

Илсе Санд

СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ

Как пережить боль расставания,
восстановить отношения
или отпустить

Ilse Sand

Savner du én?

Guide til at hele en beskadiget relation
- eller give slip



Илсе Санд

СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ

Как пережить боль расставания,
восстановить отношения
или отпустить

Перевод с датского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2019

УДК 159.9425
ББК 88.504
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов
Редактор В. Заведеева

Санд И.

С18 Скучаю по тебе: Как пережить боль расставания, восстановить отношения или отпустить / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Пабlishер, 2019. — 172 с.

ISBN 978-5-9614-2657-1

Книга Илсе Санд, психотерапевта и автора международных бестселлеров «Близко к сердцу» и «Компас эмоций», — о потере связи с близкими людьми. Мы часто переживаем, что перестали общаться со старыми друзьями. Расстраиваемся, что отношениям с любимым человеком не хватает былой открытости. Сожалеем, что дети отделились и редко звонят, или, напротив, мы сами так и не помирились с родителями после давней ссоры. Илсе Санд анализирует причины разрыва отношений и предлагает простые приемы и упражнения, чтобы их вернуть или улучшить. Особое внимание уделяется ситуациям, когда прежние отношения невозможно возобновить по объективным причинам. Для таких случаев автор дает советы, как пережить боль расставания или утраты и научиться отпустить с легким сердцем.

УДК 159.9425
ББК 88.504

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Ilse Sand, 2018

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Пабlishер», 2019

ISBN 978-5-9614-2657-1 (рус.)
ISBN 978-87-92683-21-2 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение.....	11
Глава 1. Бросайте вызов отношениям	15
Глава 2. Прислушайтесь к себе.....	23
Глава 3. Сопротивление, гнев и раздражение – почему они важны	33
Глава 4. Покажите, что вы готовы выслушать	45
Глава 5. Делайте первые шаги	55
Глава 6. Разговор по душам	61
Глава 7. Дайте другому выговориться	69
Глава 8. Всегда ищите что-то хорошее, даже если нечего предложить.....	87
Глава 9. Выявите скрытый мотив.....	97
Глава 10. Вас двое – не забывайте об этом ..	105
Глава 11. Присмотритесь к родственникам	115
Глава 12. Любой разрыв отношений объясним	123
Глава 13. Умейте правильно расставаться...	145

Глава 14. Даже расставаясь, давайте что-нибудь хорошее	151
---	------------

Послесловие.

Проявляйте дружелюбие	159
-----------------------------	-----

Тест.

На что вы готовы пойти, чтобы вернуть человека, по которому тоскуете?.....	161
--	-----

Библиография	169
---------------------------	------------

Благодарность.....	171
---------------------------	------------

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как восстановить доверие и дружеские отношения с человеком, если связь с ним прервалась?

Возможно, у вас есть друг или родственник, с которым вы давно не виделись, но скучаете по нему. А бывает и так, что вы встречаетесь или даже живете вместе, но не ощущаете прежней близости и не в состоянии воскресить былые чувства.

Будучи священником и психотерапевтом, я часто выслушиваю жалобы людей на их отношения с другими и прихожу к выводу, что большинство из них практически ничего не знают о том, как восстановить связь с человеком. Многие считают, что необходимо откровенно поговорить, однако зачастую от этого становится еще хуже. В подобных ситуациях могут помочь другие, более эффективные способы.

В данной книге речь идет о стратегиях восстановления или простого улучшения взаимоотношений людей, подкрепленных примерами конкретных выражений, которые можно использовать в той или иной ситуации.

Приведенные в конце каждой главы упражнения позволят читателям взглянуть на себя со стороны и оценить собственные отношения.

Некоторые задания могут растрожить вас, вызвав желание кому-нибудь выговориться, поэтому рекомендую вам привлечь к этому друга.

Книгу можно читать подряд, а также использовать как справочник. Подробное содержание и краткие обзоры каждой главы не позволят вам заблудиться.

Большинство людей развиваются всю жизнь, поэтому неудивительно, что старая дружба видоизменяется или вовсе угасает, а на ее место приходят новые связи. Конечно, эта книга не призывает вас цепляться зубами за прошлое, однако стоит присмотреться именно к тому периоду, когда из-за недопонимания или конфликтов прерывается дружба или рвутся семейные узы, которые так и не удалось восстановить, чтобы понять, каким образом можно улучшить ситуацию.

