя какие тут темы... Это всего-навсего одна тема, но очень животрепещущая. Ах, какое слово замечательное, прямо всем своим телом эту «животрепетность» чувствую.

Ау-ау, где же ты сейчас?.. Сердце словно эхом отдает в груди, но в ответ лишь воющая тишина, давящая и застывшая. Мне кажется, что я сейчас смогу и без знания анатомии рассказать, где находится это несчастное сердце. Но почему болит именно сердце, а не нога, например, или рука, их ведь можно было бы даже отрезать, если бы это принесло мне облегчение.



Я словно онемела и замерла... Видимо, адреналина, поступившего в предыдущие дни, оказалось так много, что теперь я будто муха, которая сидит и наблюдает за происходящим. Я отчетливо слышу стук сердца, но голова не хочет включаться в мыслительный процесс и как бы затормаживает понимание и наблюдение реальности.

Самое сложное для меня сейчас – это осознание того, что все произошло на самом деле и ничего уже нельзя изменить. Поступок совершен, и теперь, хочу я или нет, мне придется жить с этим знанием, менять свою жизнь и привычки. Но пока все очень страшно и просто парализует меня. Мозг так и цепляется за соломинки: может быть, он все объяснит, нет-нет, здесь наверняка какая-то ошибка или это просто недоразумение... Произошедшее никак не укладывается в голове. Да и как можно такое понять? Куда же делся тот единственный мой, прекрасный и заботливый мужчина, с кем мы жили, мой принц, моя защита, рядом с которым я чувствовала себя слабой и беззащитной девочкой? Неужели все это было лишь самообманом, и чувства были давно утеряны, а сейчас остались только привычка и совместные семейные обязанности?

Каждый раз эти вопросы заставляют меня погружаться в них, не дают мне той соломинки, за которую я могла бы зацепиться. Но нет, они повторяются вновь и вновь, душат все мои мысли, забивают сознание и совершенно не дают сосредоточиться. Я опять зависаю...

замечательное слово для моего состояния. Висишь между небом и землей, между реальной жизнью и свершившимися событиями.

Нет, в это просто невозможно поверить. Разве можно было писать такие стихи той, которую не любишь? Возможно ли вообще такое было написать, когда у тебя нет истинных и глубоких чувств?

«Осторожно: любовь» «Осторожно: любовь» – это хрупко и тонко,
Не бросать, не ронять, не впечатывать звонко,
В непрерывном кружении часовых поясов
Укрывать от ветров и бестактных носов.

На ладошке зимы под присмотром метели
Прятать от холодов, так чтоб щечки горели.
На горячем песке средиземных морей
Закрывать свежим ветром от жгучих лучей.

Разбудить вкусным кофе и брызгами Сены,
Прогуляться подарками маленькой Вены.
На обед приготовить виноградных улиток
И в фужере смешать сладковатый напиток...

Легкий шепот и просто – согласие рук,
Нет грозы за окном, только капелек стук.
Мир вокруг оживает, как после дождя.
Так легко быть счастливым – когда ты моя.

И как, получая такое признание, не влюбиться в человека рядом с тобой? Конечно, я пропала – влюбилась по уши, и, конечно, я была очень счастлива. Однако человек так устроен, что все проходит и все угасает, но почему же от этого знания совсем не становится легче...

Мне нельзя видеть тебя, хотя чувство потери совсем захлестнуло... Помню, как я тянулась к тебе всем своим существом, а ты стоял такой неприступный и изображал внутреннее душевное страдание. Я вся дрожала и просила обнять, чтобы не сойти сума от твоих злых слов, которые до сих пор стучат в ушах. О том, что ты меня как женщину уже не любишь, а только как мать своих детей. Как, как это можно делить?.. И как можно любить мать своих детей? Это, видимо, означает, что я неплохая нянечка, кухарка, домработница и ты спокоен и уверен в том, что дети обуты, одеты и накормлены. Ну тогда это не любовь к матери детей – это просто хорошее отношение к персоналу, который исправно выполняет свой долг.

Мне теперь так страшно разговаривать с тобой – человеком, который весь еще такой родной, теплый и любимый, стоит сейчас рядом, но его словно здесь нет. Я пытаюсь тебе что-то сказать, объяснить, но слова повисают в воздухе и ответы зачастую совсем о другом. Стоя рядом со мной, ты уже где-то далеко в своих мыслях и чувствах и смотришь на меня таким отстраненным и чужим взглядом. Нет той знакомой до боли проникновенной искренности в глазах, таких любимых и огромных, с большими ресницами, порой таких беззащитных или, наоборот, очень суровых, но все равно близких и родных. Теперь все не так... Взгляд проникает сквозь меня и совершенно ничего не выражает, он пустой и холодный, отстраненный и сильно уставший от всего происходящего. Нет, встречаться нам больше нельзя... Так больно видеть изменения в самом родном и близком человеке. Становится абсолютно понятным, что люди теперь чужие друг другу и никакие разговоры, дети или совместно нажитое имущество не вернут ту искренность чувств и желание быть вместе только с этим человеком и не видеть больше никого вокруг себя. Все это теперь в прошлом...

Вот сейчас мы, видимо, наконец-то разобрались в своих отношениях. Ты меня больше не любишь... Я, конечно, помню, что слово «люблю» для тебя непонятно, слишком многое им пытаются объяснить или прикрыть. Но для меня в наших отношениях никогда не стояло других слов, кроме «люблю».



Невозможно осознать

Психологи называют это состояние «информационная стадия». Она всегда наступает, когда ты узнаешь о самом факте измены или предательства любимым человеком. Проблема в том, чтобы осознать факт случившегося. Не искать отговорок «а может быть, это не то, о чем я подумала», «а может быть, я не так все поняла», «а может быть, он так специально говорит, а на самом деле ничего и не было». Важно самой увидеть и понять очевидные признаки совершенной измены. К сожалению, у нас часто внутри включается психологическая защита, и мы начинаем оправдывать «загулявшего» мужчину. Но на все нужно время, иногда осознание может наступить достаточно быстро, а иногда для этого требуется больше времени. И это не всегда связано с тем, как именно вы узнали об измене. Даже когда вы видели все своими глазами, все равно многие пытаются отрицать сам факт свершившегося. Так наш мозг старается травмирующую информацию не доводить до понимания. Ведь дальше, после осознания, начинается сплошной кошмар...



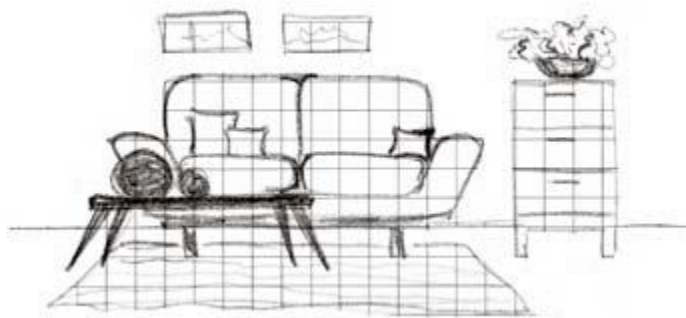
Нужно сегодня навести порядок в квартире

- ♦ ***помыть везде полы***
- ♦ ***устроить разборку кухни***
- ♦ ***избавиться от лишнего***

Как же хорошо залечивает раны рутина: когда ты в ней – у тебя нет времени думать о себе, ведь нужно успеть помыть посуду, шкафы, окна, пол, приготовить еду и т. д. Постоянный и нескончаемый круговорот бытовой рутины... Для кого-то спасением становится работа по 24 часа в сутки. Тут главное – постоянно занимать мозг решением простых и понятных задач. Природа позаботилась о женщине: когда что-то внутри накопилось – иди помой посуду, и все пройдет.

В таких ситуациях особенно остро начинаешь понимать важность бытовых и семейных ритуалов, их делаешь на автомате, не задумываясь, просто потому, что надо. Именно это удерживает на плаву, не дает впасть в полное уныние и окончательно поставить на

себе крест. И не важно, какого размера твоя квартира, даже в маленькой всегда найдется куча дел. Тут важно занять себя по максимуму и вспомнить, что же ты хотела сделать, но всегда откладывала из-за нехватки времени. Вот сейчас этим делам самое время – они на таком адреналине быстро осуществляются. А потом за них можно будет себя и похвалить. Ведь если сам себя не похвалишь, то никто не похвалит...



К тому же появляется ощущение начала чего-то нового. Это мое личное пространство, и оно придаст мне новых сил и желания жить иначе. Да, это потребует от меня определенных усилий, но это как раз то, что мне нужно: устать, упасть, уснуть и ни о чем не думать. Однако в организме так много адреналина, что возникает ощущение – сил еще много, и совсем нет усталости. Приходится доводить себя работой до изнеможения, когда делается все из последних сил, на последнем дыхании. И вот тогда становится легче – упал и уснул в изнеможении. И никакой стресс уже не страшен.

Елена Вос, коучер

Возвращать или не возвращать беглеца? Вы уже задавали себе этот вопрос? Возможно, вы видите единственный путь – вернуть любой ценой. Или, наоборот, твердо решили – не прощу.

Часто принять то или иное решение нас заставляют обстоятельства. Другим фактором, влияющим на дальнейшее развитие событий, является состояние дел и души вашего партнера. Вы можете пытаться влиять на ситуацию, но не все зависит от вас.

Если «там все серьезно», он вас больше не любит, а его чувство долга трансформировалось из «буду жить вместе ради детей» в «буду помогать алиментами» или «дети уже выросли / все равно вырастут и поймут», то, возможно, вы уже ничего не сможете изменить в ваших отношениях и вам остается их просто принять, как бы сложно это ни было. Однако в истории известно множество случаев, когда Он возвращался обратно, потому что не смог без семьи, привычек, детей. Поэтому пока еще все возможно: и возвращение и прощание навсегда.

Проблема осознания происходящего часто заключается в том, что сюжетная линия, которую нам рассказывают в детстве, не всегда совпадает с действительностью. Помните, чем заканчиваются добрые сказки? «И жили они долго и счастливо». Вот так и мы, пошагово следуем маршрутом: школа – институт – замуж – дети – долго и счастливо. А тут – такое отступление от маршрута!

И еще – безупречность. О ней нам тоже твердят с детства. Чтобы с первого взгляда и навсегда. Помните, как в школе – никто не любит писать черновики, зачем переписывать дважды. Хочется сразу, красиво, аккуратно, на чистовик, и чтобы пятерка за выполненную работу. Поэтому: мой брак должен быть идеален, мой муж должен быть идеален, моя любовь будет вечной. И не важно, сильная вы женщина или девочка-девочка.

Согласно статистике первая волна разводов накатывает после двух лет совместной жизни. Причем расставание настигает и тех, кто успел оформить брак, и тех, кто начал с совместного проживания. Вторая волна разводов – с 7 до 13 лет.

Причина первой волны – базовое несовпадение. Так бывает. Попробовали и разошлись. Увы, но к подобному выводу может прийти лишь один из партнеров в то время, когда другой считает, что у отношений есть перспектива. Часто первая волна задерживается из-за рождения или благодаря рождению малыша.

Причина второй волны – неравномерное развитие в паре. Ранее любившие друг друга люди развиваются с разной скоростью или, возможно, в разных направлениях.

Поэтому срочно вносите изменения в программу:

Даже в сказке может быть предательство, а в жизни – тем более (принимаем как факт).

Любовь не бесконечна, у нее есть свои стадии, и они не всегда зависят от вас (верим в психологию отношений).

Каждый может совершать ошибки, и вы тоже.

Заранее простите себя за это.

А еще в течение жизни мы проживаем разные периоды. Возможно, в жизни вашего мужчины наступил период, когда «ночная кукушка» дневную перекукует». Да, знаю, эта пословица посвящена психологической борьбе между мамой (дневная кукушка) и любимой женщиной (ночная кукушка, с которой мужчина разделяет постель). Но если Он готов к предательству, то, вполне возможно, вы давно уже стали для него мамочкой (дневной кукушкой), а значит, в его жизни появилась новая «ночная».

А может быть, Он банально боится своего возраста, отсюда и «седина в бороду, бес в ребро».

В любом случае не дайте ситуации испортить ваши отношения с важными для вас людьми. Особенно если у вас есть общие друзья, коллеги (если ваш роман развивался на рабочем месте), а у ваших детей – дедушка и бабушка (родители мужа). Не заставляйте их принимать чью-то сторону, не загоняйте в угол ультиматумом «или он – или я».

Это непросто, ведь у вас и так хватает негативных эмоций, но возьмите за правило: общение с третьими лицами или нейтрально, или позитивно, или никак. Если вам хочется сказать что-то плохое о «бывшем», то делайте это только с разрешения вашего сознания.

Сейчас, в порыве отрицательных эмоций, вы можете наговорить лишнего или наделать глупостей, за которые будет стыдно или которые смогут вам навредить.

Не забывайте, что современные гаджеты позволяют записывать любые ваши слова и фиксировать действия.

Ваше спокойствие вызовет уважение и желание помочь. К тому же вы не перекинете в руки «бывшего» козырь «Вот, посмотрите, с ней же невозможно общаться».

Не давайте возможности вашему окружению проникнуться к вашему партнеру сочувствием. Во всяком случае, контролируя свое поведение «на людях», вы завоеуете больше уважения и доверия.

Примите контрастный душ. Никогда не практиковали? Попробуйте. Надеюсь, что подобное физическое ощущение придаст вам бодрости и отвлечет на пару секунд.

А теперь начертите горизонтальную линию и напишите на ней хронометраж ваших отношений. Слева напишите дату знакомства. Вернее даже, лучше начать хронометраж с вашей девичьей мечты. Ведь вы наверняка ждали встречи и грезили своим принцем.

Затем шаг за шагом, месяцем или годом отметьте важные события. Важно, чтобы соблюдались хронометраж и плановость. Если события происходят подряд, с коротким промежутком времени, то они располагаются на шкале ближе друг к другу. Свободное пространство займет ежедневность, рутина. Дойдя до сегодняшнего дня, представьте, что бы вы делали сегодня, если бы ничего не произошло. А что было бы завтра? А как вам видится будущее, если бы Он вернулся?

Александра Сперанская, психотерапевт

Что делать и на что обращать внимание?

В первую очередь, конечно же, важно обратить внимание на нарушение сна. Почему это важно и как это происходит? Давайте разберем подробно. Сон – залог психического здоровья.

Именно нарушения сна психиатры используют как лакмусовую бумажку начала психических расстройств.

Именно нарушения сна предшествуют развитию таких состояний, как депрессия, тревожное расстройство, расстройство адаптации.

Именно нарушения сна «истощают» и делают нас непродуктивными для привычной жизнедеятельности. У нарушений сна различные и сложные механизмы.

Но давайте сосредоточимся на простом: все знают про гормон мелатонин, который выделяется в ночное время. Во многом именно от него зависят глубина и качество сна. Так вот, человек, переживающий стресс, как правило, не может в силу психологических проблем, перегруженности мыслями, опять же – высокого уровня кортизола, ложиться спать вовремя. Сидит на кухне ночью или

бродит по дому – не может уснуть. Мелатонин при этом не вырабатывается в достаточном количестве, и впоследствии возникают стойкие нарушения сна.

Это всего лишь один из механизмов нарушений сна; но относится он абсолютно ко всем людям. Фигурально выражаясь, это тот же механизм, про который мы говорим: «Сбил себе режим». Только вот в период эмоциональных нагрузок и острого стресса «сбивать режим» оказывается куда опаснее, чем в будничной жизни.

Поэтому

Правило № 1: Ложиться спать и засыпать.

В первые дни стресса, когда проблемы с мелатонином еще не настали, но уже успел повыситься кортизол, ложиться спать и засыпать – очень важно. Даже если очень не хочется, если сильно одолевают мысли и нет никаких психологических ресурсов с ними справиться, спать – необходимо. Если сон нарушен более трех дней – обратитесь к врачу, начните прием транквилизаторов в малых дозах (по назначению врача), но не позволяйте себе не спать в период интенсивного стресса. Запомните: сон не должен быть полностью медикаментозным – «искусственным» (это также нежелательно для постстрессового периода – нарушается естественный кортизоловый ответ), но спать необходимо, и именно ночью.

3-й день – лезу на стены



Почему же ты такая дура? Почему попадаешься на одни и те же грабли? В чем, в чем ты хочешь найти отблески любви? Тебе же русским языком сказали, что тебя не любят, что это только привычка – столько лет, прожитых вместе. Это не мозг, это какое-то безобразие, он совершенно не хочет слушать разумные доводы, а все время норовит вернуться к старому и понятному образу мыслей и жизни... Но это уже непоправимо... этого уже не вернуть... теперь все в прошлом...

Почему женщины так сложно устроены природой? Эти вечные переживания, огромное количество ненужных эмоций, постоянные мысли в голове, причем даже те, которые хотелось бы забыть. Но женщинам обо всем нужно подумать. Раньше и мои мысли в голове напоминали постоянно жужжащих пчел в улье – дети, дом, работа. Но сейчас абсолютно другая картина. Голова напоминает пустой шар, в котором гулко отдаются эхом вопросы: почему это случилось? почему со мной? что теперь делать? за что?



Мозг постоянно ищет ему оправдания, стараясь придумать отговорки и представить все в таком виде, что это кто-то заставил его так поступить, а сам человек как телок беспомощный на веревочке. Он был не в состоянии сопротивляться сложным жизненным обстоятельствам, поддался на женские чары. Но на самом деле просто очень страшно осознавать, что любимый человек смог так спокойно меня предать за моей спиной. К тому же не покидает горькое ощущение, что он лишь использовал меня для «продолжения рода» и теперь хочет новых ярких эмоций. Ему уже стала нужна та, кто помоложе и красивей, без забот о детях, о доме, без рутины, свободная и независимая.

Но, как ни крути, это все равно предательство. Когда ты вступаешь в новые отношения, то не можешь не осознавать, что сделаешь больно близкому человеку. Я понимаю, что в период охлаждения тяжело объяснить друг другу все накопившееся на душе. Но зачем делать это втихаря и обманывая? Это же будет постоянно грызть изнутри и не даст ощутить полноту счастья. Все равно чувство вины за сделанное догонит. И что тогда?

Где же вы, психологи, со своими «таблетками» от пережитого? Хотя что-нибудь придумали бы уже, чтобы мне не приходилось лезть на стену и изучать ночами рисунок на потолке.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Предательство – такое колючее слово. Говоря его, сразу представляешь кровоточащую рану, из которой струится еще теплая и густая кровь. Но остановить ее нельзя, не придумали еще таких способов. Нет, конечно, можно выпить успокоительных лекарств, но это не наложит швы и не залечит рану, а лишь на время сможет приглушить боль и эмоции.

