

Любовь – это...

Курс занятий по книге Григория и Анастасии Сайфуллиных

Занятие 11. Пережить расставание

Политеховский клуб невест, 2020

Вводная дискуссия

Что делать, если тот человек, который ещё вчера казался родным и близким, вдруг стал далёким и чужим?

В каких случаях нужно продолжать бороться за отношения?

Что делать, если отношения разрушились?

Введение

- Чувственную боль от расставания не вылечить за один день.
- Если люди успели прилепиться, то их неизбежно будут мучить сомнения. Компасом в принятии решений является совесть.
- Расставание – это не только конец чего-то, но и **начало чего-то нового**. Огромному количеству людей именно расставание помогло переоценить свою жизнь, избавиться от зависимости, стать свободными, счастливыми и мудрыми.
- Нередко, когда люди после расставаний встречают своих настоящих суженых, то от всего сердца благодарят Бога за то, что прошлые отношения разрушились.

Как пережить расставание? – Погоревать

- Горевание – это естественная и неотъемлемая часть переживания любой утраты.
- Не нужно зажимать боль в себе. Если больно, то больно. Если нужно, можно и поплакать, и покричать, и что угодно.
- Но только не унывать и не концентрироваться на саможалении!
- Важно помнить, что в таком уязвимом душевном состоянии легко наделать необдуманных поступков и ошибок.

Как пережить расставание? – Отпустить человека

- Отпустить – значит поставить точку. Не обязательно с холодным сердцем. Можно отпустить, сказав: *«Мне очень жаль, что мы расстаёмся»*.
- Исходя из природы влюблённости, разрыв может быть закономерным результатом прозрения двух людей. В отличие от влюблённости истинная любовь не кончается: *«Моё от меня никуда не уйдёт»*.
- За отношения необходимо бороться, когда есть уверенность в своём выборе (не ущемляя свободы другого человека), либо когда взяты обязательства (создана семья).

Как пережить...? – Преодолеть навязчивые мысли

- После расставания может показаться, что потеряны жизненный смысл и перспективы, ощущается ненужность. Однако только **10%** наших страданий обусловлены самой утратой, а **90%** – саможалением и ложными навязчивыми мыслями.
- Сложно напрямую противостоять навязчивым мыслям, но можно **перевести** нотки саможаления на добрые пожелания и молитву за человека.
- Настоящая любовь *«не ищет своего и не мыслит зла»*.

Как пережить...? – Простить другого человека

- В любой ссоре или расставании **всегда виноваты оба**. И сразу, и потом нужно будет всё более и более осознавать свою часть вины.
- Обиды разрушительны: они как кандалы сковывают души и мешают внутреннему росту. Очень важно сказать человеку (пусть даже мысленно): *«Я прощаю тебя»*. Способность **искренне и без остатка прощать** – ещё одно свойство сильных и зрелых личностей.
- Настоящая любовь *«не гордится и всё покрывает»*.

Как пережить...? – Работать над собой

- Расставание вскрывает наши несовершенства. Упавшая самооценка придавливает, как груз. И напротив, **сознательное покаяние** – это когда человек добровольно наклоняется, чтобы умыться и очиститься, а затем встаёт для новой жизни.
- В одиночестве **человек находит самого себя**, ясные жизненные цели, силу своего характера и воли. Открывается горизонт для личной внутренней работы.
- Новая встреча произойдёт естественным образом тогда, когда к этому будет готовность.

Как пережить...? – Сосредоточиться на деле, творить добрые поступки и позволить себе стать счастливым

- Полезно составить список конкретных задач на ближайший месяц, выполнить данные ранее обещания и почувствовать **радость от результатов реальной деятельности**.
- Пробуй **перенаправить энергию** влюблённости и привязанности в творческое русло. Так, например, Людвиг ван Бетховен в результате неразделённых чувств к Дужльетте Гвиччарди написал «Лунную сонату».
- Нужно понять, что огромному количеству людей гораздо тяжелее, чем нам. Видение чужой боли освобождает душу от саможаления. Проявление доброты и **помощь тому, кому ещё тяжелее**, обогащают душу и наполняют жизнь осмысленностью.

В конце концов...

- Важно перестать себя жалеть и оправдывать, почувствовать радость жизни и, наконец, **позволить себе стать счастливым!!!**
- *«Счастье подобно бабочке: чем больше его ловишь, тем больше оно ускользает. Но, если вы перенесёте своё внимание на другие вещи, оно придёт и тихонько сядет к вам на плечо» (Виктор Франкл)*

Если любовь уходит, какое найти решение?
Можно прибегнуть к доводам, спорить и убеждать,
Можно пойти на просьбы и даже на униженья,
Можно грозить расплатой, пробуя запугать.

Можно вспомнить былое, каждую светлую малость,
И, с болью твердя, как горько в разлуке пройдут года,
Поколебать на время, может быть, вызвать жалость
И удержать на время. На время – не навсегда.

А можно, страха и боли даже не выдав взглядом,
Сказать: «Я люблю. Подумай. Радости не ломай»
– И если ответит отказом, не дрогнув, принять, как надо,
Окна и двери – настезь!: «Я не держу. Прощай!»

(Эдуард Асадов)