Моя цель – вдохновить читателя на поступки, на которые он не решался ранее. Это вовсе не значит, что отношения необходимо сохранять любой ценой. Бывают случаи, когда разрыв необходим ради собственного благополучия или избавления от болезненных ощущений. Более-менее веские причины для разрыва рассматриваются в главе 12.

Материал в основном базируется на моем опыте священника и практикующего психотерапевта. Я провожу сеансы семейной психотерапии,

помогаю родителям находить общий язык с ребенком, который отстранился от них, и становлюсь свидетелем множества ссор. Кроме того, в книге нашлось место и моим собственным чувствам, о чем подробнее рассказывается во введении.

В конце приводится соответствующий тест, который позволит читателю понять, на что он готов пойти, чтобы вернуть доверие значимого для него человека. Тест также можно использовать для оценки собственных сил и возможностей.

Описывая чью-то ситуацию, я использую мужской род применительно к тем, чей пол мне неизвестен. Надеюсь, что при необходимости вам не составит труда изменить его на женский.

Илсе Санд,
Халд Хуведгорд,
июнь 2018 года

ВВЕДЕНИЕ

Отношения и вы

Как-то раз я сказала теологу и психотерапевту Бену Фалку, что злюсь на своего отца, потому что мы не виделись с ним уже несколько лет. «Ты вовсе не злишься на него», – возразил Бен, серьезно взглянув на меня. Я застыла на месте. «Я не знаю...» – кое-как выдавила я, почувствовав, как на глаза наворачиваются слезы, и осознавая, что вовсе не злюсь на отца, а тоскую по нему, но гоню от себя эти мысли.

Тогда я поняла, что не чувство гнева вызывала у меня оторванность от отца, – это была лишь защитная реакция. На самом деле в глубине души я испытывала отчаянное желание любви, близости и единения.

Разговаривая с Беном, я боялась дать волю эмоциям и расплакаться. Положение было безвыходным: мы с отцом не могли выказать другу искренние чувства. А ведь давным-давно, когда я была маленькой девочкой, мы были очень близки, и эти воспоминания затаились во мне, породив неодолимую тоску, которая превращала для меня любой незначительный разговор с отцом в пытку.

Прошло много лет, прежде чем я смогла пробиться сквозь напластование печали, страха и стыда к настоящей, искренней близости с ним. Именно тогда я поняла, что чувства, затаившиеся в нас еще с детства, не меняются.

Многие чувствуют себя одинокими, потому что их отношения закончились разрывом, зашли в тупик или утратили былую искренность. Душевные раны или чувство разочарования после расставания зачастую вызывают у человека психологические расстройства, с которыми он не умеет справляться и из-за этого избегает новых знакомств. Даже если они и появляются, то эти отношения, скорее всего, оказываются несерьезными: боясь настоящих чувств, человек опасается стать уязвимым, попав под влияние другого.

Наше психологическое состояние напрямую зависит от наших отношений. Люди, сохраняющие тесную взаимосвязь с близким человеком, в основном чувствуют себя лучше тех, у кого этого нет; причем у последних это сказывается и на интересе к жизни в целом.

Глубокий анализ, обсуждение и оздоровление прошлых или нынешних отношений иногда позволяют обрести им новые краски, а в отдельных случаях помогает правильно расстаться, побуждая нас к завязыванию новых связей.

Надеюсь, вы сумеете применить описанные в книге методы для укрепления ваших отношений, которые должны приносить взаимную радость и удовольствие. Если же вдохнуть в них новую жизнь не удастся, думаю, вам будет по силам подвести черту под такими отношениями, дабы испытать облегчение и почувствовать прилив жизненной энергии, способствующей налаживанию и укреплению новых связей.

Бросайте вызов отношениям

Зачастую мы не решаемся действовать даже тогда, когда дискомфортные отношения разъедают нашу душу. Порой для этого нам не хватает нужных навыков. Или же мешают собственные мысли.

Скорее всего, мы прибегаем к следующим оправданиям.

Оправдания и комментарии к ним

Оправдания

1. Будь он заинтересован, уже давно бы сделал первый шаг.
2. Наверное, он слишком зол на меня.
3. Нужно было раньше думать. Сейчас уже поздно.
4. Тяжело быть нерешительным человеком.

5. В случае отказа я буду долго об этом жалеть.
6. Человек прямо сказал, что не хочет общаться со мной.
7. Лучше бы он сам проявил инициативу.
8. Если со мной перестали общаться, в этом нет ничего плохого. Мне не важен этот человек.

Возможно, вам знакомы эти оправдания или подобные им.

