

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

Как пройти через расставание

30 ШАГОВ К ЗАВЕРШЕНИЮ ОТНОШЕНИЙ

Алексей Тищенко
Как пройти через
расставание. 30 шагов
к завершению отношений

<https://litres.ru/74544224>

ISBN 9785007136075

Аннотация

Цель этой тетради-дневника — не заставить тебя «быстро всё забыть» или «начать ненавидеть». Это невозможно и деструктивно. Наша цель — бережно провести тебя через все стадии горевания, помочь встретиться со сложными чувствами (болью, гневом, виной, страхом), легализовать их и постепенно ассимилировать (усвоить) этот опыт.

Как пройти через расставание 30 шагов к завершению отношений

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3607-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как пройти через расставание: 30 шагов к завершению отношений

ВВЕДЕНИЕ. Место встречи с собой: Зачем закрывать гештальт?

Если ты держишь в руках эту тетрадь, значит, прямо сейчас твое сердце разбито. Расставание с близким человеком — это не просто изменение семейного статуса. Это крушение картины мира, потеря совместного будущего и глубокий кризис идентичности. В этот момент кажется, что земля ухо-

дит из-под ног, а боль потери заполняет собой все пространство.

В гештальт-терапии расставание рассматривается как разрыв контактной границы. Когда отношения завершаются внешне, внутри нас они продолжают жить. Образ партнера, невысказанные обиды, несбывшиеся надежды, невыраженная любовь — все это образует «незавершенный гештальт» (незаконченную фигуру опыта). Наш мозг тратит колоссальное количество психической энергии на удержание этой связи, постоянно прокручивая диалоги, возвращаясь в прошлое и пытаясь найти ответы на вопросы «Почему?» и «Что пошло не так?».

Каждый день этой тетради:

- Будет возвращать тебя в твоё тело (соматический резонанс).
- Поможет дать имя твоим переживаниям (феноменология).
- Будет шаг за шагом забирать твою энергию из прошлого, возвращая её в твоё настоящее.

Здесь можно плакать. Можно злиться. Можно быть сла-

бым и растерянным. Эта тетрадь — твое безопасное терапевтическое пространство, твой проводник через туман утраты к обретению нового, целостного Себя.

— — — — —

ДЕНЬ 1. «Где живет моя боль?» (Картирование телесных феноменов)

«Боль расставания — это не абстрактное чувство. Это физическое ощущение в твоём теле. Прежде чем работать с мыслями, мы должны найти, где прячется твоя рана».

Суть: В гештальт-терапии тело никогда не лжет. Психическая боль от потери любимого человека на уровне нейробиологии обрабатывается теми же зонами мозга (передней поясной корой — dACC), что и реальная физическая боль. Пытаясь «не думать» или «заглушить» чувства, мы лишь создаём мышечные зажимы (панцирь). Сегодня мы вернём внимание в тело, чтобы легализовать и локализовать боль.

Практика «Соматический скан»:

1. Замедление: Сядь удобно, поставь стопы на пол. Сделай 3 глубоких вдоха и медленных выдоха через рот. Закрой глаза.

2.

Внутренний взор: Просканируй свое тело от макушки до стоп. Где прямо сейчас концентрируется напряжение или боль?

- Это ком в горле?
- Тяжесть или холод в груди?
- Сжатие в солнечном сплетении?
- Пустота в животе?

3.

Присутствие: Не пытайся убрать это ощущение. Просто направь туда свое дыхание. Мысленно скажи этому месту в теле: «Я вижу тебя. Я знаю, что тебе больно. Я побуду с тобой».