Когда человек становится способным на такое, когда его это настолько зашкаливает, тогда и становится понятным, что для тебя действительно важно, а чем ты готов пожертвовать в угоду своей прихоти. Именно поступки говорят лучше всяких слов и на деле показывают истинную сущность человека. И очень часто это оказывается волк в овечьей шкуре. К тому же жизнь всегда дает нам возможность выбора: жить в гармонии с собой или постоянно метаться в вечном поиске своего предназначения. Хотя, мне кажется, невозможно простить любое предательство – и не важно, случайное оно или продуманное. Вот именно способность остановиться у черты, подумать наперед и принять важное для себя решение и делает нас людьми, а не животными, зависящими от своих инстинктов, но не от разума.

Можно ли назвать произошедшее просто ошибкой? Наверное, да, если тебе пять лет и ты сделал что-то нехорошее кому-то и не со зла. Но даже ребенок из-за этого часто лишается своих лучших друзей и сладкого.



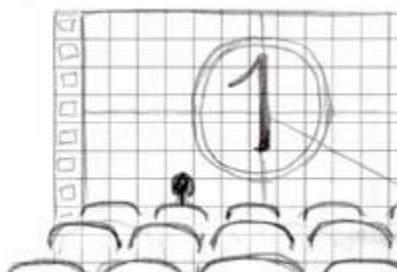
Нужно сделать что-то для себя

- ♦ ***встретиться с подругами***
- ♦ ***сходить в кафе, кино, ресторан***
- ♦ ***посетить выставку***

Пора реанимировать общение с подругами. За это время я так проросла в мужа, занимаясь его интересами, выполняя его желания и решая его задачи, что совсем не осталось времени на, казалось бы, бесполезные, но такие легкие и необременительные встречи, на то, чтобы просто поболтать, выпить кофе, походить по магазинам...

И здесь главное в том, что общаться надо именно с подругами, то есть с теми, кто не просто разделяет твои взгляды и убеждения, но с кем всегда есть о чем поговорить и кого обсудить, кому поведать свои маленькие женские горести и радости. Это больше, чем терапия. Это человеческое общение, когда расслабляешься и понимаешь, что проблемы есть у всех, они, правда, бывают разные, и все мы решаем их по-разному, но ощущение, что ты не одна, и чувство поддержки все равно многого стоят.

Тут важно встретиться с теми подругами, которые сами позитивно смотрят на жизнь. А то, обсуждая проблемы, так легко опять погрузиться в бездонную пучину своих комплексов и негатива ко всему миру. Нет, нужны оптимизм и радостные эмоции! Это должно мне помочь.



Елена Вос, коучер

В течение первой недели после расставания труднее всего даются свободные минуты. Пока мы заняты, мы сконцентрированы на деле, но вот моменты один на один с собой вновь заставляют сердце сжиматься от тоски. Поэтому срочно заполните день делами. Лучше, если это будут дела, от которых сложно отказаться. Например, связанные с другими людьми, когда вы не сможете отзвониться в последний момент и перенести

встречу.

Записывайте на каждый день хотя бы одно дело, которое вы должны сделать.

Предложите помощь. Да-да, именно когда вам плохо, постарайтесь помочь другим, им тоже не сладко.

Сконцентрируйтесь на интересах своих детей. Ваша просьба ребенку «посиди в своей комнате, у меня дела или нет настроения» только отдалит вас друг от друга. Ребенок тоже переживает, даже если он уже не малыш. Есть возможность сделать что-то вместе? Не упускайте. Подойдет любая совместная деятельность. Можно сходить в кино, аквапарк, за мороженым.

Общайтесь с позитивными людьми. Не важно, сколько им лет, главное, чтобы они не куксились и не жаловались на жизнь. Как только услышали нотки сострадания или жалобы, прекращайте общение. Не путайте помощь другим, о которой мы говорили, и роль психолога. Ваша помощь должна вести к позитивному результату. А выслушивание проблем только усугубит ваши.

Кстати, вы уже уверены, что ваши отношения закончились окончательно и бесповоротно? Не пора ли подумать о юридической стороне вопроса?

Слово «месть» оставляем в стороне. Как показывает мировая практика, месть еще никого не сделала счастливым. Если у вас теплится надежда на возвращение, то постарайтесь сосредоточиться и продумать план и детали.

В первые дни после случившегося часто возникает вопрос – а хотите ли вы узнать всю правду до конца? Например, увидеть разлучницу, хотя бы издали посмотреть на них вместе, показаться им на глаза.

Помню, как одна моя ученица в досмартфоновые времена после расставания могла часами названивать на автоответчик любимого мужчины, чтобы только слышать его голос: «Добрый день, это мой автоответчик. Меня нет дома, но вы можете оставить сообщение после сигнала». Ее «бывший» в это время уже отдыхал с другой, а она все набирала его номер, чтобы, глотая слезы, так и не сказать ни слова.

Примите меры предосторожности, чтобы не травмировать себя еще больше.

Не возвращайтесь мысленно к сцене расставания. Хочется поплакать? Включите душещипательную драму и разрыдайтесь. Однако многим помогают комедии, ведь смеяться лучше, чем плакать, поэтому выбирайте жанр для состояния души.

Не открывайте электронную почту, на которую Он присылал вам влюбленные сообщения. Лучше заведите новый адрес и постарайтесь решать важные вопросы с него.

Можно сменить номер телефона, хотя у многих получается переключиться и не заглядывать ежеминутно в чат не раньше чем через месяц. Это нормально.

Если муж зашел пообщаться с ребенком, не начинайте разговор о вас двоих и вашем совместном будущем, скорее всего, он тут же соберется и уйдет. Тем более не критикуйте и не взывайте к совести «Как ты мог?». Мольбы, просьбы и угрозы, увы, работают с точностью до наоборот и лишь убедят вашего партнера, что от вас нужно бежать подальше.

Проработать спокойствие сложно, тем более за три дня. Поэтому для начала держитесь нейтрально, ведь его окружение наверняка спросит – закатили ли вы скандал.

А теперь страшилка. Представьте себе, что случится, если вы не будете работать над собой, над ситуацией, а будете и дальше существовать как зомби. Во что превратитесь вы и ваша жизнь? Добавьте к вашему ужасному настроению список заболеваний на нервной почве, снижение иммунитета. Поберегите себя. Иначе вам придется еще и заниматься лечением.

Поэтому каждый день планируем и записываем дело дня. И не даем себе стать зомби, здоровье вам еще пригодится!

4-й день – гнев и безвыходность



Опять нахлынули мысли. Немного странно иногда понимать, что человек – лишь обычное живое существо, у которого есть кости, мышцы, кожа и что-то еще очень-очень важное, что делает нашу жизнь значимой. И когда это что-то неуловимое теряется, начинаешь жить как робот: встала, умылась, поела, пошла на работу, поработала, вернулась домой, постирала, приготовила ужин, проверила уроки, легла спать. Постепенно притупляются все эмоции, даже инстинкт самосохранения. Перестаешь дорожить своей жизнью. Появляются мысли о риске, драйве, опасных приключениях и даже смерти, которые, кажется, помогут уйти от боли и изнеможения. Ведь все в этом мире не вечно...



Главное – сгоряча не наломать дров. Ведь я осознала, что вчера ехала со скоростью не меньше 140 км/ч. А это для меня почти равнозначно гонкам на «феррари». Нужно подумать, чем заменить адреналин, иначе, боюсь, закончится все не так оптимистично. Случись что со мной – кто тогда позаботится о моих детях? Какая-то чужая тетя? Брррр... Ни за что на свете! Все, пришло время взять себя в руки. Хватит ныть и жалеть себя. Расправь крылья и начинай учиться летать заново. Хочешь одна, хочешь с ним, хочешь с кем-то другим. Но кваситься нельзя! Тащи себя за волосы из этого засасывающего болота – слез, тоски, грусти, печали, унижения, потерянности, одиночества. Начинай становиться баронессой Мюнхгаузен!

Опять руки и ноги как лед, холод пронзает все тело, и начинаешь замирать и превращаться в зимнее дерево – статичное, замерзшее и совсем заснувшее. Замирает все внутри и вокруг. Жизнь, как в кино, проносится мимо, и ты просто наблюдаешь за ней со стороны, смотришь, как растут твои дети, даже реагируешь и отвечаешь на

вопросы, но односложно и без глубокого погружения в задаваемые вопросы, когда важно скорее ответить и чтобы не задавали следующих. Пытаешься дистанцироваться от происходящего вокруг. Ищешь, чем бы себя занять и наполнить свою жизнь. Но воронка затягивает все хорошее и плохое, что ей предлагают. И самое ужасное, что ты уже опустошена и нет сил хоть как-то проявить свои эмоции, а не то что почувствовать происходящее.

Почему же опять так холодно в животе, словно там живет и совсем не хочет таять огромный кусок льда. Может, когда Снежная королева разбила зеркало, то осколки достались всем людям, а не только Каю? И эти осколки сидят где-то глубоко в нас и в какой-то момент достигают своей цели – сердца. Хотя сейчас я понимаю, какое это, наверное, счастье – быть с ледяным сердцем, оно мыслит разумно, не делает глупостей, не мечется из стороны в сторону, чтобы хоть как-то успокоиться. Это шикарное состояние покоя... Как хочется его скорее ощутить. Не счастья, нет. Счастье тоже, несмотря на всю свою положительность, очень разрывает внутри. Мы плачем и в горе и в радости. На пике нахлынувших эмоций не выдерживают глаза – слезы льются ручьем. Им все время приходится течь.

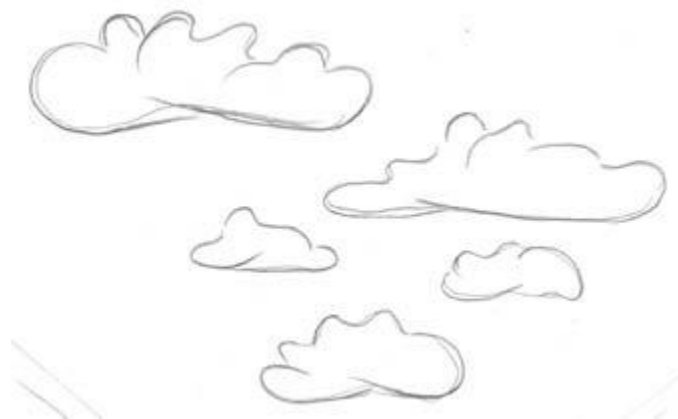
Когда же вновь мой мозг успокоится и начнет принимать решения рационально и прагматично?

СПОКОЙСТВИЕ

Только бы ни о чем не думать, совсем ни о чем. Как замечательно говорят в йоге – полное безмыслие... Смотришь на стройных девочек в красивой позе и думаешь: сейчас вот так сяду – и сразу снизойдет на меня душевный покой и умиротворение. Буду спокойна как удав. Но сказать всегда легче, чем сделать. Мысли не только постоянно появляются, они еще и двигаются по кругу, словно стоишь перед детской каруселью с лошадками, а вместо них крутятся ужасные чудовища и страшные монстры всех последних дней, включая страхи, переживания, злость и гнев.

Спокойствие

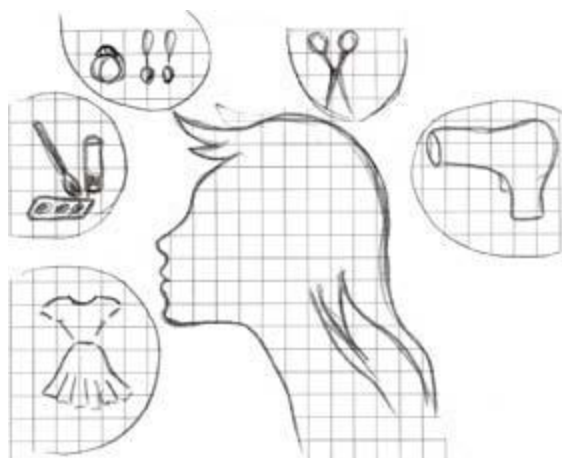
И тут надо успокоиться. При пережитом шоке у любого человека обостряются эмоции, а мышцы напрягаются до предела. Поэтому так важно научиться расслабляться. Я уже оплакала горькими слезами предательство и душевную боль, которую причинил любимый человек, оплакала все совместно прожитые годы, надежды и разрушенные мечты. Теперь я очень надеюсь, что пройдет время, и моя боль утихнет, позволит мыслить разумно, без доминирования эмоций. С одной стороны, я могу теперь посмотреть на случившееся как бы извне, попробовать увидеть происходящее иначе. Возможно, это испытание очень важно для меня, ведь я узнала истинное лицо человека, которого я люблю, который был рядом со мной столько лет.



Нужно сегодня сделать что-то с собой

- ♦ **сделать новую стрижку**
- ♦ **поменять цвет волос**
- ♦ **купить новые духи**
- ♦ **примерить новое платье**

Есть замечательная фраза: «Чем хуже у тебя идут дела, тем лучше ты должна выглядеть». Вот это как раз мой случай! Обязательно нужно вспомнить, что же я хотела сделать, но вечно не успевала или откладывала на потом. Все! Этот день настал, и я готова к изменениям. Хочу поменять что-то в себе – прическу или цвет волос, чтобы в зеркале увидеть другую женщину и с ней двигаться дальше. Чтобы та, старая, осталась в прошлом, с ее воспоминаниями и прожитой жизнью. С заплаканными и потухшими глазами, сутулыми плечами, без задора и драйва внутри. Я хочу вспомнить себя молодой, красивой и легкой. Да, именно легкой и воздушной. Мне никогда не сиделось на месте. Всегда хотелось куда-то поехать, что-то увидеть новое, сходить на концерт, в театр. Какая я тогда была? Сексуальная? Нет. Очень деловая? Тоже нет... Хотя какая разница! Главное – я хочу нравиться себе здесь и сейчас, а значит – пора начинать реабилитацию! Тут важно не наломать дров и не сделать чего-то слишком кардинального, вроде тэту на всю спину. Но маленькую чертовщинку я могу себе позволить... Это, конечно, не тэту, мне пока не пришлось по вкусу ни одна картинка, но я решила сделать пирсинг на животе. Может быть, глупо и, может быть, я об этом пожалею, но сейчас я так хочу!



Новый имидж

Многие психологи считают, что после расставаний именно такая мелочь, как новая прическа, поможет по-новому взглянуть на себя и придаст уверенности. Сейчас самое время заняться собой и попробовать что-то новое или даже кардинально поменяться. Хочу

вести себя так, будто весь мир существует для меня. Буду заботиться о себе, отодвинув на время заботы о детях, – они всегда одеты, обуты и накормлены. Хочу побаловать себя. Пойду-ка куплю себе в магазине что-нибудь вкусненькое, что повысит мне настроение и в чем я себе так часто отказывала. Может быть, шоколад или экзотический фрукт, а может, мороженое или пирожное. Сейчас я начинаю себе напоминать мальчика из мультфильма «Вовка в Тридевятом царстве», который, загибая пальцы, заказывал: «Во-первых, пирожного! Во-вторых, конфет! А в-третьих, мороженого». Пожалуй, куплю себе большую пиццу и буду смотреть любимый фильм, лежа на диване. Еще вечером устрою себе релакс в теплой ванне с той пеной, которая уже полгода стоит на полке. Главное – думать о прошлом до встречи с ним. Точно, буду вспоминать школьные годы чудесные.

В конце концов, моя ухоженная внешность и позитивное веселое настроение смогут наполнить меня новыми силами. Причем я хочу это делать не ради мужа, как бы в отместку, чтобы он знал, кого потерял. Нет! Я сама хочу нравиться себе, самосовершенствоваться и расти дальше. Тут главное, чтобы не в ширину.

Нужно постараться успокоиться и расслабиться, ведь что случилось, то случилось, и я этого изменить не смогу.

Я заметила, меня стали спасать прогулки по парку. Гуляя в одиночестве, я совершенно не скучаю, дышу свежим воздухом, и даже мысли на природе становятся более приятными. Смотришь на растущие деревья, цветочки и радуешься вместе с ними хорошей погоде и солнышку.



Что еще я запланировала на ближайшее время:

☒ поменять прическу или цвет волос – буду становиться другой;

- ☒ **купить себе новое платье или не платье, но что-то новое из одежды – пора меняться внешне;**
- ☒ **устроить себе фотосессию – хочу увидеть себя со стороны.**
- ☒ **И приятный бонус! Массаж или спа-процедуры – для восстановления гармонии и позитива.**

Елена Вос, коучер

Давайте поговорим сегодня про энергию и ресурсы. От чего вы испытываете драйв? Что вас вдохновляет? Понимаю-понимаю, ничего вас сейчас не вдохновляет. А раньше? Что было источником свершений, вдохновения, сил?

Источник энергии может быть как внутри нас, так и снаружи. Внутри – это наш собственный ресурс. Ресурсное состояние (или быть в ресурсе) – практикуете такое? Это когда у вас есть физические, духовные и душевные силы и энергия для осуществления деятельности, решения задач. Ресурсное состояние – самое благоприятное состояние разума и организма для достижения результата.

Два ресурса для вас сейчас наиболее важны: физический и психологический.

Физическое ресурсное состояние – это здоровый, энергичный, бодрый человек. Это про вас? Ну хотя бы немножко. Оцените по 10-балльной системе. 0 – совсем никакого физического ресурса, 10 – полна сил и энергии, готова на подвиг.

Психологическое ресурсное состояние – уверенность, высокая самооценка, мотивация, желания, энергия, силы. А это про вас? Ну чуть-чуть? Тожe оцениваем по 10-балльной шкале.

В сумме нужно набрать хотя бы 12 баллов.

Теперь давайте займемся вашими ресурсами. Они вам понадобятся. И для общения с «предателем», и для новой жизни.

Откройте новую страницу в блокноте и запишите, что дает вам силы, пополняет энергию. Неспешная прогулка в лесу? Тренажерный зал с повышенной нагрузкой? Пробегжка? А может быть, свое привлекательное отражение?

Чем больше ресурсов вы запишете, тем лучше. Можно выбирать необычные, даже неопробованные.

Вы любите танцевать? И играть на музыкальном инструменте? Какие еще ресурсы у вас есть? Например, хобби. Одна моя ученица через неделю после трагичного расставания записалась в цирковой кружок и выучила разные трюки. Вы любите растения? Цветы? Посадите цветы, хотя бы на подоконник или балкон, и ухаживайте, чтобы увидеть рост и цветение. Любите рукоделие? Настало время для новой поделки. Верите в карточные пасьянсы? Любите шахматы? Пора начинать игру.

Сильный внутренний ресурс – любовь. Из-за последних событий именно этот ресурс частично потерян. Но у вас еще много любви. Любовь к детям, родителям, близким, питомцу, своему делу. Часто любовь к детям или другому человеку помогает начать действовать и исцелиться.

Физические ресурсы: спорт, танцы, фитнес, прогулка, медитация, свежий воздух, любые другие действия, которые дают энергию. Для души: выставка, концерт, театр, общение с детьми, пожилыми мудрыми позитивными людьми (не путать с нудными и недовольными), все, что радует глаз, например красивые пейзажи, картины, обзорная панорама или... детский переливающийся калейдоскоп.

