себея

ТЕТРАДЬ САМОПОМОЩИ

Расставашка

После расставания — к себе



14 дней внимания к себе

Перед первым днём

Сейчас тебе не нужно разбираться во всей истории отношений или решать, как жить дальше. Начнём с того, как тебе сегодня.

На следующих страницах будут вопросы о твоих чувствах, потерях, желаниях и поддержке. Здесь нет правильных ответов. Можно писать подробно, отвечать одной фразой или оставить вопрос без ответа, если пока слишком трудно.

Постарайся писать о том, что действительно чувствуешь. Даже если это противоречивые слова: «Я злюсь и скучаю», «Хочу вернуть его и боюсь возвращения».

Каждый день мы будем возвращаться к вопросу «Что я чувствую сегодня?». Ответ может меняться — так ты сможешь заметить, что происходит с тобой со временем.

Не торопись. Можно разделить записи на два подхода, сделать паузу или вернуться к странице позже. После вопросов оставь немного времени на обычное дело: поесть, принять душ, поговорить с кем-то или отдохнуть.

Пусть первой задачей будет услышать себя настолько, насколько это возможно сегодня.

Всё разорвалось

«То, что раньше радовало, теперь не вызывает никаких чувств».
«Всё вокруг будто потускнело».
«Даже подняться с постели — уже усилие».
«Я не понимаю, ради чего строить планы».

После расставания ты можешь чувствовать пустоту, усталость и растерянность. Привычные дела требуют больше сил, а будущее, которое раньше казалось понятным, теперь трудно представить. Такие переживания могут сопровождать утрату. Они не делают тебя слабой.

Почему так больно?
Вместе с отношениями меняется многое из того, на что ты привыкла опираться.

Представление о себе. Ты привыкла быть частью пары: делиться новостями, учитывать другого, говорить «мы». Теперь приходится заново узнавать себя вне этих отношений. Твоя личность остаётся с тобой, но привычная роль изменилась.

Картина будущего. Возможно, ты представляла общий дом, путешествия, семью или совместную старость. Больно прощаться и с человеком, и с жизнью, которую ты надеялась с ним прожить.

Привычная поддержка. Разговоры вечером, объятия, помощь в делах могли давать чувство устойчивости. Сейчас их отсутствие особенно заметно.

Тебе нужно время, чтобы осознать эти перемены. Можно грустить, плакать, скучать и пока не знать, что дальше. Одновременно можно понемногу создавать поддержку в сегодняшнем дне.

Начни с заботы о теле.
Выпей воды. Поешь что-нибудь простое. По возможности сохрани время для сна. Попроси помочь с покупками или побыть рядом. Выбери одно действие, на которое сейчас хватает сил.

Это не уберёт боль сразу, но поможет поддержать себя, пока тяжело. Если пустота и бессилие усиливаются или почти не дают есть, спать и заботиться о себе, обратись за профессиональной помощью — ждать, пока станет ещё хуже, не нужно.

ДЕНЬ 01

Как мне сейчас

Сегодня попробуй описать своё состояние. Объяснять его и искать решение пока необязательно.

Что я чувствую сегодня?

Что сейчас даётся мне тяжелее всего?

Что изменилось в моей повседневной жизни после расставания?