Страница для рефлексии:

• Нарисуй или опиши словами свою телесную карту боли сегодня (где она находится, на что похожа: камень, лед, тиски, пустота?): _____ Какие физические симптомы ты замечаешь чаще всего за последние дни? (Нарушение сна, отсутствие аппетита, дрожь, слабость) _____ Запиши одну фразу поддержки своему телу прямо сейчас: «Моё дорогое тело, спасибо, что ты справляешься с этой нагрузкой. Я позабочусь о тебе сегодня через...» (например: теплый чай, ванну, сон). _____ Фокус дня: Твое тело ранено. Относись к нему сегодня как к больному ребенку — бережно, медленно, с максимальным физическим теплом и заботой. — - ДЕНЬ 2. «Пустой стул» в твоём сознании (Легализация невысказанного) «Незавершенный гештальт — это застрявшие слова. Отношения могут быть закончены внешне, но внутри тебя все еще идет невидимый, мучительный спор». Суть: Классическая гештальт-техника «Пустой стул» адаптирована для твоего дневника. Когда мы расстаемся, мы часто оставляем внутри себя тонны невысказанных слов: невыраженную злость, невыплаканную нежность, вопросы без ответов. Эти слова «застревают» в горле и груди. Сегодня мы дадим им безопасный выход на бумагу, чтобы освободить твою психику от необходимости вести мысленный диалог 24/7. Практи-

ка «Письмо на пустой стул»: 1. Создай пространство: Сядь в тишине. Представь, что напротив тебя на пустом стуле сидит твой бывший партнер. 2. Поток без цензуры: Начни писать ему письмо. Пиши всё, что приходит в голову. Не думай о правильности, грамматике или вежливости. Напиши то, на что злишься и за что обижен (а). Напиши то, о чем сожалеешь. Напиши то, по чему безумно скучаешь. 3. Правило безопасности: Это письмо никогда не будет отправлено. Это только твоя терапевтическая выгрузка. Пиши до тех пор, пока поток слов не иссякнет. — - Страница для выгрузки: Напиши свои невысказанные слова здесь (или вложи отдельный лист): _____

_____ Что произошло с твоим телом, когда ты писал (а) эти слова? (Изменилось ли дыхание? Ушел ли ком из горла? Появились ли слезы?): _____

_____ Фокус дня: Позволь своим чувствам течь.

Если в процессе письма хочется плакать — плачь. Слезы — это естественный способ лимбической системы сбросить эмоциональное перенапряжение и запустить процесс исцеления.

— — — — —

ДЕНЬ 3. «Возврат проекций» (Твоё вечение в моих глазах)

«То, чем ты восхищался (лась) в партнере — его сила, его уверенность, его нежность или ум — это не его эксклюзивная собственность. Это твои собственные скрытые качества, которые ты проецировал (а) на него, потому что боялся (лась) присвоить их себе».

Суть: В гештальт-терапии проекция — это механизм, при котором мы приписываем другим людям собственные чувства, желания или качества. После расставания мы часто тоскуем не по реальному человеку (у которого было много недостатков), а по тому идеальному образу, который мы на него спроецировали. Нам кажется, что вместе с партнером мы потеряли свою безопасность, свою красоту, свою ценность или способность любить. На самом деле всё это — твой внутренний ресурс, который ты временно «одолжил (а)» другому. Сегодня мы заберем его обратно.

Практика «Возвращение золотой тени»:

1. Инвентаризация восхищения: Составь список из 3—4 качеств бывшего партнера, которыми ты восхищался (лась) больше всего или за которые ты держался (лась) (например: «Он давал мне чувство безопасности», «Рядом с ней я чувствовал себя умным и интересным», «Она была невероятно творческой»).

2. Деконструкция: Пойми: чтобы распознать эти качества в другом, они уже должны быть в твоей психике. Слепой не может оценить живопись. Твой мозг знает, что такое «безопасность» или «творчество», только потому, что у него есть этот паттерн.

3. Присвоение: Перепиши эти предложения, возвращая авторство себе. Используй формулу: «Безопасность/Творчество/Ценность — это моё состояние, которое я проецировал (а) на тебя. Теперь я забираю эту способность себе. Я сам (а) могу создавать это для себя».

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Какое качество партнера ты считал (а) самым ценным и незаменимым?