В подобном состоянии специалисты часто предлагают отправиться в путешествие, где ваш ресурс восполнится быстрее.

Делайте то, что наполняет вас силой, интересом.

Уделите внимание питанию. Нет аппетита? Еда – это тоже ресурс. Причем чем вкуснее, тем лучше. Конечно, шоколадки и пирожки могут сыграть злую шутку с вашей фигурой, поэтому не торопитесь заедать стресс. Лучше продумайте меню и приготовьте что-нибудь не только вкусное, но и полезное.

Внешний ресурс называют еще социальным. Используйте внешний ресурс: поддержку друзей, совместные и добрые дела, помощь учителя и обучение.

Социальные сети и гляцевые журналы знакомы с вашей проблемой не понаслышке. Как автор более трехсот статей в глянце, я знаю, что тексты пишутся простым языком, желательно с долей юмора. Читайте, сравнивайте и получайте порцию позитива.

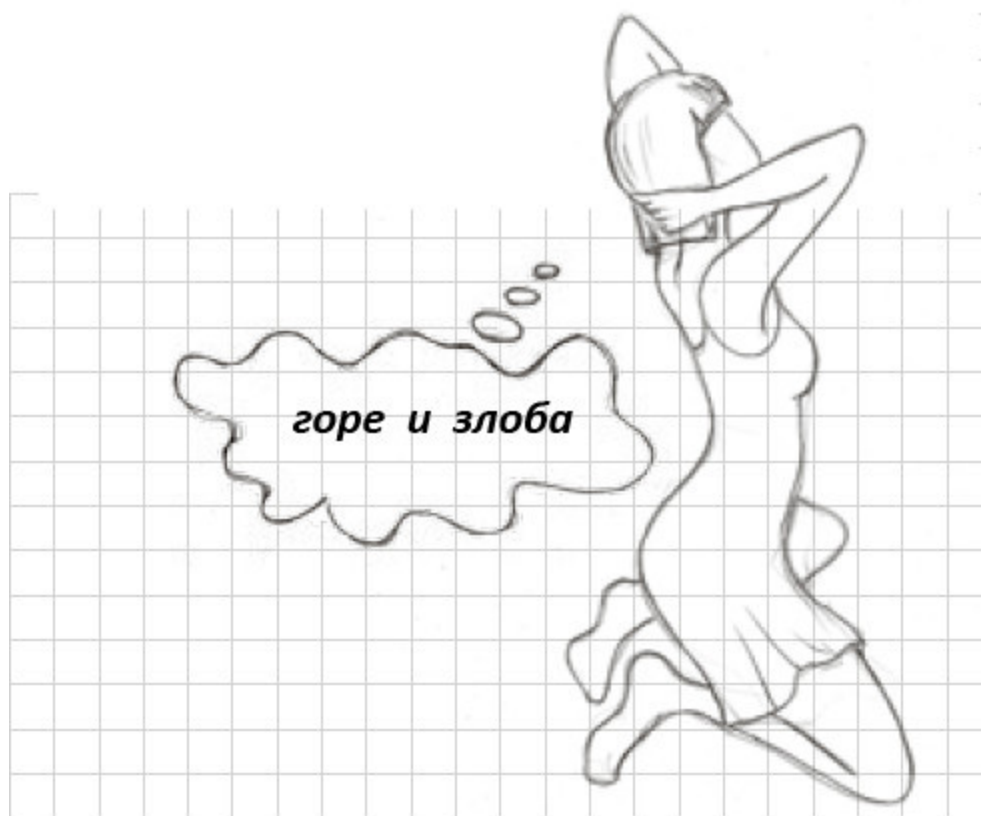
Найдите своих. Возможно, вы справитесь с болью сами, а может быть, вам поможет группа психологической поддержки. Для кого-то наступает время заняться собой, завести новых друзей, воплотить мечту, которую когда-то забросили на антресоли.

Для всех ваших действий нужны ресурсы. Поэтому – составляем список из действий, повышающих ресурс. И выполняем каждый день хотя бы одно или два.

5-й день – горе и злоба



Я тут задумалась, какая странная идея о том, что страдания приносят человеку радость. Наверное, да, если ты одинок. Но когда ты живешь не одна, то это страшно, ведь ты становишься глухой и слепой, теряешь радость к земной жизни, которая происходит здесь и сейчас, а с тобой страдают твои родные и самые близкие тебе люди. Ты всегда где-то далеко, в какой-то другой реальности и вечно там путешествуешь в страданиях и одиночестве... А здесь остаются живые дети, родители... Но ты даже не слышишь их голоса, не видишь их глаз, перестаешь жить их интересами и отдаляешься настолько, что становишься тенью. Сама вроде бы здесь и тебя как бы нет. Я понимаю, что страдать в моей ситуации – это нормально. И испытывать всю гамму неприятных эмоций – тоже не что-то сверхъестественное. Порой мне начинает казаться, что лучше мне совсем остаться одной, без мужчины. Я совершенно раздавлена...



Страдание должно радовать – это развивает и выводит на новый уровень понимания себя. Может быть. Но зачем так больно? Мы же не глупые овцы, можно же и объяснить попробовать. Или это возможно только через страдание и по-другому нельзя?

Причем физическое страдание имеет свою понятную историю: упал – поранился – наложил швы – вылечился. Даже сроки можно точные сказать, когда настолько полегчает, что и думать о ране забудем. И лекарства разные придумали: чем помазать и что выпить. А сколько времени и какие лекарства нужны, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту в сердце, чтобы рана затянулась и утихла боль?

Сейчас сердце ноет, ноет и ноет постоянно, думать становится совсем сложно, а местами просто невозможно, и мысли одолевают все больше какие-то детские и дурацкие: вот возьму и отомщу тебе! Чтобы тебе было так же больно...

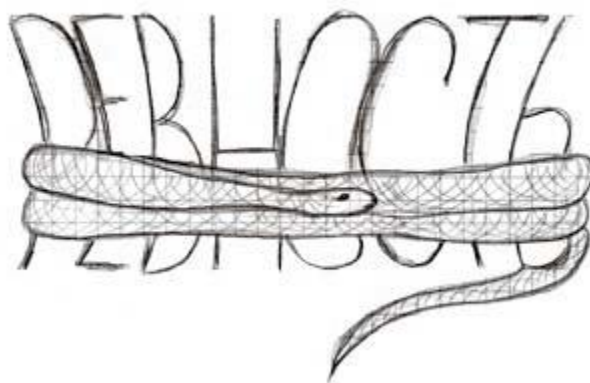
РЕВНОСТЬ

Кто вообще придумал это слово, и почему оно такое неприятное и навязчивое? И что с ним делать дальше, как жить в таком состоянии? Это слово очень коварно, оно норовит подкрасться незаметно, со спины, и окатить ледяным душем, после которого я сама не своя и могу тут же наговорить такого и сделать то, что потом будет очень сложно исправить. А появляется ревность регулярно, и особенно когда рядом он.

Но я нашла для себя выход – я прячусь! Смешно, но, когда я сбегая и остаюсь одна, мои мысли начинают освобождаться от эмоционального накала и я могу вновь управлять собой. Правда, иногда это занимает больше времени, чем я рассчитываю, но я не выхожу до тех пор, пока не приду в себя. Я, видимо, плохая актриса и притворяться не очень умею. Мне сложно показывать свое равнодушие, когда внутри кипит вулкан и лава вот-вот вырвется в виде обвинений и оскорблений. И я сбегая – выпускаю пар наружу, кричу, рыдаю, очень себя жалею и... мне становится легче. Теперь я снова готова общаться.

К ревности еще прилагаются настороженность, подозрительность и недоверие. Почти всегда подмывает расспросить и выяснить все детали и подробности произошедшего с ним. Возникает жгучее желание контроля, когда начинаешь чувствовать себя словно гончая, которая идет по следу. Это ужас! Начинаешь жить не своей жизнью и своими интересами, а опять только им, становишься зависимой и навязчивой. Нет, это не мой путь, мне нужно справиться с этим.

У психологов есть такое упражнение – «Преступление и наказание». Нужно, сидя напротив друг друга, отвечать на любые вопросы, включая вопросы о другой женщине. Как предполагается, вскоре интерес к ответам и вопросам угаснет сам собой, а упражнение начнет казаться отвратительным. Но оно должно помочь избавиться от одержимости. Не знаю, мне кажется, я пока не готова к такому упражнению.

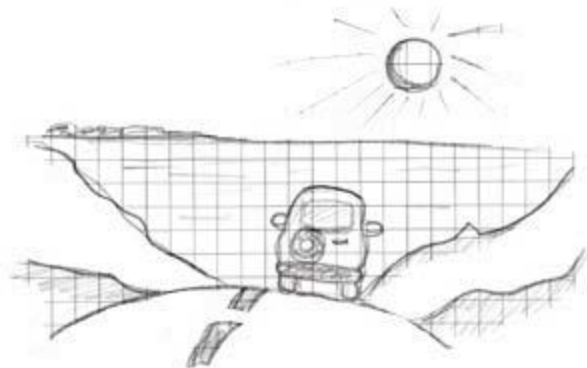


Нужно сегодня куда-то уехать

- ♦ ***побывать где-то***
- ♦ ***поменять окружение***
- ♦ ***сменить обстановку***

Мне всегда нравилось возвращаться из путешествий и заходить в свою квартиру. Когда я переступала порог, то словно приезжала в гости, когда все было старое и новое, знакомое и незнакомое. Я смотрела на квартиру другими глазами, видела, что и где мне хочется исправить, а где получилось очень уютно. Я приезжала наполненная новыми силами, с ощущением свежести восприятия, и от этого мысли в голове были тоже очень светлые и новые.

А сейчас на меня словно стены давят в моей же квартире, они наступают и уменьшают мое жизненное пространство, не оставляя места для меня, вытесняя и погружая в состояние животного страха. Хочется скорее бежать отсюда. Весь вопрос в том, куда?



Очень обидно

И вот, после первого полного осознания случившегося, наступает эмоциональная стадия, когда настроение и эмоции сменяют друг друга с невероятной скоростью и накалом. И именно накалом! Если хочется плакать, то начинается со слез, которые переходят в рыдание, а потом в неконтролируемый вой. Желание поругаться начинается с повышения тона, переходит на крик, а потом так зашкаливает, что превращается в исступленный ор. Сразу почему-то вспоминается Мунк с картиной «Крик», видимо, знаком был художник с подобной ситуацией. И часто в такой ситуации, когда мужчине уже хочется поговорить или попросить прощения, возникает проблема. Ведь мужчина сам боится такой истеричной и гиперэмоциональной женщины и пытается где-то как-то переждать бурю.

Елена Вос, коучер

Вам нужны похвала и комплименты. Добрые слова, успех, ободрение нужны всегда, а сегодня особенно.

Хорошее отношение, поддержка, понимание – важный внешний, социальный ресурс. Иногда нам может помочь даже большой палец, поднятый вверх, или дружеская улыбка.

Никто не хвалит? Не беда. Похвалите себя сами. Так и скажите себе: «Какая же я молодец». Сказать себе подобное в данной ситуации, знаю, не просто. Вам проще наказать себя за случившееся, а собственные действия прокомментировать нелестной критикой. Вы стараетесь определить свою роль – жертва? Судьба? Или сама натворила?

Не торопитесь делать выводы и корить себя. Напротив, вам нужен комплимент! За новую укладку или вкусный обед, за помощь или умение держаться даже в сложной ситуации.

Запишите пять комплиментов в свой адрес. Попросите близких похвалить вас. Так и скажите: «Мне нужна поддержка, даже если я была неправа». Или напроситесь на одобрение фразой «Правда же у меня хорошо получилось?».

Правила комплимента работают не сразу. Если вам плохо, то первые комплименты будут восприниматься в штыки. Принимайте слова поддержки и благодарности как таблетку. И уже через пару дней вы начнете видеть в комплиментах позитив.

Александра Сперанская, психотерапевт

Другие системы организма подключатся уже после надпочечников. Так: может подниматься сахар крови (даже при отсутствии диагноза «диабет») – появляется сухость во рту; меняется баланс гормонов щитовидной железы. Но не будем нагнетать опасения и усиливать тревогу. Эндокринная система (щитовидная железа, поджелудочная железа, надпочечники) – эволюционно древняя, а нервные импульсы – «шустрые». Поэтому вовсе не однозначно, что у Вас начнутся проблемы со здоровьем, лечение которых потом потребует длительного времени. Тем не менее обратите внимание на такие симптомы, как: сухость во рту, изменение аппетита, вялость или перепады настроения в течение дня. Не торопитесь идти к эндокринологу, но не забывайте о такой возможности и обязательно прибегните к ней, если дискомфортные ощущения (такие как сухость во рту) будут сохраняться в течение продолжительного срока – более трех недель.

Правило № 2: Следить за перепадами настроения и концентрацией внимания.

Обратите внимание на перепады настроения в течение дня. Не волнуйтесь, это не говорит о тяжелых расстройствах. Это та самая «шустрая» система, которая покачнулась на фоне стрессовой реакции. Задайте себе вопросы: «Есть ли перепады настроения в

течение дня? Сколько раз в течение дня я могу расплакаться? Как быстро успокаиваюсь?

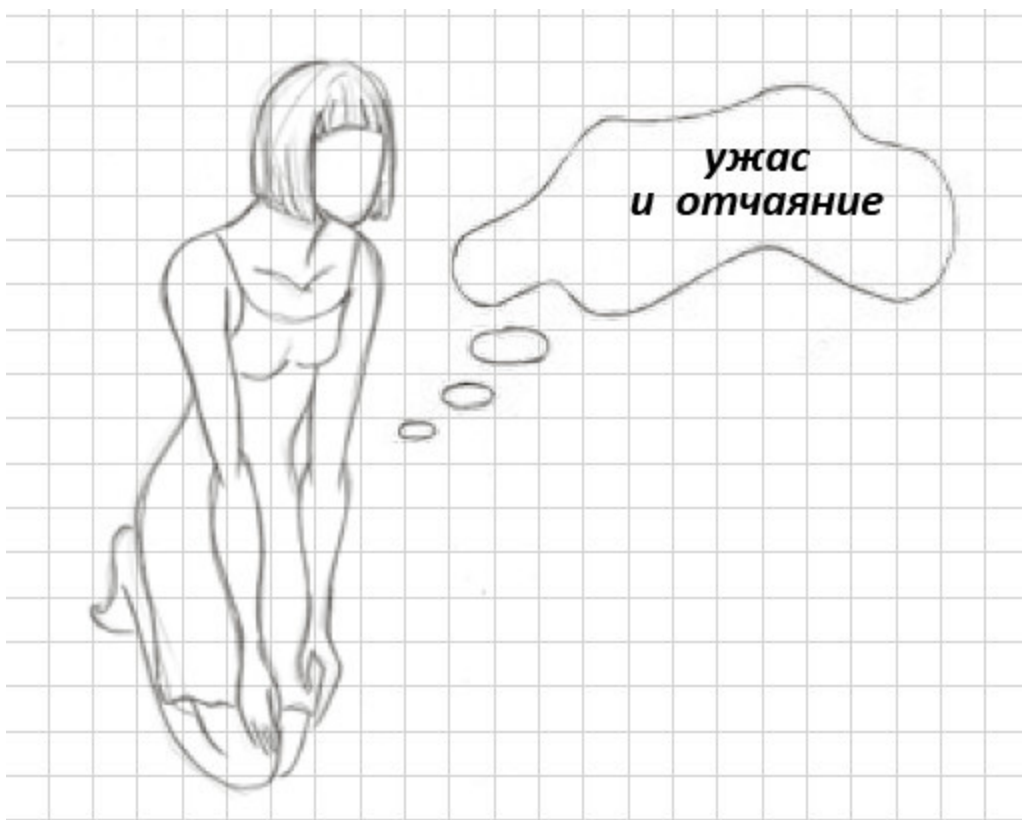
Могу ли я заплакать совершенно произвольно – просто от воспоминания или ассоциации, связанной со стрессом?»

Если ответы будут положительными, и состояние не будет улучшаться в период десяти дней и более – обратитесь к психотерапевту. Избегайте нагрузок, связанных с повышенной концентрацией внимания, – таких как вождение машины. Избегайте нагрузок, но не фиксируйтесь на симптомах до уровня болезненности – обратитесь к специалисту. К сожалению, невнимание, сопряженное с недооценкой физиологических проблем, распространено настолько же часто, как и повышенная (ипохондрическая) фиксация на состоянии своего здоровья. В период стресса отличить одно от другого – практически не представляется возможным. Поэтому – если сомневаетесь – попросите взгляд со стороны.

6-й день – ужас и отчаяние



Какой бред, какой сумбур, какая псевдожизнь... Потеря сразу всех чувств – и хороших, и плохих. Лучше покричать в подушку. Но что, если крик застрял где-то в середине горла и не может вырваться, он, словно краб, зацепился своими холодными и острыми клешнями и держится мертвой хваткой... И даже дышать почти нечем. Грудная клетка, словно ссохшиеся руки старой злой ведьмы, обхватила легкие и давит так, что и вдохнуть больно – в нее сразу впиваются черные острые когти. А выдохнуть страшно – ведь хватка становится все жестче и кажется, что этот выдох может стать последним и на вдох уже ни сил, ни способности перетерпеть боль не хватит.



Голова разрывается на части, а ведь там мозг, который должен помочь пережить всю эту ситуацию... Ау, ты что, опять заснул, и когда начнешь анализировать, вырабатывать решения и пути выхода из кризиса? Нет ответа. Все в организме затаилось в неестественных ощущениях.

Опять поперек горла этот ком: ни пить, ни есть, ни глотать не дает. Очень похоже на ангину, но какая-то спазмическая – ведь я могу даже показать то место, где сидит этот ком, даже погладить, надавить и что-то еще сделать с ним, но и это не приносит избавления. Постепенно жесты становятся беспомощными, а руки повисают словно плети. Я замираю...

НАДЕЖДА

Любое предательство или измена ломают и разрушают планы и надежды на будущее, которое вы строили вместе. Крайне сложно научиться вновь верить мужчинам, ведь я теперь их просто боюсь: а вдруг произойдет то же самое и будет так же больно? Мысли при

любом новом знакомстве почему-то возникают сразу же негативные. Разрушено что-то очень важное – базовое и глубинное доверие к мужчинам. Как теперь учиться заново верить им, и вообще, надо ли? Но, мне кажется, надо. Иначе из хорошей, красивой и доброй женщина превращается в Медузу Горгону, у которой одна цель – получить трофей в виде успешного и богатого мужчины. И готовы на все ради этого. Причем женщине самой так плохо без любви и от неудовлетворенности своей жизнью, что справиться с собой она уже не может и причинением вреда другим заглушает свою внутреннюю боль.

Страшно и грустно... Получается, одна надежда на молодых, может, они придумают, как взаимодействовать друг с другом и не причинять себе такие страдания.



