Расставание

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Отвержение больно, но оно выносимо.

УРОК: ИДЕАЛЬНЫХ ЖЁН И МУЖЕЙ НЕ БЫВАЕТ. 15 ЛЕТ НЕ МОГУ ОТПУСТИТЬ ЧЕЛОВЕКА. ЗАБОТА ИЛИ ГИПЕРОПЕКА? ЭФИР

Уход другого — информация о нём, а не о вас.

УРОК: ХОЧУ ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО/БЫВШУЮ. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ? МЕНЯ БРОСИЛИ. КАК ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ?

Человек скучает не по реальному человеку, а по надежде.

УРОК: ЖАЛЕЮ О РАЗРЫВЕ. МАМА ОТДАЛА КВАРТИРУ ПЛЕМЯННИКУ. ДОЧЬ НЕ ПОСТУПИЛА. КАК ЗАБЫТЬ БЫВШУЮ. ЭФИР

Главный признак, что отпускает, — не ненависть и не злость, а равнодушие.

УРОК: ПОЧЕМУ Я СКУЧАЮ ПО ТЕМ, КТО ДЕЛАЛ МНЕ БОЛЬНО? 28 ОТВЕТОВ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ТРАВМАТИЧЕСКОЙ СВЯЗИ

Жизнь не заканчивается там, где заканчивается чужое внимание.

УРОК: БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ: КАК ПРОЖИТЬ ОТВЕРЖЕНИЕ, ОТПУСТИТЬ ЛОЖНУЮ НАДЕЖДУ И ВЕРНУТЬ СВОЮ ЦЕННОСТЬ

«

Страх остаться одному исчезает не тогда, когда находится новый партнёр, а когда вы понимаете: главный человек, с которым вам предстоит прожить всю жизнь, — это вы сами.

УРОК: ХОЧУ ВЕРНУТЬ БЫВШЕГО/БЫВШУЮ. КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ? МЕНЯ БРОСИЛИ. КАК ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ?

Вопросы для обсуждения

? **От чего меня защищает то, что я не отпускаю?**

? **Если представить, что бывший партнёр вернулся прямо сейчас, — какие пять первых проблем, от которых вы страдаете, это решит?**

? **Что из этих отношений, даже болезненных, я возьму как урок — а что точно оставлю в прошлом?**

Упражнение

Сделайте сегодня одно маленькое дело, которое возвращает вас к себе: приготовьте то, что любите вы, пройдитесь своим маршрутом, послушайте свою музыку. Чувства после расставания нужно прожить. Простые привычные радости помогают это выдержать.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.