•

Перепиши это качество как свою собственную силу (присвой проекцию):

«Рядом с тобой я чувствовал (а) себя [качество]. На самом деле это моя собственная способность быть [качество], и я забираю её обратно в свою жизнь».

•

Какое одно маленькое действие ты можешь сделать сегодня, чтобы проявить это качество самостоятельно, без участия партнера?

Фокус дня: Твой свет остался с тобой. Твой партнер был лишь зеркалом, которое его отражало. Сегодня ты учишься светить сам (а), не нуждаясь во внешнем отражателе.

ДЕНЬ 4. Легализация злости (Снос идеального памятника)

«Злость — это энергия отделения. Ты не сможешь по-настоящему завершить отношения и отойти от контактной границы, пока идеализируешь партнера и направляешь гнев на себя».

Суть: В кризисе расставания клиенты часто проваливаются в ретрофлексию — разворачивают гнев, предназначенный партнеру, внутрь себя.

Это проявляется в виде жесткой самокритики, депрессивных состояний и чувства вины («я всё испортил (а)», «я недостаточно хорош (а)»). В гештальт-терапии злость считается здоровой, мобилизующей силой. Она необходима, чтобы разрушить «идеальный памятник» бывшего партнера в твоей голове и восстановить твои личные границы.

Практика «Список неидеальности и легализация ярости»:

1. Разрушение культа: Наш мозг при утрате склонен помнить только хорошее. Сделай усилие и напиши список из 7—10 вещей, которые тебя раздражали, ранили или возмущали в партнере и его поведении. Его эгоизм, его холодность, его привычки, его несправедливые слова. Пиши честно, без по-

пыткок его «понять и простить».

2. Заявление права на гнев: Читай этот список вслух. На каждом пункте разреши себе почувствовать злость физически. Сожми кулаки, напряги челюсть. Скажи вслух: «Я имею право злиться на тебя за это! Это было больно и несправедливо».

3. Телесный выброс: Если гнев закипает в теле, дай ему безопасный физический выход (порви лист со списком, поколоти подушку, сделай резкий выдох со звуком).

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Мой список «Почему я имею право злиться на тебя» (неидеальные черты и поступки партнера):

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

4.

— — — — —

5.

— — — — —

•

Где в твоём теле живёт твоя злость? Какая она физически? (Жар, тяжесть, пульсация, сжатие):

•

Запиши фразу-разрешение: «Я больше не защищаю твой образ за счет своей самооценки. Ты причинил (а) мне боль, и я злюсь на тебя. Мой гнев возвращает мне мои границы».

Фокус дня: Твой гнев — это не зло, это твой иммунитет. Позволь себе злиться сегодня. Это топливо, которое поможет тебе сделать шаг вперед, прочь из прошлого.

ДЕНЬ 5. «Оплакивание надежд» (Прощание с фантомным будущим)

«Мы плачем не только по тому, что было, но и по тому, чему уже никогда не суждено случиться. Самая тяжелая часть

расставания — это похороны совместного будущего».

Суть: В гештальт-терапии незавершенный гештальт часто состоит не из прошлого, а из несостоявшегося будущего. Мы горюем по идеальной картинке: совместным поездкам, покупке дома, рождению детей или совместной старости. Эти фантазии удерживают огромное количество нашей энергии в инвестициях, которые никогда не окупятся. Нам нужно признать: этого будущего больше нет. Его нужно оплакать, чтобы освободить место для реальной жизни.

Нейробиологический аспект:

Мозг воспринимает ментальный образ запланированного будущего как уже частично существующую реальность. Когда эти планы рушатся, мозг переживает это как физическую утрату части себя. Активируется островковая кора и зона обработки боли. Выделение слез в процессе горевания — это необходимый физиологический механизм сброса избытка кортизола и стимуляции парасимпатической нервной системы.

Практика «Похороны несбывшихся мечтаний»:

1. Создай реестр иллюзий: Напиши список всех планов, мечтаний и надежд, связанных с партнером, которые теперь

не сбудутся. Будь конкретен (на): «Наша поездка на море следующим летом», «То, как мы должны были обустроить квартиру», «Образ идеальной семьи».