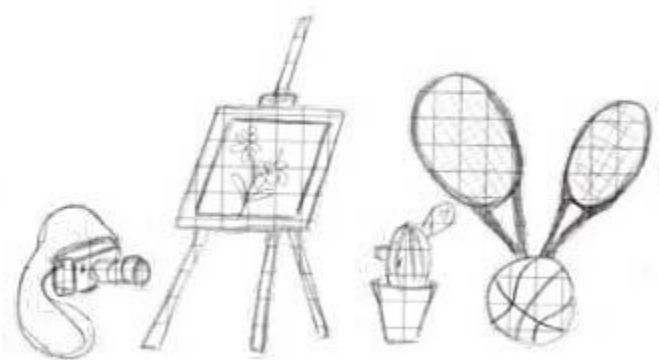
- Нужно сегодня найти свое хобби*
- ♦ **достать карандаши и краски**
 - ♦ **записаться на курсы фотографии**
 - ♦ **сходить на танцы**

Начинаю вспоминать, что мне нравилось раньше. Тогда, когда не было детей. Когда я даже не была знакома с будущим мужем.

Музыка? Вроде нет. Она всегда сопровождала меня по жизни, но не была ее важной частью. И слушала я ее больше в формате танцев, мне

нравилась танцевальная живая и активная музыка. Ведь я всегда любила танцевать... Вот оно, я вспомнила – танцы. Именно ими я занималась подростком и всю свою молодость. Причем разными и с большим удовольствием. А потом все бросила – работа, муж, дети, дом, обязанности...

Пора начинать заново получать удовольствие от движения, ритма и музыки, которая заставляет двигаться. Правда, теперь так много новых направлений, смогу ли я в них разобраться? Ничего, попробую разные, а там выберу подходящее для себя. Все-таки покорять сцену я не собираюсь и могу себе позволить заниматься теми направлениями, которые мне нравятся больше всего. Осталось найти кружки для занятий.



Пока я могу сходить на дискотеку и просто оторваться: послушать современную музыку, посмотреть, как танцует нынче молодежь. Но и сидеть на месте я не буду. Ну что ж, начну раскрашивать свои будни в ритме современного танца!

Да, нужно постепенно вспомнить все свои увлечения. Ведь я вечно где-то училась. То фотография, то рисование, то лепка... Прямо как в стихотворении Агнии Барто: «Драмкружок, кружок по фото, хоркружок – мне петь охота».



Перестань себя жалеть!

Я впадаю в уныние оттого, что все у меня не то и не так, ничего не получается. И вдохновения нет, и желания, и времени не хватает, а по сути – у меня нет сил! Признаюсь. Иногда так хочется себя пожалеть! Лечь на диван и тупо смотреть бесконечные сериалы... Знаю, надо проявить силу воли и сделать первый шаг, а там оно само пойдет! Но... Жалко же себя.

Эта жалость заставляет меня лежать на диване и ничего не делать. К тому же эмоции в этот момент только негативные, и они начинают мной завладевать и управлять. А что потом? Потом из всего этого возникнет депрессия, и уже никакие лекарства не помогут... Главное – решить для себя, что я не хочу больше страдать, и тогда я смогу справиться с негативом. Надо работать на позитив, мне нужно получить новые эмоции, чтобы заглушить старые или совсем их вытеснить из своей головы и не вспоминать даже о них. Следует выйти из зоны комфорта, пусть через силу и через «не могу».

Елена Вос, коучер

Сегодня день, когда настала пора не только фиксировать свои ощущения, но и начинать противодействовать грустным мыслям. А значит, вам нужен настоящий антистресс.

Самое простое – обнимашки. Как бы это ни казалось просто, но это доступно и действенно. Обнимитесь с детьми, с близкими. Вам нужен телесный контакт.

Если вы смотрели фильмы и сериалы о расставаниях, то видели, что героиня часто сидит, например, на кровати или на подоконнике, обхватив себя руками. Это тоже вид обнимания, так что можете пообниматься с собой.

Когда ложитесь в постель, то можно принять позу эмбриона. Это тоже успокаивает. Для этого ложитесь набок и примите позу новорожденного. Можно подложить одеяло под спину. Это создаст ощущение помощи, прикрытости, защищенности.

В этот момент гоним плохие мысли прочь. Если любите и умеете медитировать, то сейчас самое время.

Если накатывает желание раскричаться, сорваться на близких, перед тем как что-то сказать — считаем до трех или до пяти. Начинайте фразу с нейтрального вступления: «Так вот что я хотела

сказать», «Давай поговорим / обсудим» и только потом позволительны эмоции.

Возьмите в руки что-нибудь успокаивающее. У восточных народов приняты четки, перевирание пальцами успокаивает и помогает принять решение. Можно использовать мягкие антистрессовые мячики, которыми часто пользуются в офисах для снятия стресса. Мячик можно разминать пальцами, а прыгающий – покидать в стену.

Для совместных поделок с детьми возьмите пластилин и лепите что хочется.

Многим помогает упражнение, когда можно прокричаться. Это лучше делать наедине, чтобы не передавать негатив близким.

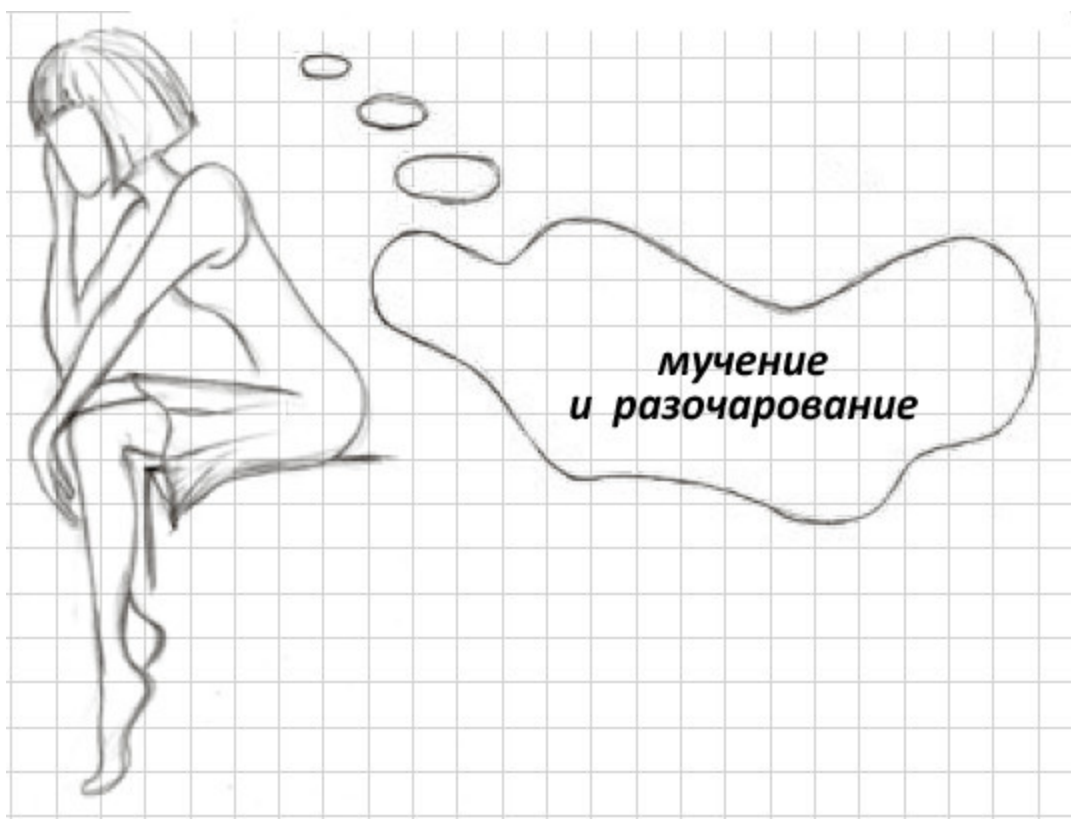
Порвите бумагу. Но только белую или цветную, а не Его письма или фотографии. Хорошо помогают картинки-раскраски. Берите яркие цвета, чтобы менять и улучшать свое настроение, а не только выражать его черным или серым.

Любите петь? Пойте. Кстати, в ванной хорошая акустика. Или включите караоке. Интересно, какую песню выберете? Многим помогают казацкие запевы. Или поставьте диск с песнями любимой певицы и подпевайте.

7-й день – мучение и разочарование



Почему мне слышится фальшь в любых словах, сказанных им? Почему я теперь не доверяю тому, что он говорит. А смогу ли вообще дальше верить? И как теперь жить с этим? Нанимать детективов, смотреть все СМС и читать переписку? Но ведь, как говорится, «Свинья везде грязь найдет»: если человек нацелен обмануть, он придумает способ, как это сделать. А я окончательно превращусь в закомплексованную и неуверенную в себе тряпку.



Вы не задумывались, как часто женщина становится стервой после развода? Мне кажется, если я не справлюсь со злобой внутри себя, то она поглотит меня, и я стану холодной и расчетливой, жестокой и неприступной, подлой и способной на гадость, но при этом вызывающе красивой и сексуальной – ведь именно этим берут охотницы на мужчин. Но смогу ли я так безжалостно использовать другого человека, ища только свою выгоду, деньги, секс? Да и с сексуальностью молодой тигрицы, боюсь, у меня сейчас сильный напряг: нет ни сил, ни желания. Конечно, грех жаловаться, вниманием со стороны мужской половины я не была обделена, но в том-то и дело, что общение заключалось не в использовании и видении своей выгоды, а в поиске интересного собеседника. Нет, это точно не мое. Жестокостью меня природа не наделила, может, это и к лучшему.

ДОВЕРИЕ

Такое простое и такое сложное одновременно слово, особенно в контексте отношений двух близких людей. Прожив много лет вместе, уже не только учишься доверять на все 100 %, но порой просто не задумываешься о том, что же такое доверие. Принимаешь его как данность, опираешься на него всем своим существом и не знаешь, что это слово создает фундамент для прочных длительных отношений. Это как каменная стена у тебя за спиной, на которую ты всегда можешь опереться и не терзать себя напрасными мыслями и подозрениями, которые всегда снижают чувство собственного достоинства. Именно доверие помогает раскрыться друг другу навстречу, не боясь ничего – ни внешнего мира, ни завистливых друзей и подруг (такое тоже бывает, к сожалению). Оно дает выстоять наперекор всем ветрам и грозам нашей жизни.

ДОВЕРИЕ

Такое маленькое слово позволяет избежать подозрения и ревности, которые ни к чему хорошему не приведут, а лишь доточат и сломают любые, даже хорошие и сильные чувства. Сразу вспоминается бедная

Дездемона... И человек становится заложником злых эмоций, пытаюсь с ними справиться, теряю себя, свою жизнь и свою самооценку.

Если самооценка падает, то с этим не могут справиться комплименты о том, как хорошо ты сегодня выглядишь, ведь порой это лишь дежурная фраза. Именно знание того, что есть человек, которому ты полностью доверяешь, и он готов прийти тебе на помощь в трудную минуту, всегда окрыляет.



Нужно начать делать ремонт

- ◆ ***покрасить стены***
- ◆ ***переклеить обои***
- ◆ ***переставить мебель***
- ◆ ***поменять шторы***

Можно, конечно, затеять капитальный ремонт в квартире. Но на это нужно много денег, сил и энергии. А у меня сейчас нет ничего из перечисленного. Поэтому попробую перекрасить стены и поклеить обои. Это мне точно по силам. Сам выбор цвета доставит истинное удовольствие. Если новый цвет надоест, перекрашу в другой. Заменить мебель я, конечно, не смогу, но новые пледики и подушечки будут меня радовать. Да и диван можно передвинуть в другое место. А загрузив мышцы тяжестью дивана, весьма проблематично заставить мозг думать о потере близкого мне человека. Физическая нагрузка – лучшая борьба с депрессией. К тому же я очень надеюсь, что после перестановки и цветовых изменений у меня появится ощущение начала новой жизни.



Ура – прошла целая неделя, и я все еще жива!



Мои достижения!

- ♦ ***Я подстриглась и выгляжу привлекательно.***
- ♦ ***Я организовала уборку в квартире и почувствовала себя лучше.***
- ♦ ***Я сделала фотосессию, где получилась просто красоткой.***



Нужно обязательно сделать!

Обязательно нужно попробовать то, чего я так сильно боюсь. Это добавит мне адреналина, теперь у меня есть в нем потребность. Пусть адреналин моих побед над собой и достижений заменит адреналин последних ужасных событий. Поэтому я:

- ♦ ***покатаюсь на лошадках;***
- ♦ ***запишусь на урок по вождению мотоцикла;***
- ♦ ***схожу на дискотеку;***
- ♦ ***пойду на интересную выставку;***
- ♦ ***уеду на выходные в санаторий.***

Елена Вос, коучер

Итак, прошла неделя с тех пор, как вы узнали о предательстве. А вам как показалось? Время слилось в один неразделимый монотонный день или ощущение, что все случилось сто лет назад, в какой-то прошлой жизни?

Чтобы ваше состояние не превратилось в депрессивное-клиническое, давайте с вами немного повизуализируем.

Сделать данное упражнение я предлагаю всем. И тем, кто умеет и любит представлять, и тем, кто привык рассуждать логично.

Итак, ***примите удобную позу.*** Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можно включить тихую, мелодичную, плавную музыку.

Теперь представьте себе, где вы сейчас находитесь. Какую картинку вы представляете? Вы на краю обрыва? В замкнутом пространстве? Вам не хватает воздуха? Вы в пустыне? В окружении врагов? В небольшой комнате и смотрите в окно из-за занавески?

Представьте детали. Вашу позу. Где ваши руки? Куда вы смотрите? Какие мысли проносятся в вашей голове? Что вы ощущаете? Погрузитесь в представленную картинку. Мысленно или вслух перечислите свои ощущения. Грусть, тоска, злоба, недоумение, досада, беспомощность, надежда...

Зафиксируйтесь на моменте переживания. Затем оглянитесь вокруг. Что вы видите? Что вы хотели бы изменить?

Не фантазируйте о несбыточном. Наша цель не в этом. Не думайте, что сейчас откроется дверь, появится Он и скажет, что это всего лишь сон или шутка. Подобные фантазии наверняка уже вас посещали, причем не однажды.

Наша задача – найти выход из создавшейся ситуации. И действовать должны именно вы. Не ваша подруга, которая приведет к вам «предателя» за ручку, уговорив, что вам без него никак. А именно вы.

Итак, включаем осознанность и ищем путь к спасению. Как вы сами можете изменить ситуацию?

Предположим, вы сидите на краю. Представьте, что вы аккуратно отодвигаетесь, встаете и идете, отвернувшись от обрыва. Что ждет вас впереди? Солнечный луч? Поляна цветов? Если увидели что-то, что вас пугает, например – темный лес, остановитесь и оглянитесь. Возможно, рядом есть и другая дорога.

Если вы представили себя в темной комнате, то, думаю, надо найти выключатель и включить свет. От яркого света вам придется зажмуриться, зато затем вы различите окружающие вас предметы. А может быть, вы распахнете шторы и впустите солнечный свет? Или уснете потому, что вам стало тепло и уютно?

Сфокусируйтесь на своем восприятии. Выходите из тьмы. Рассматривайте варианты.

К данному упражнению вы можете возвращаться вновь и вновь, пока вы не найдете способ изменить свое состояние и ситуацию.

2-я неделя – злюсь и ненавижу

2 НЕДЕЛЯ

Почему девочек с первого класса не готовят к тому, что когда-то такое случается почти с каждой, что сильная половина человечества, то есть мужчины, так устроена, и никаких принцев на белых конях не стоит ждать, их просто не существует в современной реальности?

Вот было бы хорошо, чтобы как в школе: задачка, условие и тут же ее решение. Например,

Дано:

Муж – Иванов Петр Сергеевич, 1975 года рождения, брюнет с голубыми глазами.

Жена – Иванова Наталья Сергеевна, 1977 года рождения, русая с карими глазами.



- *Сын – Иванов Максим Петрович, 1998 года рождения, весь в папу.*

Условие задачи: прожить долго и счастливо всю жизнь, родить, вырастить и хорошо воспитать ребенка, дожидаться внуков и достойно встретить старость.

Решение: и вот здесь начинается самое главное – какое решение считать правильным, подойдет ли оно для конкретной пары и есть ли вообще решение для этой задачи? Ведь сама наша жизнь порой настолько непредсказуема и непостоянна, что нет готовых рецептов счастья, есть только условные штампы, которые помогают создавать ощущение чего-то очень приятного – кофе в постель, букет цветов, романтическое признание в любви на одном колене, сладкие подарки...

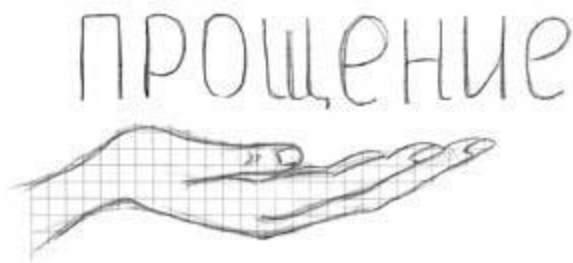
Но если нет главного между двумя людьми, сможет ли это все разжечь любовь или возродить старые чувства? Ведь для кого-то встретить вдвоем рассвет на берегу красивого озера и в палатке – воспоминание на всю жизнь, а для кого-то этот рассвет должен быть на балконе пятизвездочного отеля в Париже. Это не хорошо или плохо, просто все мы разные и шаблоны у нас в головах тоже разные. Откуда они взялись, сложно сказать: воспитание, кино, друзья, школа.... А

парадокс в том, что люди чувствуют родственные души в самом начале конфетно-букетного периода, когда им нравится одно и то же и мечты у них общие. Но именно эта общность потом начинает их утомлять, и появляется желание найти что-то новое – новые ощущения, новые мечты, новый смысл жизни.

ПРОЩЕНИЕ

В этом слове так много глубины и понимания. Кажется, что это какой-то монумент, а не слово. Оно очень фундаментальное и основательное. Его не нужно осознавать, а можно только принять, причем не мозгом, но именно всем своим существом, каждой клеточкой тела. Причем простить нужно ведь не для того, чтобы подставить другую щеку, нет. Это больше нужно мне самой, чтобы я смогла отпустить все внутри себя: пережитые черные дни, скопившиеся в душе мрачные мысли... Освободиться от всего и стать свободной. Двигаться вперед, начинать меняться, улыбаться и радоваться каждому новому дню.

Проблема в том, как суметь простить по-настоящему. Без притворства. Не просто сказать это, а именно прочувствовать внутри, что совсем не осталось обиды и зла за совершенный поступок. Реально пожелать счастья человеку, который причинил мне столько горя. Ведь желания отомстить никто не отменял. А оно так и гложет внутри, подмывая сделать что-то такое, о чем я, конечно, потом буду жалеть.



