

**Илсе Санд**

# **СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ**

*Как пережить  
боль расставания,  
восстановить отношения  
или отпустить*



Илсе Санд  
**Скучаю по тебе**

«Альпина Диджитал»

2018

## **Санд И.**

Скучаю по тебе / И. Санд — «Альпина Диджитал», 2018

ISBN 978-5-9614-2672-4

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 отдалились 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 отпускать с легким сердцем.

ISBN 978-5-9614-2672-4

© Санд И., 2018

© Альпина Диджитал, 2018

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Отношения и вы	7
Глава 1	8
Оправдания и комментарии к ним	9
Краткий обзор	12
Глава 2	13
Напишите прощальное письмо	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Илсе Санд

## Скучаю по тебе: Как пережить боль расставания, восстановить отношения или отпустить

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов

Редактор В. Заведеева

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта Л. Разживайкина

Корректоры Е. Кунина, Е. Аксёнова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Дизайн обложки Е. Чижова

Иллюстрация на обложке из фотобанка *shutterstock.com*

© Pse Sand, 2018

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

## 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 растрогать 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.

## *Глава 1*

### **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 делает 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 проблем. Добившись примирения во внешнем мире, мы обретаем спокойствие и во внутреннем.

**Упражнение**

Перечислите причины своего нежелания контактировать с тем или иным человеком и обсудите их со своим другом. Имеют ли ваши доводы смысл? Может ли противоположная точка зрения оказаться правильной? Всегда ли ваши причины верны и логичны? Если ваши доводы не имеют ничего общего с реальностью или вовсе нерациональны, напишите рядом комментарий или контраргумент к своему предложению.

Причины моего нежелания  
общаться с этим человеком

Контраргумент

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## **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.

## *Глава 2*

### **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...

## **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.