Комментарии

Будь он заинтересован, уже давно бы сделал первый шаг.

Он может не проявлять инициативу по многим другим причинам.

Он может предполагать, что вы сами сердитесь на него. Между вами возникло недопонимание. А вдруг вы обидели человека, даже не подозревая об этом? Или он ждет первого шага от вас?

Следовательно, нужно хорошенько проанализировать данную ситуацию.

Наверное, он слишком зол на меня.

Возможно. **Ну а что, если вы тоже злитесь?** Встреча поможет ослабить гнев. А при благоприятных условиях вы сумеете разъяснить все недоразумения, обретя взаимное облегчение.

Нужно было раньше думать. Сейчас уже поздно.

Никогда не поздно. Пока вас связывают с человеком мысли и чувства, все же стоит работать над этими отношениями.

Тяжело быть нерешительным человеком.

Быть инициативным и решительным намного проще.

Для того чтобы показать свои слабые стороны, нужна смелость, как и для того, чтобы попытаться починить разрушенное – или по крайней мере выбросить то, что уже не починишь. Усмиряя свою гордыню и протягивая руку помощи, мы демонстрируем свою внутреннюю силу.

В случае отказа я буду долго об этом жалеть.

Чувства сожаления можно легко избежать, представив себе ситуацию отказа. Возможно, мы даже похвалим себя за проявленную смелость, настойчивость и решительность, сказав: «**Хорошая попытка**». А еще можно рассказать обо всем другу, который выслушает нас и поддержит в трудную минуту.

Человек прямо сказал, что не хочет общаться со мной.

Разумеется, подобное решение следует уважать и смириться с ним, по крайней мере на некоторое время. Но в дальнейшем поинтересуйтесь,

не изменилось ли что-нибудь в жизни этого человека. **Возможно, вы сумеете привнести в отношения то, что его привлечет.**

Бывает и так, что человек, как маленький ребенок, бежит прочь от отношений, утверждая, что никогда к ним не вернется, хотя в глубине души надеется, что его отыщут и приласкают.

Если вы добьетесь внимания таким способом, возможно, вам удастся разъяснить все недоразумения и при удачном стечении обстоятельств завязать искренние, доверительные отношения. Даже если из этого ничего не выйдет, встреча лицом к лицу вернет вам душевное равновесие.

Лучше бы он сам проявил инициативу.

Не руководствуйтесь логикой, а исходите из возможностей. Принято считать, что виновник разрыва обязан первым идти на контакт. Когда речь идет об отношениях между родителем и ребенком, то вполне естественно ожидать, что первый шаг к примирению сделает старший, а не наоборот. Однако в действительности вовсе не логика и разум приводят к успеху. Положительные результаты наблюдаются в тех отношениях, в которых наиболее психологически стойкий и уверенный в себе участник самостоятельно начинает строить мост навстречу другому и при необходимости сам проходит весь путь к своему оппоненту.

Иногда таким решительным «строителем» оказывается самый молодой и самый пострадавший участник отношений, который находит в себе достаточно психологических сил для этого и проявляет чуткость к сложившейся ситуации. Если же мы будем исходить из того, кто должен сделать первый шаг к восстановлению отношений – тот, кто старше или больше виноват, – то рискуем остаться ни с чем.

Полагаясь исключительно на логику и разум, мы упускаем новые шансы и возможности. В отношениях, даже в самых хороших, порой происходит нечто неправильное и нелогичное. Необходимо осознавать, что мир не всегда справедлив – понимание этого сделает вас более стойким человеком, даже при минимальных шансах сохранения отношений.

Если со мной перестали общаться, то в этом нет ничего плохого. Мне не важен этот человек.

Возможно, он значит для вас намного больше, чем вы думаете. Мы вообще склонны недооценивать значимость для нас человека, отвергнувшего нашу дружбу. Скорее всего, нам захочется забыть его и подумать о чем-то другом, однако это не так-то просто. Стараясь выкинуть из головы даже воспоминания о нем мы расплачиваемся за это эмоциональным истощением.

Мы всегда помним тех, кто был когда-то важен для нас. Иногда мы вспоминаем своих близких друзей из прошлого – они мысленно разговаривают с нами и трезво оценивают нашу жизнь. Возможно, нечто подобное происходило и с вами.

Вот пара примеров:

Когда я о чем-то задумываюсь (особенно когда веду машину), иногда передо мной возникает образ моего покойного отца, и я заранее знаю, что он мне скажет.