Нужно пойти учиться
♦ записаться на курсы ИЗО

- ♦ *сходить на мастер-класс по лепке*
- ♦ *поучить английский*

Мне кажется, что ничего так не отвлекает голову от посторонних мыслей, как настоящая учеба с интересом. В институт мы зачастую поступаем, сами еще до конца не понимая своих интересов в жизни. Так нужно для родителей, для того, чтобы был диплом, и т. д. А взрослое обучение – это уже осмысленное и тобою выбранное направление, поэтому и учишься ты с удовольствием и желанием!

Я, конечно, не вижу себя за партой института на пять лет, нет. Это в молодости уже было. Сейчас я хочу знаний для себя, для развития, для своего роста и совершенствования. Чтобы не закидать в готовке, уборке и прочих женских «радостях». Это отлично выдергивает из рутины, а домашние задания на любимые темы – вообще праздник для мозга.

Теперь я могу сама выбирать и тему, и формат, и время. Учись – не хочу! Начать я могу с небольших мастер-классов. Учителей посмотреть и себя показать. Итак, вперед за тетрадками и двойками! И никаких посторонних мыслей!



Елена Вос, коучер

Наша задача на сегодня и ближайшие дни – справиться с хаосом в вашей душе, действиях, мыслях.

Структурировать мысли пока сложно, но вы уже понимаете, что без намеченного плана вам не обойтись. Попробуйте продумать действия. Напишите план.

Планы разделяют на краткосрочные и долгосрочные. Долгосрочный план составить пока тяжело, хотя мечтать всегда приятно. А вот

неделю или месяц можно распланировать.

Поставьте цель. Возможно, у вас появилось больше бытовых дел, ведь вы теперь действуете самостоятельно. Возможно, нужна новая работа, доход. Или появилось время для хобби. Цели могут касаться решения навалившихся проблем или саморазвития. Целью может стать ощущение счастья или успех, которого вы достигнете, чтобы доказать, на что вы способны и без Него.

Распланируйте свое время, напишите режим дня. Составьте пошаговый план достижения. Если совсем не знаете, с чего начать, – определите общее направление и делайте конкретные, пусть даже небольшие шаги. У вашего плана и действий должны быть даты выполнения и критерий оценки. Обязательно подводите итог в конце дня.

А теперь поставьте большую, интересную цель. Да-да, вам сейчас не до целеполагания, но мы не зря начинали с написания сценария. Знаете, в чем суть любой мелодрамы? Рост героини. А это как раз про вас.

И еще давайте вместе порассуждаем. Сформулируйте, какой самый главный урон наносит вам расставание. Моральная обида? Разочарование? Финансовые сложности? Психологический дискомфорт?

А теперь вносите в ваш план способы решения выявленной проблемы!

3-я неделя – мучаюсь и страдаю



Порой кажется, что все вокруг уже бывали в подобных ситуациях и знают правильный ответ: они постоянно дают советы и рекомендуют подождать, мол, время лечит. Время лечит, время лечит... А что оно лечит? И возможно ли такое вылечить, поддается ли это лечению (я не имею в виду всякие успокоительные средства)? По-моему, это какие-то отговорки, а само лечение сидит где-то у нас в голове, в той замечательной серой массе, которая вообще-то призвана думать. Пока ты влюблен – гормоны буйствуют, и мозг находится как бы в отключке. Гормоны ослепляют и часто делают нас беспомощными и глупыми котятами. Но есть тут и другая сторона. Эти же гормоны пробуждают наши чувства и расправляют крылья, да и бабочки в животе появляются не просто так...



Вот и пойми, что же лучше. Ведь счастье – это, конечно, прекрасно, и никого не нужно учить переживать его, жить с ним. Разве можно быть счастливым, не зная, как жить с этим дальше, и просто умирать от этого невыносимого чувства?

Не зря говорят, что любить – это великое счастье и великое несчастье для человека. Мне кажется, это в любом случае нахождение в другой реальности, как в юности, когда мир становится очень черным или очень белым и никакая разумность не работает и адекватность не используется мозгом. Помните в песне Пугачевой «Миллион алых роз», и все они – лишь за одну улыбку своей любимой. Весь мир готов бросить к ее ногам, да и сердце тоже. Тебе пишут стихи, поют серенады, совершают в твою честь поступки, и не потому, что ты так искусно манипулировала этим мужчиной, а просто так. Человек как бы попадает в иную реальность, и мир окрашен в другие краски. Это можно увидеть, лишь пережив что-то очень-очень-очень болезненное. Развод, измену, предательство...

Я готова общаться

У меня наступил период эмоциональной пустоты внутри.

Я уже настолько истощена всеми переживаниями, эмоциями и событиями, что нет сил даже думать о будущем.

Все перегорело, словно в печи зола. Не угольки, куда подбросишь дров, и опять начинает вспыхивать огонь, но именно зола. Отработанный материал. Все перегорело и успокоилось, а идти за новыми дровами и за новыми эмоциями пока нет сил. Зато сейчас я могу общаться головой, а не сердцем. И мне кажется, это самое подходящее время. Мы так вымотали друг друга, что остается только решить, как жить дальше. Вместе или каждый сам строит свою будущую жизнь.

Альтернатива

Можно переставить слоги в слове «неопределенность», Правда, все-таки при этом мир понятнее не станет.

Можно вечно, сидя в кресле, ждать счастливую возможность, Наплевав на то, что вряд ли само счастье так настанет.

Можно жить себе спокойно с перерывами на полдник, Размышляя над собою, высыпаясь в выходные.

Можно прыгать с водопадов, восхищаясь, что ты «водник», Уходить на месяц в горы, посылая позывные.

Можно плакать, можно драться, можно молча резать вены. Можно взять и спрыгнуть с крыши, если хочется полета. Можно передвинуть горы, можно перекрасить стены. Можно жить своею жизнью, можно и не жить всего-то...



Перестать считать себя неудачницей!

После таких событий мне кажется, что я потерпела неудачу во всей своей жизни. Моя самооценка сейчас упала, как говорят, ниже плинтуса. Я понимаю, что отношение к себе нельзя переменить в один момент, теперь придется принимать таблетки по полной программе. Одна таблетка красная с названием «Ты достойна любви», другая розовая – «Ты красивая», и много других разноцветных пиллюль, чтобы от себя самой не было так тошно.

Я где-то читала о том, что бумага и карандаш отлично помогают разобраться в себе. Попробую. Буду писать сама себе комплименты и вспоминать, какая я хорошая. Бесспорно, стоит начать стого, какая я хорошая мама! Еще я внимательная и заботливая. А еще я могу выслушать и поддержать в трудную минуту. Еще я трудолюбивая, я умная, я веселая, я непоседа и затейница, я и подруга отличная... Да у меня нехилый списочек выходит! Вот и буду его перечитывать перед сном, чтобы спалось легче и улыбалось во сне больше. Ну и когда в очередной раз жалость к себе, неудачнице, накатит.

Елена Вос, коучер

Новый период в жизни будет озаглавлен вашей мотивацией.

Мотивация является основным двигателем любых наших дел. Она побуждает к действиям. Помните уроки физики из средней школы? Ни один предмет не сдвинется с места без приложения внутренней или внешней силы. Вот для этого нам и понадобится мотивация.

Часто на данном этапе нам кажется, что у нас нет никакой мотивации, потому что нет желаний и целей. И вообще ничего не хочется. Старые цели не работают, а создавать новые нет ни сил, ни желания, ни концентрации.

Так вот, мотивация бывает четырех видов. Откройте блокнот на новой странице и напишите в столбик 1.2.3. 4.

Мотивация бывает внутренняя и внешняя. А еще подразделяется на положительную и отрицательную. Таким образом, у нас складываются четыре варианта мотивации.

Мотивация 1 – внутренняя положительная. Это наши желания, мечты, цели.

Когда мы что-то хотим, к чему-то активно стремимся, то ничто не может нас удержать или остановить. Хочу и точка – категорично заявляем мы и направляем поток энергии на реализацию задуманного.

Данная мотивация самая экологичная. Она берет истоки в наших позитивных желаниях. Помогает двигаться вперед, открывать новые горизонты.

Что делать, если пока вы к этому не готовы? Использовать другую мотивацию, но не останавливаться.

Мотивация 2 – внешняя положительная. Это помощь, мотивация и поддержка окружения.

Мы уже говорили, как важно общаться с позитивными, заинтересованными людьми, с друзьями или родными. А еще делать что-то для других.

Внешним мотиватором могут быть дети, близкие, работа. Подобную мотивацию можно создать, например, посвятив себя карьере, бизнесу или помогая другим. Т. е. это кто-то или что-то ради кого вы готовы жить и дарить радость.

Мотивация 3 – внутренняя отрицательная.

Сам факт отрицательной мотивации часто призывает нас отказаться от действий. Несомненно, каждый мечтает о позитивных целях, однако иногда негативная мотивация возникает сама по себе, особенно в подобной ситуации. Например, вы хотите доказать, что справитесь и сами. И не дадите расставанию поставить на вас крест.

Вам хочется быть сильной. А может быть, даже отомстить.

Повторюсь, желание мести – не экологично. Хотя часто вдохновляет на действия. Постарайтесь использовать ваш взрыв мотивации в мирных целях. Ограничьте свои негативные мечты написанием сценария. Поверьте, если вы серьезно проработаете последствия, то поймете, что мотивация мести может принести вред, а не пользу.

Однако почему бы не доказать, что вы справитесь с жизнью и проблемами сами. Поэтому, если вы чувствуете внутреннюю отрицательную мотивацию, направьте ее в доброе русло. Почему бы не начать жизнь сначала, с чистого листа?

Мотивация 4 – внешняя отрицательная. Это вынужденные обстоятельства.

Дела под грифом «должен», которые мы должны и обязаны выполнять.

Да, слово «надо» – не самый приятный мотиватор, но и не самый плохой. Действуя по указке или из-под палки, мы можем добиться определенных результатов.

Чтобы негативная внешняя мотивация не довлекла, при планировании ограничьте срок ее действия. Ищите более интересный вариант развития событий.

А сейчас – запишите напротив каждой цифры ваш вид мотивации. Какая мотивация у вас сегодня?

Часто на практике мы сталкиваемся с комбинаторными вариантами. Когда одновременно действует несколько видов мотивации. Это нормально. Что-то мы делаем потому, что хотим, что-то потому, что должны, что-то для других.

Используйте упражнение на развитие мотивации: «тяги-толкай». Если какое-то дело не ладится, то попробуйте сформулировать, что может вас подтолкнуть, а что потянуть вперед.

Дополните ваш план действий соответствующим видом мотивации, чтобы знать, почему и зачем вы это делаете.

Кстати, внутренняя негативная мотивация – вывести себя из состояния «полураспада», не хочется, а «надо». Постарайтесь заменить ее на позитивную и поднимите себе настроение чашечкой чая.

Александра Сперанская, психотерапевт

Если Вы смогли пройти путь острой реакции, и у Вас все в порядке с медицинской точки зрения: Вы крепко спите, неплохо чувствуете себя с утра, у Вас достаточная концентрация внимания, более или менее ровное настроение, Вас не гложут неприятные ощущения в области груди и непонятные головные боли, Вы справляетесь с привычной нагрузкой, мысли в голове идут структурно и привычно, то все отлично. Первый период риска пройден. Если же на большинство вопросов Вы не можете ответить да, а мысли о таких вещах, как «позаниматься медитацией или сходить на ИЗО» Вам кажутся за гранью доступного, обратитесь к психотерапевту. Кстати, обратите внимание на свой вес. Как он изменился? Отметим, что

существуют нормы потери веса, пропорциональные возрасту. И понятно, что большинство женщин не откажутся потерять несколько лишних килограммов, но у потери веса, как и у других процессов в организме, существует физиологическая норма, которую нежелательно и опасно нарушать (иными словами: худеть слишком интенсивно – опасно).

Правило № 3: Следить за собой в целом.

Обратите внимание на свою продуктивность, на изменения в поведении «со слов друзей и родственников», на странные ощущения в теле, на сон и на аппетит. На данный момент все проблемы довольно быстро решаемы. Посттравматическое расстройство, если оно и грозит Вам, еще не успело наступить. Шоковая реакция проходит. Но Вы находитесь в риске реакции дезадаптации. Понаблюдайте за собой. Заполните самостоятельно шкалу тревоги HADS, сходите на медитацию – попробуйте свои силы, попейте чай с вареньем – проанализируйте, как Вы себя чувствуете, находясь в моменте. Можете ли Вы оставаться спокойной и концентрироваться на происходящем вокруг. Если Вы уверенно говорите «да» и спрашиваете себя: «Что это вообще за чушь?» – то все у Вас отлично.

Тем не менее, если Вас беспокоит что-то из вышеперечисленного – не пренебрегайте возможностью посетить врача. Стрессовые реакции представляют опасность, как и любая проблема со здоровьем, в тех случаях, когда мы запускаем ее. Не забывайте, что Вы пережили эндокринный сбой, и он, как любая острая нетипичная для организма реакция, может дать последствия.

Что касается самостоятельной работы: включите в свою жизнь больше прогулок (аэробных нагрузок), но постарайтесь не прибегать к бегу, в том случае если до этого Вы им не занимались. Быстрой ходьбы или занятий на эллипсе будет вполне достаточно.

Не забывайте регулярно питаться. Вспомним, что резкие нарушения пищевых привычек, а также резкое снижение массы тела представляют опасность как для эндокринной системы, так и для психического здоровья.

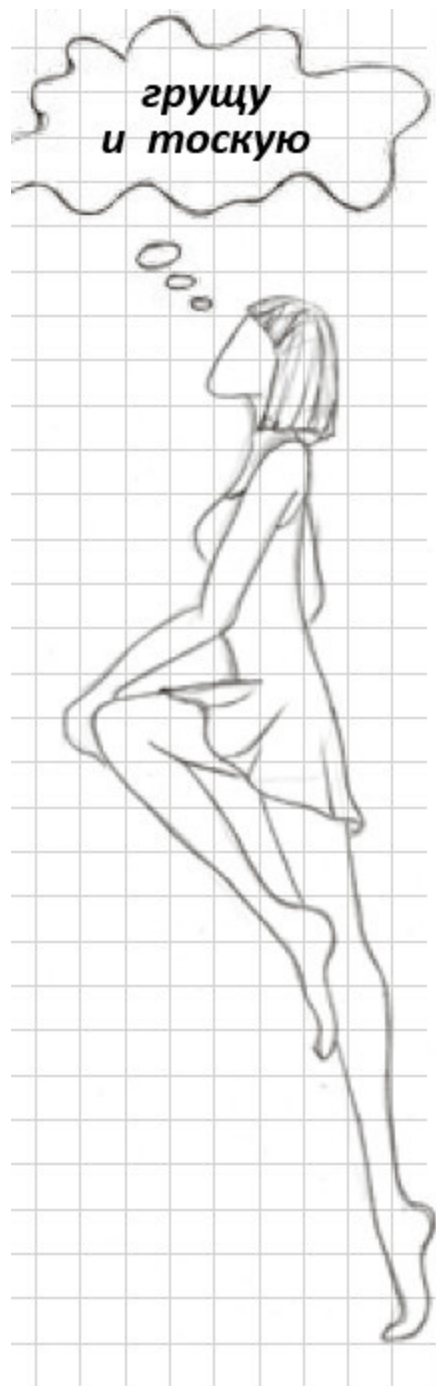
Обратите внимание на наличие головных болей или головокружений. Существует такая вещь, как головные боли

напряжения, сопряженные со стрессом, а головокружения, в свою очередь, могут быть следствием колебаний уровня сахара в крови. Следите за питанием. И обращайтесь к психотерапевту при появлении головных болей – обычные нестероидные противовоспалительные препараты Вам, скорее всего, не помогут.

4-я неделя – грущу и тоскую



Гнетущие мысли боятся свежего воздуха. Теперь становится понятно, почему в период восстановления нужно много гулять и смотреть вокруг, слушать живую природу и дышать полной грудью... в любую погоду. Ведь природа так непостоянна, она живая, мудрая и настолько не зависит от наших мелких людских дел и возни. Цикл за циклом она обновляется, скидывает с себя умирающие ненужные листья, чтобы после сна и пробуждения обрести новые свежие и чистые зеленые листочки и как бы родиться вновь.



Вот и я вспомнила наши школьные годы чудесные, когда, изучая «Войну и мир» Льва Толстого, мы долго обсуждали тему подслушанного Андреем ночного диалога Наташи и Сони. А потом плавно переходили к рассмотрению оживающего и зеленеющего старого дуба и того, как он сподвиг князя Андрея увидеть свое возрождение и желание жить после смерти жены. Суметь скинуть с

себя все прожитое прошлое и устремиться всем своим существом в будущее. Классика есть классика, но она прочитывается по-разному в зависимости от возраста. В 20 лет желание жить не вызывает вопросов, есть огромное стремление. Куда же оно девается потом?

Я уже начинаю завидовать птице феникс. Ведь это так здорово – уметь возрождаться и начинать все сначала. А вот интересно, память ее обновляется или сохраняется старая информация? Как происходит «перезагрузка» мозга? Хочу теперь узнать об этой сказочной птице побольше.



