

Введение



Дорогой читатель!

Поверь, я тебя понимаю. Изучать книгу о том, как справиться с расставанием, наверное, последнее, чего тебе хочется сейчас. Я бы и сама предпочла, чтобы ты занимался чем-то, что приносит тебе радость. Но правда в том, что почти каждый подросток или молодой человек хотя бы раз в жизни сталкивается с разрывом. Расставания — обычное дело, но от этого они не становятся менее болезненными. Окончание отношений может оставить ощущение одиночества, тревоги и растерянности.

К сожалению, нет универсального рецепта или простого способа пережить разрыв. Не получится сделать то-то и вот то-то — и сразу почувствовать себя лучше. Если бы существовала такая формула, я бы точно ее нашла, когда впервые столкнулась с разбитым сердцем в подростковом возрасте. В школе я была сильна в математике, но вот в любви мне не везло.

Расставания всегда даются тяжело и приносят боль. Неважно, кто был инициатором — ты, твой партнер или вы оба, — эта книга написана для тебя. В разрыве много страданий, и ты заслуживаешь поддержки. Возможно, это руководство тебе поможет.



Многообразие чувств после расставания

Я знаю, ты не ожидал (-а), что ваши отношения закончатся именно так. Теперь все изменилось — и мир кажется чужим. Неопределенность будущего и болезненные воспоминания, которые преследуют на каждом шагу, давят. Добавь к этому сомнения в себе и бесконечные мысли, которые крутятся в голове, и ты можешь почувствовать себя в ловушке, задавая вопросы, на которые нет ответов. *«Смогу ли я когда-нибудь снова стать собой?»* или *«Пройдет ли эта боль?»* — вот что может звучать в твоей голове снова и снова. Возможно, ты чувствуешь вину (*«Я совершил (-а) так много ошибок»*) или сожалеешь (*«Правильный ли выбор я сделал (-а)?»*), и это заставляет тебя сомневаться, сможешь ли ты когда-нибудь построить здоровые отношения.

Я сама через это прошла. С разбитым сердцем, в одиночестве, с головой, переполненной мыслями. Мне понадобилось много времени, чтобы найти путь через боль расставания и снова обрести опору под ногами. И только когда я позволила себе чувствовать, я начала понемногу исцеляться.

Были дни, когда я не вставала с кровати. Тело ныло будто после долгой болезни. Мне не хотелось ничего делать, тем более заботиться о себе. Я сидела и разглядывала наши фотографии, слушая одни и те же грустные песни на повторе. Часами плакала, пока подушка не становилась мокрой от слез. Все, что я знала, изменилось. Я понимала: у нас были проблемы, но не была готова принять, что мы больше не вместе. Мысли вроде *«Как*

я буду жить без него?» не давали покоя. Я винила себя и умоляла о прощении. Не спала ночами, надеясь, что он ответит на звонки. Все мое время уходило на то, чтобы вернуть нас обратно. Ничто другое не имело значения.

Когда мои самообвинения и мольбы не принесли результата, я начала злиться и обижаться. *«Как он мог так поступить?»* — спрашивала я себя. Я рассказывала о нем всем, кто готов был слушать, только плохое. Он разбил меня на тысячи осколков, и я хотела, чтобы об этом знали все. Сначала это приносило облегчение, но потом я поняла, что оно было временным. Поддержка окружающих (*«Он что, серьезно?»*, или *«Ты найдешь кого-то лучше»*, или *«Теперь ты можешь сосредоточиться на учебе»*) помогала ненадолго, но не давала мне разобраться в себе и своих чувствах к бывшему. Я все еще ощущала себя уязвимой и потерянной. Чтобы справиться с болью, я смотрела старые сериалы (тогда не было Netflix, чтобы отвлечься на что-то новое), ела фастфуд и избегала встреч с друзьями. Я искала быстрые способы почувствовать себя лучше, но в итоге топталась на месте. Мое желание сохранить все как было, несмотря на проблемы, мешало двигаться вперед. Так я сама затягивала свое исцеление, игнорируя уроки и возможности лучше понять себя. Я считала, что сломалась. Мои поступки и мысли были продиктованы страхом одиночества и неуверенностью в себе.

Я надеюсь, эта книга поможет тебе лучше понять себя и мягко пройти через расставание. В своей практике я работала с сотнями подростков, переживающих разрыв. Несмотря на различия в гендере, культуре и происхождении, их переживания часто сводились к одному: боли, шоку, вине, злости, обиде, стыду и безнадежности. Я поняла, что культурные различия влияют на то, как люди выражают свою боль, но внутри мы все чувствуем одно и то же.