Хенрик, 59 лет

Спустя много лет после развода мой бывший муж все еще злится на меня. С тех пор мы так и не помирились. Сегодня я лишь изредка думаю о нем, но стоит мне вступить в любую перепалку, как передо мной всплывает его недовольная физиономия: «Ты только о себе и думаешь!»

Анна, 40 лет

Люди, значимые для нас или бывшие когда-то таковыми, занимают у нас в голове определенное место – в той или иной степени. Отчасти по этой причине неразрешенные конфликты или напряжение в отношениях психологически нагружают нас изнутри, даже если мы уже давно не видели самого «виновника» всех наших

Краткий обзор

Порой сложно проявить инициативу в дискомфортных отношениях. Зачастую мы избегаем прямого столкновения, находим для этого веские причины. Иногда мы думаем, что уже поздно, или ждем действий от противоположной стороны. Или же мы боимся отказа, а может, даже вбили себе в голову, что эти отношения нам вовсе не нужны.

Если произнести вслух настоящее имя тролля, то он потеряет власть над вами. Возможно, осознав бессмысленность всех ваших домыслов, вы захотите изменить сложившуюся ситуацию.

Прислушайтесь к себе

Порой отношения с определенным человеком вызывают у нас ощущение некоторого дискомфорта. При этом мы не всегда понимаем, что именно не так и как лучше избавиться от него. В таком случае вам необходимо разобраться в самом себе и понять, сколь значим для вас этот человек и каким образом разрешить возможный конфликт с ним. Этот процесс, называемый внутренним самоанализом, позволит вам сосредоточиться на себе и вашем отношении к другому человеку.

Напишите прощальное письмо

Начните писать прощальное письмо. Его необязательно отправлять, но написать нужно.

Меня часто спрашивают: «Зачем нужно именно прощальное письмо?» Дело в том, что

прощание обостряет наши чувства и мы лучше осознаем значимость человека, которому оно адресовано. Например, представьте себе, что кто-то из вас уезжает на другой край света и вам необходимо попрощаться друг с другом.

Можно начать так:

Дорогая Сесилия,

мы уже много лет не виделись. На самом деле все это время я ждал, что первый шаг сделаешь ты. Но, как видишь, все же я пишу тебе первым. Я думаю о тебе и вспоминаю все хорошее, что с нами произошло. Помнишь, как мы...

Или:

Дорогой отец,

думая о детстве, я вспоминаю, как ты брал меня с собой на рыбалку. Я обожала гулять вместе с тобой. Спасибо, что находил для меня время, хотя дел у тебя было полно. А еще я помню, как мальчишки дразнили меня, а ты всегда за меня заступался. Рядом с тобой я чувствовала себя в безопасности.

Когда ты нашел новую любовь и ушел от нас с мамой, мне кажется, ты не совсем понимал, в каком положении я оказалась...

А вот пример короткого прощального письма от начала до конца:

Дорогая Мария!

Со школьной скамьи мы были подругами. Часто ходили друг к другу в гости и даже знали, кто из нас в кого влюблен. Я могла делиться с тобой чем угодно. Спасибо тебе за поддержку! Даже не знаю, как бы я пережила без тебя все эти тяжелые школьные годы. Спасибо также за то, что пришла ко мне на двадцатипятилетие, ведь на тот день у тебя были другие планы, которые тебе пришлось изменить. Мне так приятно, что в тот день ты предпочла именно мой день рождения.

В школьные годы ты говорила, как много для тебя значит моя поддержка. С тех пор я всегда старалась выслушивать тебя и не нагружать своими собственными проблемами.

Сегодня мы стали чужими друг другу. Для меня это огромная потеря. Я бы очень хотела сохранить нашу дружбу, даже после твоего переезда в Ютландию. Ты могла бы рассказать мне, каково это — быть матерью. А я бы поделилась с тобой тем, что происходит в моей жизни.

Думаю, это прощание поможет мне сбросить камень с души. Теперь я не буду ждать

твоего письма или звонка. Желаю тебе всего наилучшего. Ты заслужила это.

С любовью,

Йозефина

Готовое письмо должен увидеть свидетель. Прочитайте его кому-нибудь вслух. Это может быть друг, психотерапевт, фотография умершего близкого родственника, домашнее животное или даже дерево в лесу. Читая это письмо, вы можете испытать самые разные чувства.

Отпускайте людей

Возможно, вы удивитесь, узнав, что вам необходимо расстаться с человеком, связь с которым вы бы хотели укрепить. Иногда подобное решение открывает новые перспективы и помогает трезво оценить ваши отношения. Представьте, что вы прощаетесь с человеком. Проникнувшись этой ситуацией, вы поначалу почувствуете печаль, а затем облегчение. Скорее всего, вы решите, что жизнь продолжается, вы пережили этот момент и отношения разорваны.