Нужно сегодня прогуляться

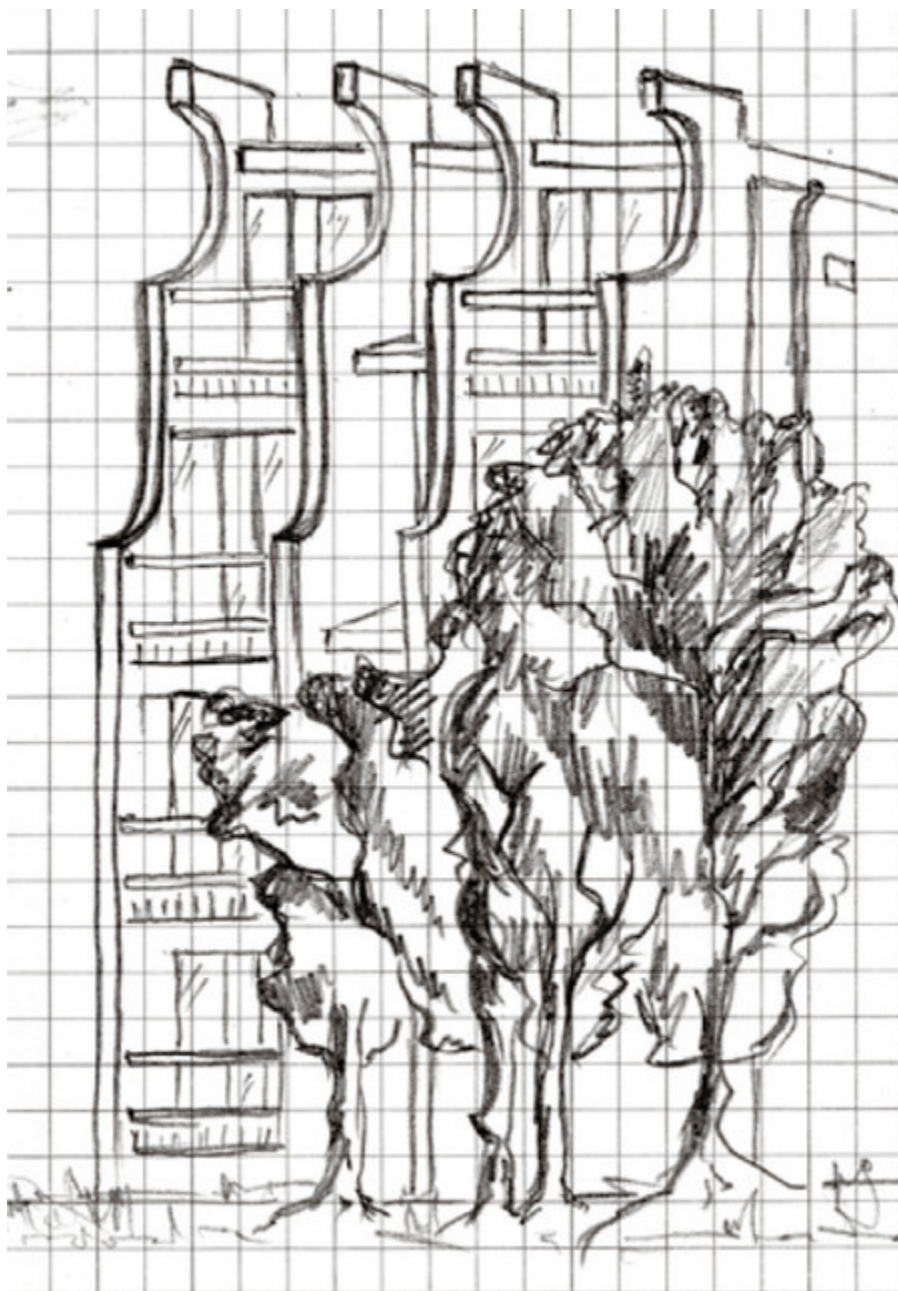
- ♦ ***сходить в парк***
- ♦ ***погулять по набережной***
- ♦ ***встретить закат***

Именно сегодня в моей жизни произошло что-то новое. Хотя я просто гуляла по любимым местам, московским улицам и наслаждалась архитектурой, красотой домов. Удивительное дело – мне не было скучно с самой собой. Более того: мне было это интересно – я смотрела широко открытыми глазами на, казалось бы, банальные вещи и те, которые уже видела не один раз. На Красной площади я была далеко не впервые, но сегодня я увидела ее другой. Я смотрела на туристов, на то, как они пытаются освоить всю программу экскурсовода и многого не понимают. Видела, как поменялась сама атмосфера этих мест. Молодые мамочки, которые привезли маленьких детей посмотреть на главную достопримечательность страны. Я просто наблюдала за происходящим, но это было так интересно, что заняло все мои мысли. Жизнь так разнообразна, в ней столько разных людей и судеб. У всех свое видение жизни, свои «можно» и «нельзя», свои радости и горести. Перестаешь ощущать свое одиночество так остро, хотя это все чужие мне люди, но их желание жить и познавать мир передается мне.

Гуляя сегодня, я вдруг ощутила себя намного свободнее и моложе, тут же вспомнилось, как много лет назад именно в этих местах я и

другие школьники учились делать отличные фотографии. Тогда не возникало вопроса «зачем я туда пойду?».

Со временем становишься «премудрым пискарем» в своем домике и начинаешь бояться всего, что видишь за окном. Не хочешь лишний раз рискнуть, попробовать что-нибудь новое. Все время этот разумный и вредный голос придумает множество отговорок для того, чтобы не делать ничего.



Я почувствовала, что даже такое легкое решение просто прогуляться по улочкам не возникало у меня, живущей по планам в ежедневнике, уже давно. Решение сделать небольшую глупость стало сложным для мозга, привыкшего мыслить правилами и канонами сегодняшнего взрослого состояния. Захотелось вновь обрести ту легкость в принятии решений, с которой в молодости бросаешься на амбразуру непонятных задач и свершений. Когда делаешь, потому что хочется, а не потому, что это кому-то нужно или так сложилась жизнь с ее правилами и ограничениями. И самое смешное – эти правила и ограничения я ставила себе сама и теперь сама же не могу себе разрешить их нарушать. Получается замкнутый круг – живешь теми эмоциями и ощущениями, которые давно понятны и пережиты, а новых эмоциональных всплесков больше не предвидится. Спокойная и размеренная жизнь на горизонте... Нет! Я так не хочу. Я сразу ощущаю себя старой-старой-старой бабушкой, сидящей на лавочке и ждущей свою старуху с косой. Нет! Я хочу жить и пробовать жизнь на вкус и цвет, каждой клеточкой ощущать страхи и радости, новые неожиданные эмоции – как плохие, так и хорошие. Ведь в этом и прелесть, когда ты заранее не знаешь точного ответа на вопрос и результата задуманного. Когда есть право на ошибку и возможность совершить ее. Тогда рождается чувство наполненности жизнью, а не просто выполнения плана по ее проживанию.



Самопознание

Тут главное – не уйти в хиромантию. Люди, которые стали искать «третий глаз», часто уже не могут вернуться в реальность и теряют все, что было им дорого. Начинается другая жизнь с чужими ценностями и смыслом. Порой все это очень напоминает желание уйти в монастырь, как бы выключиться из реальности. Но очень немногие люди рождены для отшельничества и отрешенности от мира. Конечно, если терять нечего, то почему нет? Но не в моем случае. У меня дети, которых я никогда не оставляю, родители. Это отрезвляет. Нет! Меня здесь очень многие любят и хотят, чтобы я была рядом.

Можно и нужно покопаться в себе. Разобраться со страхами. Благо они есть у всех, и тут я не буду исключением. Но копать без резких

движений, без слома психики.

Я всегда боялась оставаться одна, боюсь темноты и много еще чего боюсь. Но сейчас я решила сделать наконец давнее домашнее задание с мастер-класса по борьбе со страхами. Суть в том, что на каждый страх нужно придумать вариант решения. Пришло, видимо, время и этому заданию в моей жизни. Вот что получилось:

Я боюсь оставаться одна – зато это позволяет мне побыть наедине со своими мыслями...

Я боюсь темноты – зато это обостряет мой слух, и я слышу много новых звуков, а мозг дорисовывает картинку...

Я боюсь будущего – зато это новые открытия и события в моей жизни, и я хочу быть к ним готовой...

Вау! У меня что-то получилось! Не могу сказать, что теперь мне несказанно полегчало, но это уже прогресс. Теперь перед сном буду избавляться от своих фобий.

Ура – прошел целый месяц! И как же теперь жить дальше?



Мои достижения

- ♦ **Я стала смотреть по сторонам и видеть много нового.**
- ♦ **Я стала намного спокойнее внутри.**
- ♦ **Я увидела в себе отличные качества.**
- ♦ **Я замечаю свои достоинства и становлюсь увереннее.**



Нужно обязательно сделать!

- ♦ **Коллаж о своих желаниях и мечтах.**
- ♦ **Путешествовать и гулять по интересным местам.**
- ♦ **Пойти учиться для себя.**

Александра Сперанская, психотерапевт

Как Вы себя чувствуете? Что Вас беспокоит? Ходите ли Вы к психологу? Вы помните, что психолог – это не врач, и он (она) не может выписать Вам препараты или определить диагноз в случае необходимости. Как Вы проводите время? Насколько интенсивно у Вас выражено чувство вины (чувство вины – это симптом; в данном случае мы не психологизируем, а наблюдаем за клинической картиной Вашего эмоционального состояния)? Что изменилось в Вашем самочувствии – есть ли какие-то неприятные ощущения в теле (возможно, боли или напряжение в мышцах шеи или спины)? Как Вы спите (сколько часов, насколько глубоко, есть ли сновидения = быстрые фазы сна)? Что Вы думаете о будущем? Не что Вам надо думать о будущем, не какой Вы должны быть (поиск мотивации и постановка целей – необходимы для преодоления трудных жизненных ситуаций, это неоспоримо), но что Вы здесь и сейчас думаете о будущем?

Правило № 4: Если Вас что-то беспокоит – пора сходить к врачу. Можно начать с врача-терапевта.

Через месяц после стрессовой ситуации мы как раз подходим к промежуточному кульминационному моменту. Читатель, обладающий сильной волей и мотивацией, в этот момент наверняка испытает сильный негатив. Но, к сожалению, месяц с момента острой стрессовой реакции – период риска в отношении развития депрессии.

Обратите внимание на свою активность – первое. На наличие или отсутствие тревоги, а также ее интенсивность, при наличии. Не забывайте – тревога зачастую выражается неприятными ощущениями в теле, учащенным пульсом, головными болями необъяснимого происхождения, поверхностным сном. Тревога – сложный и многогранный синдром (возьмите на всякий случай шкалу HADS и проглядите свои ответы).

Другой важный момент, вернемся к тому, что выше – апатия. Вы достаточно активны? Или Вас стало не хватать и Вы как будто «плывете во времени»? Мысли в голове идут структурно? Получается общаться с детьми и быть в моменте, или мысли где-то витают? Теперь вопрос из когнитивной терапии: Вы о к?

Если да, то пролистали. Если нет – то пора идти к врачу. Однозначно и бесспорно. Поход к врачу не повлияет на Вашу работу над собой, не сделает Вас менее волевым человеком, не помешает «организму самостоятельно учиться справляться с трудностями», но обезопасит Вас и Ваших близких от последствий перенесенного Вами стресса.

Елена Вос, коучер

Часто уже на третьей неделе или к концу первого месяца у вас возникает вопрос – а продолжать ли вести барометр чувств или дневник ощущений? Если у вас возник подобный вопрос, значит, приближается время, когда они вам больше не понадобятся.

Возможно, кто-то из вас уже остановился потому, что жизнь опять закипела и вам стало некогда. Кто-то перешел к планированию и новым делам. А кто-то каждый вечер заполняет новую страницу.

Не торопите себя. Если упражнения стали частью вашего дня, то продолжайте. Если хотите остановиться – тоже можно. Но если

почувствуете, что стоит вернуться, это тоже в ваших силах.

Ближайшее время следует посвятить саморазвитию. Все только для себя любимой. Понезжить. Побаловать. Отпустить. Позволить. Открыть для себя что-то новое. Новые ощущения и опыт помогут взглянуть на себя по-другому, испытать новизну, возможно, прочувствовать давно забытые чувства.

Уделяйте все свободное время себе. Задайте себе вопрос: что я могу еще для себя сделать? Делайте что-то необычное. Пройдите новым маршрутом. Запишитесь на курсы. Попробуйте необычное блюдо. Устройте дегустаторскую вечеринку.

Чем больше ощущений и новизны, тем лучше.

Уделяйте больше внимания тому, что слышите, видите, трогаете. Если у вас нет домашних животных, заведите котенка или щенка. Как показывает практика, с их появлением жизнь начинает налаживаться.

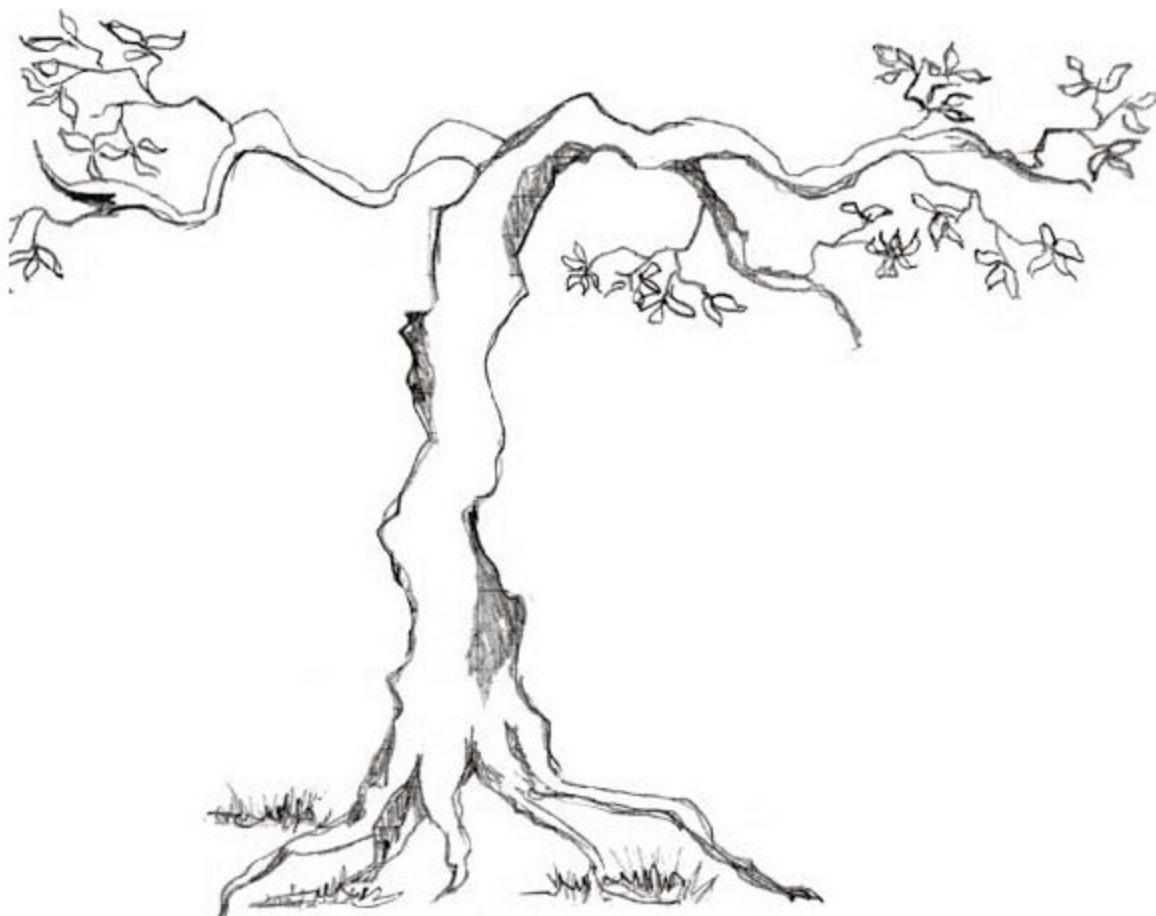
Еще лучше помогают новые знакомства. Только без глупостей и фанатизма. Например, посетите джазовый клуб. Бывали? Там вы послушаете музыку и увидите вдохновленных фанатов. Или сходите на футбольный матч. Там тоже много азарта и эмоций.

Каждый день записывайте свои достижения и положительные качества. Продолжайте делать себе и получать комплименты. Ставьте якоря на позитивные события. Вспоминайте перед сном свои достижения.

Вам нечего вспомнить за день? А помытая посуда? А выгулянная собака? А разгаданный кроссворд? А заплетенные косички? А составление плана на неделю вперед?

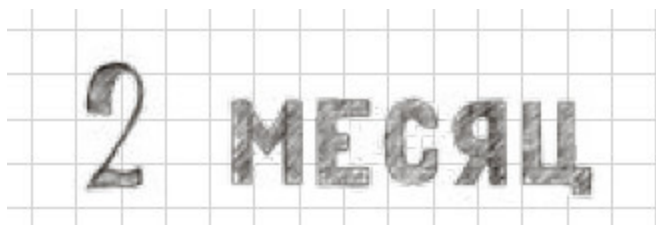
Теперь ваша очередь. Перед сном. Не меньше пяти позитивчиков о себе. И так каждый день.

Апрель

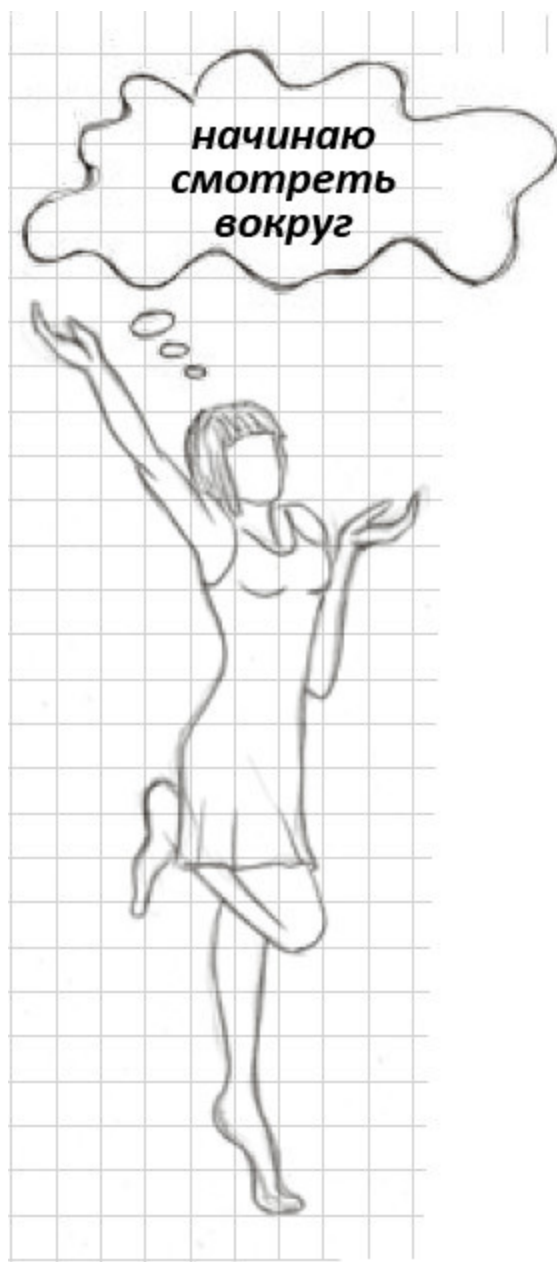


Как по-разному течет время. Глядя на прошедший месяц, я ощущаю, что минул уже целый год. И вот этот бесконечный месяц позади, и я смогла его прожить. Начинает меняться мой привычный образ жизни и мыслей, я словно делаю маленькие шажочки в новую жизнь. Совершаю новые открытия, получаю другие эмоции, начинаю дышать полной грудью и вновь узнавать себя.

2-й месяц – начинаю смотреть вокруг



Забота о ком-то отвлечет меня от грустных мыслей. Конечно, в моей борьбе с депрессией нет равных моим любимым детям и домашним животным. Они словно бальзам на душу, и внимание к ним занимает все мое свободное и несвободное время. Я получаю от них столько тепла и нежности, что начинаю чувствовать себя самой любимой и необходимой и задумываюсь, не это ли самое ценное в суетном современном мире. Мне кажется, что это та самая опора в жизни, ради которой стоит жить.