От сильных эмоций к устойчивости

Давай будем честными: ты подросток, а потому у тебя достаточно забот. Учеба, друзья, соцсети, семья, а иногда и работа — этого хватит, чтобы быть занятым каждый день. А если добавить еще и расставание, эмоции могут стать просто невыносимыми. В жизни и так много вещей, которые ты не можешь контролировать: экономика, политика, погода — и это только начало списка. Но твои эмоции и то, как ты заботаешься о себе, — это то, что ты *можешь* взять в свои руки, и эта книга способна тебе в этом помочь. Мы будем исследовать такие темы, как преодоление потери, забота о себе, определение своих ценностей, понимание личных границ и умение выражать свои потребности другим.

Помнишь математические формулы («сделай то и это, и ты найдешь решение»)? К сожалению, они не работают, когда речь идет о разбитом сердце. Вместо этого книга предлагает более подходящую формулу: время на переживание горя плюс доброта к себе и использование полезных стратегий — вот что действительно помогает исцелиться. В математике треугольник — одна из самых устойчивых фигур, символизирующая перемены, потому что вес равномерно распределяется по всем трем сторонам. В этой книге я использую графику, которую называю «Треугольник перемен» (ТП), чтобы сделать каждую главу более наглядной.

Чтобы использовать треугольники для отработки навыков, которые ты будешь изучать, можешь скачать их на сайте: <http://www.newharbinger.com/53325>.



Этот рисунок поможет тебе визуализировать процесс, который начнется, когда ты научишься применять методы преодоления последствий расставания. Ты почувствуешь меньше боли, станешь более устойчивым и снова сможешь жить счастливо. Чтобы представить те эмоции, которые ты испытываешь сейчас, мысленно нарисуй стрелку, направленную вниз, — это символ твоей способности двигаться от сильных, неконтролируемых чувств к более спокойному состоянию. Нижняя часть треугольника — это твоя цель: устойчивость и внутреннее равновесие, к которым ты придешь, работая над собой и исцеляясь.

Попробуй прямо сейчас: вдохни, а на выдохе проведи пальцем по линиям треугольника, следуя потоку энергии сверху вниз, а затем влево. Возможно, ты почувствуешь себя спокойнее, представляя, как учишься новым способам справляться с эмоциями после расставания. Если не почувствуешь — ничего страшного.

Ты начнешь ощущать себя спокойнее и увереннее по мере того, как будешь продвигаться по главам этой книги.



Твое путешествие по этой книге

Давай обсудим, как работать с этой книгой. Она базируется на трех стадиях переживания разрыва: протесте (слезы, злость, тоска), растерянности (негативные мысли о себе, тревога, подавленность) и возрождении (принятие, поиск смысла, новые планы). Каждая глава посвящена отдельному методу, который поможет превратить боль и опустошение в понимание и принятие. Девять методов, описанных в книге, легко запомнить, их можно использовать каждый день даже для решения проблем, не связанных с расставанием. Все эти навыки начинаются с одного и того же: прислушаться к себе, назвать свои чувства в данный момент и подумать, как на них можно отреагировать с добротой к себе и заботой о своих интересах.

Я разделила книгу на три части, каждая из которых развивает предыдущую.

- Первая часть, «**Чувствовать**», поможет успокоиться и постепенно снизить уровень тревоги, наблюдая и признавая то, что с тобой происходит.
- Вторая часть, «**Исцелять**», подтолкнет к тому, чтобы связать свои мысли, чувства и реакции, что позволит чувствовать себя лучше в отношении как своей личности, так и своей ситуации.

- Третья часть, «**Сиять**», даст силы услышать свой внутренний голос, полный сострадания, и создать жизнь, которой ты хочешь и заслуживаешь.

Давай попробуем снова выполнить дыхательное упражнение. Вдохни, а на выдохе проведи пальцем по линиям треугольника, следуя потоку энергии сверху вниз, а затем влево.



В книге я буду задавать вопросы, которые помогут тебе глубже разобраться в себе и лучше понять свои романтические отношения. Каждая из трех частей предлагает методы, эффективность которых подтверждена серьезными исследованиями, а также терапевтические подходы, которые помогут учиться и расти. В книгу включены короткие истории (вымышленные примеры, люди в которых не реальны), подсказки для размышлений и практические упражнения, которые помогут пережить разрыв и улучшить другие аспекты жизни. Некоторые упражнения можно скачать на сайте <http://www.newharbinger.com/53325>,

или ты можешь записывать ответы в дневник, чтобы отслеживать свой прогресс.

Я буду рада, если эта книга поможет тебе лучше понять себя и то, как ты строишь романтические отношения. Были ли вещи, которые ты упустил (-а) и которые сделали тебя несчастным (-ой)? Мог (-ла) ли ты справиться со стрессом или конфликтом иначе? Возможно, более уверенная версия тебя не осталась бы так долго в этих отношениях или не пыталась бы все исправить? Желаю, чтобы эта книга дала тебе ясность, помогла полностью исцелиться и снова научиться любить смело. Пусть она поможет тебе почувствовать себя лучше, восстановиться и жить той жизнью, которую ты сам создашь.

Вместе мы справимся.

С любовью, уважением и поддержкой,

Ленора