2. Признание утраты: Прочитай этот список медленно. Напротив каждого пункта мысленно или вслух скажи: «Этого не будет. Мне горько и больно, но я признаю эту потерю».

3. Легализация слез: Если подступают слезы — дай им течь. Слезы горя очищают психику. Не сдерживай их, они — маркер того, что гештальт начинается завершаться через проживание боли, а не через её вытеснение.

— — — — —

Страница для рефлексии:

•

Мой список «Утраченного будущего» (мечты и планы, с которыми я сегодня прощаюсь):

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

4.

— — — — —

5.

— — — — —

•

Что происходит с твоим телом, когда ты признаешь, что

этого будущего не будет? (Ощущение пустоты, легкости, тяжести, облегчения?):

•

Формула отпускания: «Я признаю, что эти мечты не осуществляются с тобой. Я забираю свою надежду из этих фантазий. Моё будущее свободно для новых, пока еще не написанных сценариев».

Фокус дня: Позволь себе грустить сегодня. Грусть — это бережная работа твоей психики по переработке утраты. Ты прощаешься с фантомами, чтобы вернуться в реальность.

ДЕНЬ 6. «Отказ от слияния» (Возвращение к границе «Я» и «Ты»)

«Когда рушится „Мы“, тебе кажется, что исчезаешь и ты. Но это иллюзия слияния. Твоё „Я“ существовало до этих отношений, оно выживет и после них. Твоя задача — вернуть себе свои границы».

Суть: Один из самых частых механизмов нарушения контакта в паре — это слияние (конфлюэнция). Граница между партнерами стирается, и возникает монолитное «Мы». После расставания слияние заставляет человека чувствовать себя «половиной», которая не может функционировать без другого. Возникает паника: «Кто я без него/нее?», «Как мне жить дальше самостоятельно?». Сегодня мы начнем восстанавливать твою автономию и отделять твою личность от личности партнера.

Нейробиологический аспект:

При длительном слиянии мозг начинает кодировать репрезентацию партнера в тех же нейронных сетях, что и репрезентацию собственного «Я» (в медиальной префронтальной коре). Расставание буквально ощущается как ампутация части собственного эго. Восстановление автономии активирует другие цепи самосознания, возвращая стабильность твоей идентичности.

Практика «Разделение территорий»:

1. Поиск границ: Нарисуй на листе бумаги два круга. Один круг — это «Я», второй — «Ты». В точке их пересечения раньше было ваше «Мы».

2. Зачистка территории: Выпиши на своей половине (в круге «Я») всё то, что принадлежит только тебе, независимо от партнера. Твои ценности, твои музыкальные вкусы, твои друзья, твои профессиональные навыки, твои привычки, твои детские воспоминания, твое тело.

3. Возврат чужого: В круге «Ты» напиши то, что принадлежит только ему/ей. Его проблемы, его характер, его решения, его семья, его вкусы. Скажи себе: «Это твое. Я оставляю это тебе и больше не несу за это ответственность».

— — — — —

Страница для рефлексии:

•Появилось ли больше пространства вокруг тебя?

•

Твое утверждение автономии на сегодня: «Я — это я, а ты — это ты. Я не должен (на) соответствовать твоим ожиданиям, а ты не должен (на) спасать меня от моего

одинокчества. Я возвращаю себе свою отдельность».

Фокус дня: Ищи сегодня свое «Я» в мелочах. Выбирай еду, одежду, музыку и маршруты только исходя из своих личных, чистых предпочтений, не сверяясь с тем, «как понравилось бы ему/ей». Ты — целый мир, а не половина.

— — — — —

ДЕНЬ 7. Интеграция вины (Деконструкция иллюзии контроля)

«Вина — это пластырь, которым мы пытаемся заклеить рану своего бессилия. Нам легче признать себя виноватыми и плохими, чем смириться с тем, что мы не могли контролировать чувства другого человека».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.