Не помню, где и когда я прочитала такое высказывание, что когда у женщины рождается ребенок, ее сердце разбивается на две части и полностью ей оно теперь не принадлежит. Тогда это показалось мне очень забавным и веселым – ведь детей может быть и больше одного, а сердце-то одно и предназначено природой лишь тебе самой. Я не говорю, что мне его жалко, нет, конечно! Этим крошечным нежным комочкам и все целиком отдать не жалко!

Но почему же тогда никто не говорит о том, что происходит с этим сердцем, когда уходит мужчина, с которым вы прожили вместе не один

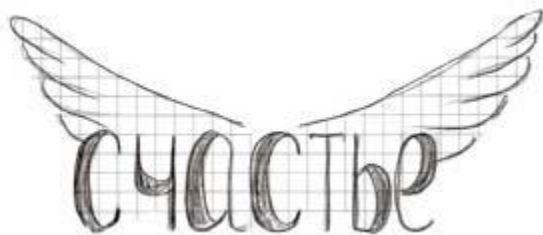
год, пережили много и хорошего, и плохого за это время, растили вместе любимых детей...

Не зря психологи говорят, что развод приравнивается по эмоциональному восприятию к смерти одного из супругов. Отчасти они, конечно, правы, ведь после развода тоже происходит потеря близкого человека. Но есть один неоспоримый плюс: ты все-таки хотя бы иногда можешь видеть его или говорить с ним, а после смерти уже ничего не исправить.

СЧАСТЬЕ

Такое очень женское и милое слово. Оно настолько теплое и мягкое, что хочется взять его в свои ладони и приложить к сердцу, чтобы оно оттаяло. Может быть, оно нам для этого и дано?

Мы постоянно стремимся к счастью, хотим обрести его, но ведь счастье у каждого свое. Счастье может быть даже в мелочах, когда ты слышишь первый крик своего ребенка, или когда ты стоишь на линейке 1 сентября, или танцуешь на выпускном балу в школе... Но почему-то всегда это ком в горле, который не дает дышать и провоцирует на то, чтобы разрыдаться от навалившегося счастья. И от слез избавиться просто не удастся!



Тут всегда очень призрачная грань между счастьем и огромным счастьем. То, что в жизни мы воспринимаем с приставкой «очень» или «огромное», всегда приносит внутренние сильные переживания, а они не даются просто так. За них мы платим слезами, излишней эмоциональностью и перегоранием.

Но может быть и тихое счастье. Когда ты прижимаешься к любимому мужчине, обнимаешь своих детей или просто любишь

закатом. Здесь нет табу, здесь есть только эмоции, которые делают твою жизнь насыщенной, счастливой и полной смысла. Дай бог каждой из нас научиться видеть счастье в мелочах!



Нужно больше времени быть с детьми

- ♦ ***попускать мыльные пузыри***
- ♦ ***поиграть в детские игры***
- ♦ ***посмотреть любимые мультфильмы***

Да, что скрывать, я очень нуждаюсь сейчас в их поддержке, энергии и легком отношении к жизни. Может быть, простом, но очень легком и радостном. Хочу запускать воздушных змеев с ними. Видеть их счастливые глаза, бегать, смеяться и радоваться вместе.

Насколько легко может ребенок отдавать, не требуя ничего взамен! У детей нет просчитанных подарков, нет прагматичных обьятий – это все наши взрослые игры. Они всегда просто и искренне радуются, когда им весело, грустят, когда что-то расстроило, или плачут, не скрывая своих слез, когда обидно и больно или хочется, чтобы исполнили их каприз. Бесконечная смена эмоций и желаний, чувствование мира всем своим существом, каждой клеточкой, плюс живая потребность все узнать и попробовать. Я подпитываюсь от них, словно это вечные батарейки, которые никогда не садятся. Но только если легли спать.

Наши «обнимашки» всегда дают мне свободно выдохнуть и расслабиться.

Там все искренне и по-настоящему. И это бесценно. Ничего не может мне заменить детских маленьких и теплых ладошек, огромных наивных и открытых глаз и того настоящего тепла, что кроется за

нежными объятиями. Ты опять начинаешь чувствовать себя маленькой и открытой миру девочкой, совершенно отдаешься теплу родных сердечек, и мир вновь обретает свое истинное предназначение. Я понимаю, что с ними я очень счастлива!

Жаль, что со временем в детях это куда-то испаряется и появляются взрослые защитные реакции. Но сейчас это так спасает. Не нужно притворяться, что-то недоговаривать – с ними можно быть просто самой собой. И это чудесно!

Мне самой тоже сразу хочется стать такой же маленькой девочкой, без груза прожитых лет и приобретенных за это время защит, загнанных глубоко внутрь эмоций и желаний. Даже мои мечты стали какими-то не своими, а с оглядкой на кого-то. А сейчас, глядя на своих детей, начинаешь вспоминать свои детские мечты и воздушные замки, от которых раскрывались крылья, появлялись силы и от которых я отказалась, играя во взрослую жизнь. И теперь за это расплачиваюсь пустотой и гулким эхом в груди. Очень хочется вновь вспомнить и ощутить радость от простых дурачеств, детских забав и желаний, и в этом мои любимые дети самые лучшие учителя! Вперед к битве подушками, прыганью по лужам и счастливым глазам!

Пора наконец-то начать заниматься тем, что доставляет мне удовольствие. И делать это просто так, а не потому что. Ведь маленькие ребячества могут радовать гораздо сильнее, чем спланированные и ожидаемые подарки.

Начинаю писать свой список 30 любимых дел – бесполезных, но веселых.

- 1. Громко включить музыку и танцевать, пока никто не видит.***
- 2. Корчить себе рожицы перед зеркалом.***
- 3. Кататься с горки на ледянке.***
- 4. Нежиться утром в кровати.***
- 5. Гулять по мокрым осенним листьям.***
- 6. Ходить весь день в пижаме.***
- 7. Закутаться вечером в плед и посмотреть любимую мелодраму.***
- 8. Гулять ночью под фонарями.***
- 9. Приготовить очень шоколадный торт и съесть сколько хочется.***

10. Собира́ть ле́го и па́злы.
11. Раскра́шивать карти́ны по но́мерам.
12. Кача́ться на качеля́х... си́льно.
13. Си́деть но́чью у мо́ря и смо́треть на зве́зды.
14. Поси́деть у ко́стра и запе́чь карто́шку в угля́х.
15. Купи́ть се́бе ка́кую-нибу́дь еру́нду (фикс-пра́йс ру́лит).
16. Поси́деть при́ свеча́х с бо́калом кра́сного ви́на.
- 17...

Александра Сперанская, психотерапевт

За все это время мы ни разу не сказали про нейромедиаторы – такие как дофамин и серотонин. У нас просто не возникало острой потребности говорить о них. Мы ограничились адреналином и норадреналином. Хотя все, конечно, не так просто.

К сожалению, и правда, не все изучено в той мере, в которой бы хотелось. И если вдруг Вы уже были у врача-психотерапевта (психиатра), то, наверное, поняли, что «ничего не понятно». Это печальный факт, как и «эра до антибиотиков». Однако даже до изобретения пенициллина люди боролись и справлялись с инфекциями (не так успешно, конечно, как хотелось бы, но были прецеденты). Так и теперь – наиболее актуальная серотониновая теория депрессии зачастую нас не подводит.

Если Вы уже заполняли опросник Бека – хорошо. Если Вам не пришлось его заполнять – то просто здорово. Если Вы были у эндокринолога – хорошо, нет – опять же здорово.

Второй месяц – период риска депрессии и одновременно потенциальный период реакции дезадаптации.

Все те же вопросы: как Вы себя чувствуете? Как справляетесь с привычными делами? Что доставляет удовольствие и радость? Как часто Вы плачете? Что с Вашим аппетитом? Как Вы оцените уровень тревоги субъективно (от 0 до 5 баллов, скажем)?

Ответьте себе на все эти вопросы.

Вполне вероятно, что Ваша генетика и Ваши когнитивные установки оказались настолько мощными, что Вы успешно «выплыли» из сложившейся ситуации, и все у Вас хорошо. Это отлично. Но продолжу быть плохим героем и напомню, что ПТСР

(посттравматическая стрессовая реакция) по критериям классификации болезней развивается через полгода.

Однако Ваш образ жизни может на многое повлиять, и Вы вовсе не беспомощны – Ваше поведение, привычки, цели играют огромную роль в факторах риска и выздоровления.

Особенное влияние, безусловно, в психологическом аспекте оказывают Ваше мировоззрение и то, что в художественном плане мы называем «системой ценностей», а в нашей области – гибкостью психических функций.

Елена Вос, коучер

Часто за второй месяц ситуация обретает окончательные черты. Если «предательство» было «временным» или вы предприняли попытку Его вернуть, то, возможно, Он вернулся или вы увидели хотя бы промежуточный результат.

Если вы смогли отправиться в путешествие, чтобы сменить обстановку, то настала пора вернуться к текучке и будням.

Именно поэтому второй месяц может быть как месяцем позитива, так и моментом новых негативных открытий.

Выберите из всех использованных и перечисленных практик, действий, размышлений те, которые помогают именно вам. Выпишите, что именно было сделано за прошедшее время, что планировалось, что не получилось.

Не обманывайте себя. Поставьте напротив каждого действия «+», «О» или «-». Составьте список действий, на которые вы можете положиться.

Теперь сконцентрируйтесь на том, что удалось. Игнорируйте неудачи. Теперь закрепите свой успех. Устройте праздник. Порадуйте себя. Поблагодарите за проведенную работу. Подарите подарок. Устройте день отдыха или непослушания.

Также настало время проработать возникающие страхи и негативные установки. Этим вам предстоит заняться в ближайший месяц. Пережить и проработать подобные мысли и ограничения необходимо. Часто именно осадок и приобретенный опыт не

позволяют создавать новые отношения и чувствовать себя самостоятельной и счастливой.

Выпишите в блокноте, что вы думаете про расставание, развод, предательство, одинокую женщину, одиночество, измену.

Женщина после развода никому не нужна? Тем более с детьми? Ваша мама или бабушка называла женщину после расставания «разведенка» или «брошенка»? Осталось ощущение беспомощности, что не можете подчинить себе судьбу? Упала самооценка? Вы отдавали все силы семье и мужу, и что получили взамен? В вас давно живет страх одиночества, и ради того, чтобы не остаться одной, вы терпели и готовы терпеть любые отношения?

Выписывайте ваши страхи и подсказки внутреннего голоса в столбик, так чтобы затем, рядом вы могли написать альтернативу или позитив.

Напротив каждого утверждения пишем противоположное позитивное убеждение. Возможно, у вас появился новый шанс. Вы на пороге перемен. Закалились и стали свободнее и мудрее. Ваш страх одиночества – это всего лишь воспоминание детства, когда вы боялись оставаться одна.

Знаете ли вы, что именно страх одиночества и обрекает нас на еще большее одиночество. Он диктует модель поведения, которая не приносит радости и счастья, а заставляет подчиняться и терпеть, идти на компромиссы и принижать свои возможности и достоинство.

Если вы чувствуете страх, сомнение, недовольство, вас атакуют мысли, которые вас не вдохновляют, а наоборот тормозят ваши действия, запишите их и сформулируйте свой позитивный вариант.

Проживите и проговорите свои страхи. Убедите свое подсознание, что страхов больше нет.

Произнесите вслух:

«Я проживаю страх предательства. Я принимаю решение отпустить страх предательства».

«Я проживаю страх чувствовать. Я принимаю решение отпустить страх чувствовать».

«Я проживаю страх предательства. Я принимаю решение отпустить страх предательства».

«Я проживаю мстительность. Я принимаю решение отпустить мстительность».

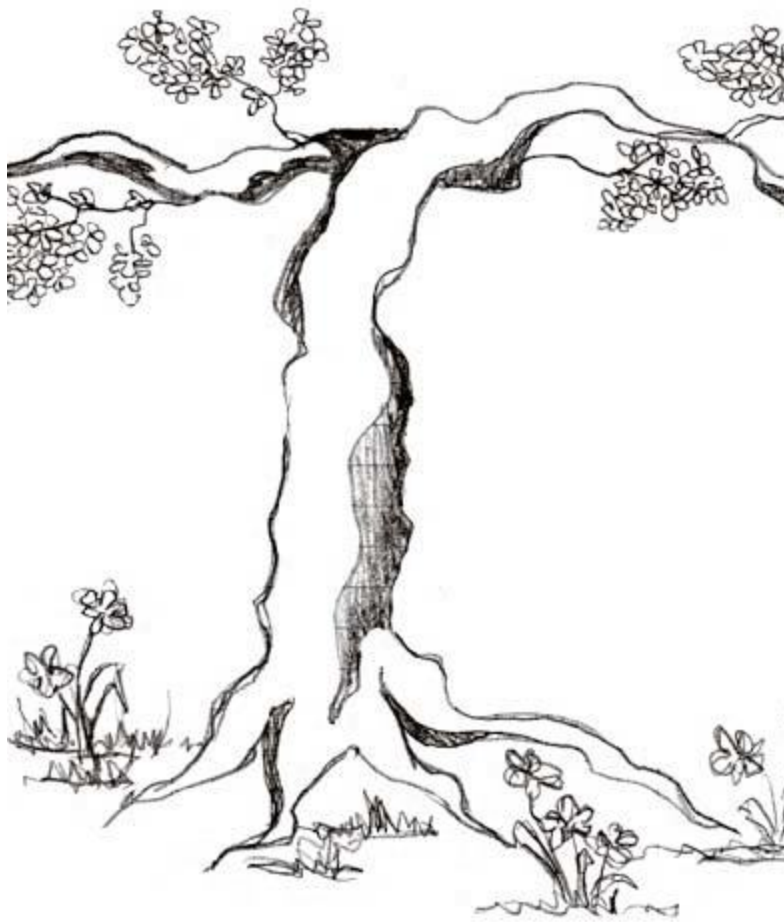
«Я проживаю недоверие к людям. Я принимаю решение отпустить недоверие к людям».

«Я проживаю печаль. Я принимаю решение отпустить печаль».

Проживите и отпустите опустошенность, усталость, самобичевание, потерянности, слабость, агрессию, равнодушие...

Теперь ваша очередь.

Май

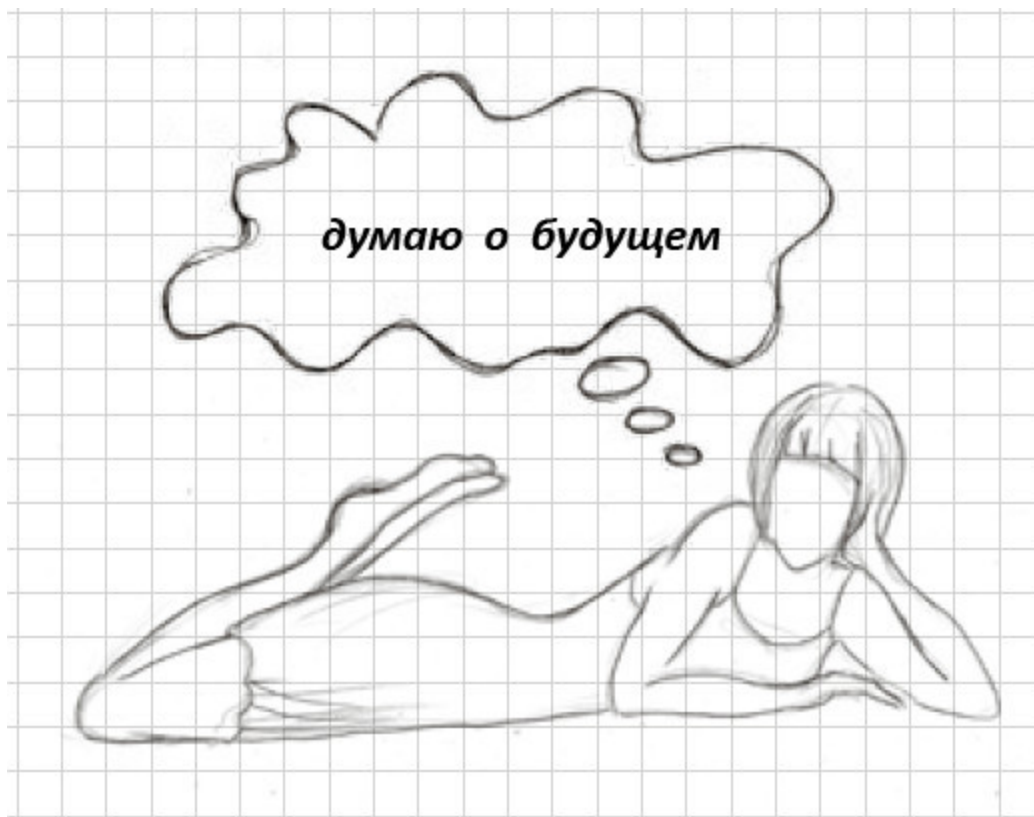


Пережитое горе часто роднит с подобными тебе 11 людьми и заставляет любить и смотреть на жизнь заново. Со временем забываешь обо всех неприятностях. Но понятие времени очень расплывчато, а так хочется конкретики, хочется снова дышать полной грудью. Конечно, невозможно переболеть таким стрессом за один день, но я поняла: чем больше я стараюсь вылечиться и внести новых эмоций и разнообразия в свою жизнь, тем легче мне смотреть на случившееся в прошлом. Оно становится не таким глобальным и доминирующим в моей судьбе. Буду стараться и дальше! Все в моих руках!

3-й месяц – думаю будущем



Прошло два месяца. Два непростых для меня месяца. Моя жизнь как-то начинает выстраиваться. Я уже засыпаю по ночам, постепенно отхожу головой от случившегося. Не могу сказать, что эмоции до сих пор не догоняют меня. Нет такого. Но это происходит уже не так часто и не так долго. И главное, не так больно. Я уже могу переключаться на другие мысли. У меня появляются свои интересы, и сама граница моего мира стала другой.



Теперь предстоит самое сложное – подумать о своем будущем, расставить приоритеты, определиться со своими ценностями. Придется переосмыслить всю жизнь, хотя пока не очень понятно, как это сделать. Откуда начать переосмысливать себя? Говорят, что без прошлого нет будущего. В нем мы становились такими, какими стали сейчас. Закалялись и выросли, мечтали и строили будущее. Ну что ж, попробую начать думать о себе с самого начала.