Порой бывает непросто представить себе прощальную встречу, особенно с близким человеком, как, например, родителя с ребенком. Некоторые мои пациенты не с первого раза могут написать такое письмо. Если подобное задание

представляется вам слишком жестоким или психологически тяжелым, вероятно, вам стоит пройти курс психотерапии. Или же обратиться за поддержкой к другу, если во время выполнения вам сложно будет справиться с собственными чувствами.

Этот метод направлен на работу с самим собой при возможном участии друзей или психологов. У вас может появиться желание отдать письмо адресату или рассказать ему о расставании при личной встрече. НЕ ТОРОПИТЕСЬ. Если вы в глубине души смирились с утратой, этот человек все поймет по вашему взгляду или интонации. Если вы все же хотите отправить прощальное письмо, то его содержание должно быть несколько иным. Подробнее об этом рассказывается в главах 6 и 7.

Анализируйте собственные желания

Письмо также помогает определить собственные желания и ожидания от человека, которому оно адресовано. Напишите себе письмо от его лица. Пусть ваш собеседник «скажет» все, что вы хотели бы от него услышать. Забудьте о реальности и дайте волю фантазии.

Ниже приведен пример письма Лоны, которое она написала себе от лица своего бывшего возлюбленного:

Дорогая Лона,
я очень благодарен судьбе за наше знакомство. Я многому у тебя научился, и благодаря этому моя жизнь стала ярче, чем была до встречи с тобой.

Время от времени у нас возникали споры, и я прекрасно понимаю, что тебе было непросто со мной. Ты часто злилась на меня и смотрела сквозь пальцы на мое неподобающее поведение. Я бы очень хотел попросить у тебя прощения. Но ты же знаешь, у меня всегда были с этим проблемы.

Ты заслуживаешь настоящего мужчину, который будет любить тебя больше, чем я.

Желаю тебе всего самого наилучшего.

С любовью, Якоб

Написав это письмо, Лона сначала прочитала его про себя. Затем дала подруге. В этот момент Лона почувствовала облегчение, хотя автором письма и являлась она сама. К тому же она осознала свое желание — услышать от Якоба похвалу за ее попытку сохранить их отношения.

А вот письмо Эллен, написанное ею от лица лучшей подруги:

Дорогая Эллен,
я скучаю по совместно проведенным дням.

Может, слетаем как-нибудь в Копенгаген?
Что скажешь?

С любовью, Хелле

Прочитав письмо вслух, Эллен заметила, что без промедления сказала бы «да», получи она подобное приглашение в действительности. И тут Эллен задумалась о том, как бы ей восстановить дружбу с Хелле.

Следующий пример: Лена написала себе письмо от лица своей матери.

Дорогая Лена,
я прекрасно понимаю твои чувства. Все это было ошибкой. Я бы очень хотела все изменить. Сможешь ли ты найти в себе силы простить меня?

С любовью, мама

Прочитав письмо, Лена поняла: для нее очень важно, чтобы мать признала свою вину за события, произошедшие с ее дочерью в детстве, — тогда прощение не заставило бы себя долго ждать.

Поговорите с фотографией

Далеко не всем нравится писать. Если вы тоже не любите это делать, возьмите фотографию человека, отношения с которым вас волнуют, и выскажите все, что накопилось у вас на душе. Попрощайтесь с этим человеком. Поблагодарите его за проведенное вместе время и пожелайте ему всего наилучшего. В упражнении вы найдете вопросы, которые можно задать фотографии.

Глядя на снимок, вы начнете анализировать собственные желания и вскоре поймете, чего именно вам хотелось бы услышать от этого человека. При этом откажитесь от излишнего реализма, поскольку речь идет именно о ваших желаниях и ожиданиях, а не чьих-то еще.

Ясность мысли

Умение выражать свои мысли помогает сбросить камень с души, и не важно, сделано это в устной или письменной форме. Изменения вряд ли начнутся, если все держать в себе. Но стоит облечь мысли в слова, как тут же начинаются перемены. Вероятно, вы уже заметили, что, написав письмо или рассказав о своих чувствах фотографии, вы стали лучше понимать ситуацию и даже морально подготовились к разрыву. Или же вы осознали, что этот человек важен для вас, и теперь постараетесь вернуть вашим отношениям былые краски.