Какой я была, о чем мечтала и какой видела свою жизнь? И почему так случилось, что мы вдвоем именно с ним, а не с кем-то еще? Ведь когда-то давно, много лет назад, именно он в меня влюбился. Заметил во мне те качества, которые зацепили и заставили ухаживать и добиваться именно меня. Хотя я и сама обратила на него внимание. Но как тут не обратить? Такой эффектный, красивый, умный, галантный, с большими карими глазами... Но я и виду не подавала, к тому же за ним всегда развевался шлейф коварного соблазнителя и бабника. Подруги, которые знали его раньше, конечно, успели меня проинформировать об этом человеке. Рассказать о его похождениях, которые, к слову, были во многом преувеличены. Но это выяснилось уже намного позже. В тот момент это так привлекало. Мы почему-то так устроены природой, что противоположности притягиваются словно магнит. А здесь такой «плохой» мальчик... Конечно, многие иллюзии на его счет со временем испарились. Ведь первое впечатление практически никогда не бывает точным, жизнь и дальнейшее общение всегда его корректируют. Но тогда я влюбилась и решила для себя, что именно это мой мужчина. И не могу сказать, что я сильно ошиблась. Теперь я реалист и давно не верю в сказки. «Жили они долго и счастливо» я еще не встретила ни разу в своей жизни. К тому же есть неприятная закономерность: чем больше времени люди вместе, тем больше вероятность, что это «долго и счастливо» вот-вот закончится. Сколько у вас есть знакомых, которые прожили вместе 20 или 30 лет и без всяких там адюльтеров? У меня, к сожалению, ноль! Поэтому я смотрю на это сейчас по-другому...

У нас было очень много счастливых дней и лет, проведенных вместе. Во-первых, рождение детей, этих маленьких и беззащитных малышей, которые переворачивают весь твой мир с ног на голову, заставляют стать взрослее и ответственнее, но и дарят столько тепла и ласки, что сложно передать это словами.

Во-вторых, чудесные путешествия по миру и по стране, когда вместе встречаешь рассветы и особенно красивые закаты, смотришь достопримечательности, но своими глазами, а не в телевизоре, изучаешь, как живут другие люди в других культурах со своими ценностями.

В-третьих, обычные семейные будни со своими заботами и выходные с семейным завтраком, который он готовил для нас. Так можно считать очень долго. Много, конечно, есть в семейной фотохронике, но в основном это все сидит глубоко внутри, на уровне нашей эмоциональной и душевной близости. Именно это и ценно в отношениях – не деньги, не квартиры, а чувство друг друга.

Я не могу сказать, что была несчастна, нет. Я была счастлива с этим мужчиной, и не один год. Просто где-то что-то пошло не так. Мы в какой-то момент не слышали друг друга, и наши дорожки пошли в разные стороны. Но ведь дороги порой сходятся вновь. В свое время меня потряс мультфильм для взрослых «Брак» Гарри Бардина про две веревочки, которые влюбляются, женятся, становятся одной веревочкой, а потом ругаются, мирятся, опять ругаются, опять мирятся и в какой-то момент уже не могут быть одним целым и вновь разрываются. В итоге развод и брошенные дети. Я была так потрясена этим мультфильмом, что пересматривать до сих пор не решалась, но, думаю, пора восполнить этот пробел. Там так просто, но так глубоко и тонко показаны взаимоотношения двух людей. Какими хрупкими и эмоциональными мы становимся, когда любим. И как же все легко разрушить своими же руками!

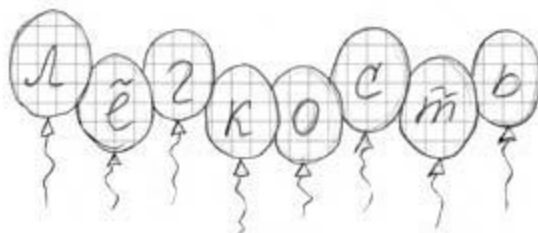
Мысли должны стремиться в будущее, а для этого придется отпустить все то хорошее и плохое, что было раньше. Оно сделало меня такой, какая я есть сейчас. Но важно, какой я хочу стать в будущем, к чему буду стремиться, чего хотеть и о чем мечтать.

Итак, отпуская свое прошлое, я хочу выразить мужу благодарность, ведь оно неразрывно было связано с ним!

ЛЕГКОСТЬ

Я не о своем весе сейчас говорю. Это совсем неважно, какой он. Легкость внутри каждой из нас, она словно крылышки у бабочки, которые позволяют ей летать. Ты будто отрываешься от земли и

паришь, совершенно не ощущая своего тела, можешь долететь туда, куда давно мечтала заглянуть. К тому же это совершенно новое ощущение – ты становишься феей, можешь позволить себе быть легкой и в то же время свободной. Эти два слова идут неразрывно, любое ограничение, любые оковы превратят волшебную фею в обычную земную женщину, которая не порхает от цветка к цветку, а твердой походкой ходит по земле. Ощувив всем телом эту легкость, так тяжело жить в оковах правил, запретов, ограничений. Сразу же хочется расправить крылья и улететь в другие – теплые и солнечные – края и жить в свое удовольствие, забыв обо всем на свете.



Но я же не фея, я живая земная женщина. Так в чем же моя легкость? Наверное, в отношении к проблемам, к ситуациям, которые нам посылает судьба в качестве испытаний. К самому подходу решения проблем – биться в истерику или с легкостью реагировать на ситуацию. И пусть как в песне Аллы Пугачевой «Сильная женщина плачет у окна...». Но для всех она идет по жизни с гордо поднятой головой. Не сдаваясь, не поддаваясь на испытания судьбы – она верна себе, своей жизни и легкой походкой движется вперед! Только вперед!

Спасибо тебе! За новый взгляд на мою жизнь.

Спасибо тебе! За новое мироощущение.

Спасибо тебе! За избавление от однообразия в жизни.

Спасибо тебе! За понимание своей женственности.

Спасибо!

Спасибо!

Спасибо!

Я и дальше буду строить свое будущее и с благодарностью отпускать прошлое.

Ура – прошло время, и мне снова хочется жить!



Мои достижения!

- ♦ **Я перестала считать себя виноватой во всем.**
- ♦ **Я отпустила прошлое.**
- ♦ **Я серьезно задумалась о будущем.**

Нужно обязательно сделать!

- ♦ **Составить план своей будущей жизни на ближайшее время, хватит жить одним днем.**
- ♦ **Избавиться от стереотипов – действовать и жить по своим принципам.**
- ♦ **Научиться ловить кайф от своей жизни и происходящих событий.**

Елена Вос, коучер

Если за 3 месяца вы не нашли устойчивость своей позиции, то что-то идет не так. 3 месяца – среднестатистический срок, в течение которого наше сознание и подсознание адаптируются и готовы к новым переменам.

Конечно, все процессы индивидуальны, но, если вы и сейчас чувствуете себя как в первые дни, вам может понадобиться помощь специалиста. Если же ваш барометр настроения все чаще выходит в зеленую зону, пусть даже на короткое время, значит все идет хорошо.

Теперь вы можете создавать и реализовывать не только краткосрочные, но и долгосрочные цели.

Откуда взять новые мечты?

Можно вернуться к тем, что были когда-то, и попробовать начать все сначала, но уже учитывая ваш приобретенный опыт.

Можно позволить себе оглянуться вокруг и немножечко позавидовать. Как вы наверняка знаете, зависть – чудесный мотиватор и готовый целевой план.

Можно придумать новую жизнь / изменить стиль, привычки и даже профессию (чего уж там, менять так менять) и прожить свою новую жизнь с удовольствием.

Можно познакомиться с собой, раскрыть свой темперамент, талант, предназначение. И кто знает, возможно, в этом кроется множество ваших желаний и целей.

Обозначьте и сформулируйте свои ценности, они помогут в создании основы вашего будущего.

Какие эмоции вы хотели бы еще пережить?

Какой день хотели бы провести? (выполните упражнение «идеальный день»)

Каким человеком (известной личностью) хотели бы стать на день?

Развивайте интуицию.

Продолжите вашу шкалу хронометража. Помечтайте о грядущих и желанных событиях. Разбейте будущее на интервалы в пять лет до исполнения вам ста лет. Запишите все, что кажется вам важным. Без чего вам не хотелось бы заканчивать свою жизнь.

Перечитайте автобиографии известных людей и тех, на кого хотели бы походить. Кого хотите привести в пример вашим детям.

Подпишитесь на ваших кумиров в социальных сетях, чтобы не упускать их из виду. И обязательно на тех, кто мыслит также, как и вы, дает вам мотивацию и надежду.

Жизнь возвращается. Скажите ей: «Привет!» И заварите чай с вареньем!

Вперед и с песней

Смотрю в будущее

Мне всегда нравилось, когда работающие в бизнесе люди строили оптимистическую и пессимистическую модель развития своего проекта или предприятия. Сами названия говорят о многом и не требуют разъяснения. Вот и у меня сейчас такая же ситуация, что я могу прогнозировать несколько вариантов дальнейшего развития событий. Другое дело, надо определиться, что же считать оптимистичным развитием событий, а что пессимистичным. Ведь здесь многое зависит от моего сегодняшнего угла зрения. Совместная жизнь дальше – это хорошо или это уже пройденный этап моей жизни? Может быть, лучше остаться одной и всерьез подумать о другом человеке? Очень много вопросов, на которые сложно ответить, но жизнь, надеюсь, поможет расставить все по своим местам.

И я думаю, что в моей истории тоже есть два пути дальнейшего развития событий.

Первый – расстаться и постараться наладить разумное общение друг с другом. Второй – остаться вместе и строить свои отношения заново, и этот путь мне не кажется таким уж простым.



Если вдруг окажется, что мы примем решение расстаться

Ну что ж, к сожалению, такое случается в жизни... Когда двое людей обоюднo принимают решение расстаться. Даже несмотря на оставшиеся чувства. Но они решают остаться друзьями. Это очень важное и взрослое решение. Только люди, которые на самом деле понимают и заботятся друг о друге, готовы не идти на поводу своего эго. Да, это решение болезненно для двоих, но ведь время – известный лекарь, и спустя месяцы или годы они смогут вновь общаться, но уже как друзья. Старые и добрые друзья, которые много пережили вместе и знают друг о друге многое.

Тут важно четко расставить границы общения и проговорить все детали расставания, чтобы не причинять еще большую боль друг другу. Это, конечно, сложный путь, но, соблюдая договоренности, можно со временем остыть и начать вновь общаться словно хорошие знакомые. Но на это нужно время...

А сейчас нужно очень хорошо все обговорить и решить без эмоций, без взаимных упреков и лучше даже по переписке. Дабы избежать в будущем сложных моментов, недоговоренностей и ложного понимания ситуации. Тут нужна будет только сила воли, чтобы придерживаться этих договоренностей и жить дальше.

Как жить дальше? Находить новый смысл, новые занятия, новые знакомства – пока звучит красиво, но что будет в реальности? Я думаю, главное – справиться с собой и не впасть в уныние. Кстати, уныние – один из смертных грехов, и понятно почему. В это время ты не полноценный человек. Ничего не нужно, ничего не радует и не заставляет жить дальше. Все эти мысли в последнее время довели мой ум до изнеможения, голова уже и думать отказывается. Буду настраиваться на позитивные эмоции и только на них.

Беру карандаши и начинаю рисовать в голове свое светлое радужное будущее!



Если вдруг окажется, что мы примем решение быть вместе...

Это, конечно, звучит очень приятно, но я уже сейчас понимаю, как сложно будет это реализовать в реальности.

Как говорят психологи, нужно внимательно проанализировать всю прошлую жизнь и сделать выводы. Вспомнить, что у вас было хорошего, а что плохого. С чего все началось, почему это произошло и кто виноват. Так много вопросов для анализа, что полжизни не хватит

ответить на них, потому что в отношениях все очень условно и относительно. А особенно в человеческих взаимоотношениях. Ведь как можно сказать, кто был виноват? Я, например, считаю, что всегда виноваты оба, но каждый по-своему. Кому-то не хватало времени на совместные чувства, кому-то эмоций общих, кому-то физической близости, кому-то свободы в отношениях... Тут важно понимать и принимать друг друга такими, какие мы есть здесь и сейчас, а не теми иллюзорными людьми, которые влюбились друг в друга когда-то. Влюбленность быстро перерастает в любовь, а это уже другое мироощущение. Эта пара настолько счастлива, что становится единым целым, как бы срастается. Но именно из-за этого они и устают друг от друга.

С одной стороны, такие ужасные события, как измена и решение начать все заново, как бы дают шанс стать другим человеком, попробовать жить по-другому. Но это все хорошо на словах, а на деле, боюсь, мы скатимся в уже знакомую рутину и взаимные обязательства. Как измениться искренне, по-настоящему, словно бы заново познакомиться? Придется попробовать вспомнить старые игры из молодости, когда общение строилось не на полном взаимопонимании, а на недосказанности, разжигании интереса и флирте. Воспользоваться вновь оружием конфетно-букетного периода, чтобы не вернуться к старым отношениям с понятным концом. Можно рискнуть, и тут в голову сразу приходит песня Виктора Цоя «Мы ждем перемен...»:

Перемен требуют наши сердца,
Перемен требуют наши глаза,
В нашем смехе и в наших слезах,
И в пульсации вен
Перемен!
Мы ждем перемен.

Причем ждем именно мы вместе, а не только я одна.

Мне кажется, что в этой ситуации становится болезненным другой вопрос. Можно ли вновь научиться доверять друг другу после измены? Если человек смог предать один раз, как понять, что он все осознал и

такого больше не повторится? Можно ли ему доверять буквально во всем? Очень тяжело решить.

Единственная, как мне кажется, зацепка – это разделить предательство на разные зоны. Предательство в быту, предательство в постели, предательство в деньгах, предательство в заботе. Например, если я заболела, то будет ли он заботиться обо мне или нет? А если я где-то проколю колесо машины, придет ли этот человек мне на помощь? Смогу ли я опереться на него в сложной ситуации?

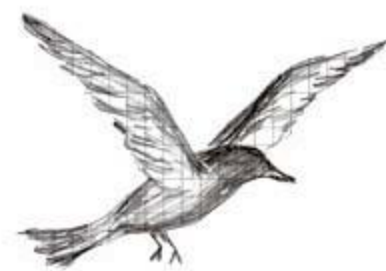
Поддержка друг друга в этот момент нужна очень сильно. Ведь мы словно переболели очень тяжелым заболеванием, и теперь идет процесс выздоровления. Мы ослаблены и даже опираться друг на друга сложно, можно вновь упасть. Но я надеюсь, это сможет вдохнуть новую жизнь в старые отношения и мы сможем опять начать ценить друг друга.

И самое главное – постараться не думать об измене, это уже было, исправить нельзя и нужно оставить это в прошлом. Ведь у нас есть и хорошие, и плохие воспоминания. Все они там, в нашей жизни, но мы можем не вспоминать того, что сами не хотим. А возвращаться мыслями можно только к хорошим и приятным моментам из прошлой жизни.

Очень нужно добавить романтики. Я помню, раньше писала маленькие записочки с личными пожеланиями и прятала в его сумку. Мелочь, но было приятно нам обоим.

И много других незначительных мелочей, которые создавали ощущение единства и понимания. Ведь однообразие и скука обесцвечивают любые чувства и весь мир. А приятные сюрпризы разрушают рутину и заставляют больше интересоваться друг другом, внимательно изучать интересы и желания каждого. Главное – не жалеть время на эти, казалось бы, глупости. И стараться бывать больше вдвоем не там, где все уже понятно, а осваивать новые горизонты, в прямом и переносном смысле. Слушать друг друга, смотреть в глаза, а не в телевизор. Ведь время, проведенное вдвоем, сейчас особенно ценно и важно для новых взаимоотношений.

И если после такого испытания мы сможем остаться вместе и будем счастливы, то это выход на новый виток отношений, более сложный и глубокий.



Надеюсь, что нам это удастся!

Ну что ж, я надеюсь, что следующие 10 лет принесут столько новых впечатлений, счастья и радости, что все пережитое за эти месяцы сотрется из моей памяти и останется только маленьким грустным воспоминанием.

Поживем – увидим.

И напоследок...

Что я уяснила для себя за это время:

- ☒ ***главное – постараться успокоиться внутри;***
- ☒ ***чтобы пережить расставание, нужно научиться включать мозги;***
- ☒ ***не сдаваться, многое еще можно исправить;***
- ☒ ***через силу заставить себя переключиться на что-то (дом, работа, хобби и т. д.);***
- ☒ ***постараться найти поддержку (родственники, друзья, коллеги);***
- ☒ ***научиться вновь любить себя.***

Узнав о факте измены, каждая женщина реагирует по-своему. Однако всех женщин на планете Земля объединяет общее чувство боли, обиды и особенно сильное чувство предательства. Порой кажется, что невозможно простить любимого человека за такой сильный удар в спину, да и непонятно, как жить после измены. И

никакие лекарства тут не помогут. И время на самом деле не лечит, а просто притупляет воспоминания.

Забыть факт измены нельзя, и придется учиться жить с этим фактом. Но попробуйте принять предательство за особый дар или личный урок судьбы, который дан для того, чтобы научить женщину чему-то новому и оградить от каких-нибудь других неприятностей. Ведь все события в нашей жизни несут особый смысл, и люди в нашем окружении не случайные прохожие.

Этот урок просто необходимо правильно понять, прожить боль этого урока, и вам удастся познакомиться с собой, полюбить и принять себя. Тогда останется поблагодарить мужа за то, что он помог пройти этот урок судьбы. Я понимаю, что звучит немного странно. Как можно благодарить за боль? Но порой это единственная возможность стать живой и проснуться – прийти к прощению и начать жить свою счастливую жизнь.

Желаю всем пройти этот урок с минимальными потерями для себя!

Онлайн-марафон для женщин «Чудеса трансформации»



Научись получать радость от жизни уже через 1 месяц.

Мы готовы помочь вам начать менять вашу жизнь и увидеть себя с другой стороны – вам нужно только осознать, что сейчас идеальные условия для того, чтобы решиться начать и просто попробовать облегчить себе каждый день и жизнь в целом!

Ведь мы же женщины, и нам нужно вдохновение, а нетяжелый груз воспоминаний.

Вы:

- *поверите в себя;*
- *получите важную поддержку;*
- *признаете; что время изменений пришло.*

Вы научитесь:

- *выражать свою индивидуальность;*
- *подчеркивать свой характер;*

- *выбирать и носить то, что действительно подходит и нравится.*

Ответьте себе честно Да или Нет на вопросы:

- *Вам нравится то, как вы выглядите сейчас?*
- *У вас внутри царит гармония и счастье?*
- *Вы каждое утро полны сил и готовы свернуть горы?*
- *Вы можете делать то, что вам по душе?*
- *Выбираете лучшее для себя и не стыдитесь этого?*

Если вы ответили Нет на большинство вопросов, то начните свой путь к изменениям прямо сейчас!

Марафон посвящен развитию способности **видеть, слышать и чувствовать себя**, осознать **свои истинные желания**. За время марафона вы сможете на практике увидеть свои сильные и слабые стороны и в доброжелательной атмосфере совместного творчества познакомитесь с собой.

Вся информация на моей странице в инстаграм:

<https://www.instagram.com/inessa.trubetskova/>

или на сайте: **www.fashionmarker.ru**

Осколки счастья

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПРЕДАТЕЛЬСТВО
И ВНОВЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ
ЗА 3 МЕСЯЦА

WOMAN
APPROVE



ИНЕССА ТРУБЕЦКОВА | ЕЛЕНА ВОС | АЛЕКСАНДРА СПЕРАНСКАЯ