

ПРАВИЛО НЕКОНТАКТА:

Выздоровление после прекращения отношений с бывшим партнером.

Джим Холл MS, специалист по отношениям | Тренер по вопросам исцеления.

Перевод Марина Стивенс

<https://www.loveaddictionhelp.com/no-contact-rule>.

После прекращения отношений, чтобы исцелиться и жить счастливо, необходимо прекратить все контакты с бывшим партнером. Особенно это важно, когда ваш бывший нарцисс или избегающий партнер.

Как разорвать контакт с бывшим партнером? Соблюдая правило не контакта (нк).:

«Не контакт» — это действие!!!!!!

предпринимаемое после разрыва отношений, и заключающееся в физическом и психологическом отстранении от бывшего партнера или человека, с которым у вас были отношения.

Основная цель «не контакта» — помочь вам исцелиться, и преодолеть душевную боль.

Используя правило отсутствия любого контакта с бывшим, вы решаете больше не видеться, не встречаться, не писать, не звонить, не писать по электронной почте и не отправлять сообщения бывшему каким-либо возможным способом после расставания.

Это стратегия заботы о себе, позволяющая на 100% !!!!отстраниться от нездоровой привязанности — любой ценой.

Неконтакт особенно важен, если вы находитесь в зависимых отношениях. Речь идет об установлении границ с бывшим партнером и защите себя. Речь идет о закрытии двери и запираании ее. Отношения, которых так сильно хочется невозможны, если бывший партнер был эмоционально недоступен и/или был нарциссом. В этом случае нельзя надеяться на завершение отношений экологичным способом для обоих.

Правило не контакта – это тактика баланса, между возвращением контроля, изгнанием кого-то из своей жизни, предотвращением схода с ума и сохранением здравомыслия. И хотя может показаться, что вы сходите с ума, вы не сойдёте с ума, скорее наоборот, вернёте себе способность здравомыслия.

Посмотрите на процесс не контакта с бывшим партнером как на похожий процесс воздержания наркомана от вещества, которое он употреблял. Как на процесс воздержания от алкоголя, алкоголика, желающего оставаться в трезвости. Как на процесс, воздержания от объекта зависимости, с целью исцеления от зависимости, делая осознанный выбор воздержания от контакта с вашим объектом любовной зависимости.

Это похоже на то, как выздоравливающему наркоману необходимо воздерживаться от кокаина или героина. Или на то, как выздоравливающий алкоголик, больше не ищет еще рюмку водки, больше не ходит в бары, и не заглядывает в местный винный магазин. Речь идет об отделении от токсичной зависимости,

ради здравомыслия, человека одержимого любовной зависимостью, потому, что он желает вернуть себе свою жизнь и чувство собственного достоинства.

Правило неконтакта, является важнейшим аспектом восстановления вашего достоинства и самоуважения, включая прекращение навязчивых мыслей о бывшем партнере.

Здоровые люди, переживая разрыв отношений, испытывают общие для всех стадии горя: такие как гнев, печаль и разочарование. В конце концов они принимают потерю и двигаются вперед.

Для людей, одержимых любовной зависимостью (любовных наркоманов) и многих людей с тревожным стилем привязанности, отказ разорвать отношения с бывшим избегающим

партнером или нарциссом кажется ужасным непреодолимым испытанием. Очень важно помнить об этом: если вы зависимы от своего бывшего, вы, скорее всего, почувствуете себя еще более расстроенным, когда впервые примените правило неконтакта. Вы можете испытывать мучительные чувства, которые, кажется, выходят за рамки обычного горя, и так происходит начало процесса исцеления!!! от любовной зависимости, отказ от употребления. Неконтакт с бывшим партнером. Поскольку фантазия, все еще удерживающая вас в прошлом рушится, а будущее не известно, и обычно мозг сопротивляется всему новому, даже если оно и во благо, движение вперед может показаться невыносимым. Единственный, казалось бы!!!!!! действующий способ

остановить боль — это создать ЛЮБУЮ форму контакта или общения со своим бывшим партнером, какими бы плохими ни были отношения. Это одна из главных иллюзий, питающих любовную зависимость.

Тем не менее, несмотря на все искажения и самосаботажные навязчивые идеи в вашем уме, крайне важно осознавать, что ваше исцеление начинается с резкого отказа от любимого наркотика (вашего бывшего партнера) с использованием правила неконтакта. Осознать, что бывший партнер равно как наркотик, равно употребление, равно одержимость. Исцеление себя от бывшего партнера или нарцисса начинается с правила отсутствия контактов с бывшим партнером.

Когда мы чувствуем себя безнадежно

одержимые бывшим партнером, прекращение полного контакта с ним является важнейшим условием исцеления. Внедрение режима «неконтакт» должно начаться немедленно.

ПРИ ПОДДЕРЖАНИЕ КОНТАКТА!!!!!!:
ЛЮБОЙ КОНТАКТ С БЫВШИМ ПАРТНЕРОМ, ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ БУДЕТ УДЕРЖИВАТЬ ВАС В ТОКСИЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ – ЭТО ГАРАНТИРУЕТ, ЧТО БОЛЬ ПРОДОЛЖИТСЯ И БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ...

ЛЮБОЙ КОНТАКТ С БЫВШИМ ПАРТНЕРОМ ОСТАНАВЛИВАЕТ ИСЦЕЛЕНИЕ – ПРИ КОНТАКТЕ С БЫВШИМ ПАРТНЕРОМ ВЫ ПОПАДАЕТЕ В ТУПИК. ЭТО САБОТИРУЕТ ВАШУ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСЦЕЛИТЬСЯ.

Если вы искренне хотите вернуть себе здравомыслие, исцелить боль и рассеять одержимость, вам нужно ПРЕКРАТИТЬ проявлять свою зависимость. Перестать действовать зависимым способом а именно - разорвав ЛЮБОЙ и ВСЕ контакты со своим БЫВШИМ.

НЕ КОНТАКТ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ—
ЗНАЧИТ НЕ КОНТАКТ. НЕКОНТАКТ, НА
ДОЛГИЙ ПЕРИОД, ЛУЧШЕ НАВСЕГДА.

«Неконтакт» означает, что больше не нужно искать «дозу» героина. В нашем случае это любое взаимодействие с бывшим партнером. Примите тот факт, что ваш бывший партнер является для

вас наркотиком, причем токсичным. И любая форма контакта приведет к ядовитому и нездоровому исходу. Как наркоман, вы «употребляете дозу» при каждом контакте с бывшим и продолжаете оставаться в ловушке своей зависимости. Когда вы удаляете себя от бывшего, с помощью инструмента «не контакт», это означает:

Никаких сообщений, звонков бывшему

Никаких имейлов

Никаких твиттеров

Никаких светских разговоров

Никаких приятных разговоров

Никаких «как дела?»

Никаких споров

Никаких проезжающих мимо

автомобилей

Никакого секса

Никакой проверки их местонахождения

Никакого трехстороннего общения через друга или члена семьи.

Не заходите в социальные сети, чтобы узнать, чем занимается ваш бывший (FB, Instagram и т. д.).

Не поздравлять с днем рождения.

Не контакт – это больше никаких ОПРАВДАШЕК себе почему я снова начала употреблять, сила себя в унитаза и не выбрала себя и свое выздоровление.

Следуя правилу неконтакт, это отказ от выбора старой деструктивной модели поведения: вам больше не придется подпитывать желания и потребности вашего бывшего партнера, игнорируя при этом свои собственные.

Что, если твой бывший свяжется с тобой?

Что, если, ваш бывший партнер попытается связываясь с вами, убедить вас вновь поверить в иллюзию совместного счастья, слезные обещания или пышный пафос, обещания измениться, ворошить совместные воспоминания или что либо еще. Выбирая себя и свое выздоровление, вы говорите НЕТ, НЕТ, НЕТ , Хватит!!!!

С бывшим партнером, как с террористами-переговоров не ведём. Не слушаем. 20 секунд завершить разговор.

Откажитесь обманывать себя, не кидайтесь спасать, не ведитесь на уговоры, на обаяние партнера или его харизму, на его тактики соблазнения, или свое коварное желание взять реванш, не верьте словами или обещаниями. За всеми словами и

обещаниями будет боль, снова и снова боль. Хватит позволять причинять себе боль.

Если вдруг, он пытается позвонить, написать сообщение или написать электронное письмо, вы НЕ отвечаете, не смотрите и не читаете. Всё в мусор. Сразу. Вы говорите: НЕТ, больше НЕТ... СТОП. Вы говорите, себе, а не ему, стоп, стоп. Я исцеляюсь, потому что я отказываюсь от употребления, я выбираю неконтакт, я выбираю себя и свое выздоровление.

Вы сбрасываете звонок, блокируете все номера. Вы отключаетесь. Вы физически покидаете место происшествия. Вы отстраняетесь. Ты прощаешься и плотно закрываешь дверь. Навсегда.

Вы с силой захлопываете дверь, десять

раз запираете ее на засов и выбрасываете ключи в море.

Когда вы поддерживаете связь с помощью контакта — вы ставите себя в положение «меньше чем» — вы ставите бывших партнёров на ложный пьедестал, на роль Бога, делая их своей высшей силой.

Твой бывший не Бог и не Богиня.

Сбросьте их с этого воображаемого пьедестала. Это в ваших силах кстати. И эти ваши усилия окупятся в будущем во сто раз.

Правило неконтактов — это забота о себе и установление здоровых границ, чтобы вы могли двигаться дальше в лучшем направлении в своей жизни. В основе правила неконтакта, лежит необходимость поставить свое благополучие на первое место — установить здоровые границы.

Цель- установить ваши границы.

Установление здоровых границ означает отстаивание своей позиции, защита и забота о себе.

Как долго следует придерживаться правила не контакта? Это навсегда? Если отношения вызывали стресс и тревогу, вызывали привыкание, были токсичными, нездоровыми, обидными, если ваш бывший партнер нарциссичен и/или избегал, оскорблял, манипулировал или был безразличен к вашим чувствам, желаниям и потребностям, тогда никаких контактов не должно быть вообще никогда. Не с оз это константа навсегда.

Зачем? возвращаться к отношениям с бывшим партнером, который не может улучшить ваше эмоциональное благополучие и не способен удовлетворить ваши потребности?

Уходи из таких отношений. Ты заслуживаешь гораздо большего, другой, серьезно.

Более того, железный нк навсегда особенно актуален, если вы устали от боли, зависимости от человека, и искренне желаете наконец настоящих, приносящих удовлетворение отношений в будущем. * Если у вас есть дети от вашего бывшего, постоянный «Неконтакт» маловероятен, но не невозможен — вы нужны вашим детям.

Зависимость штука настойчивая, и наверняка будет саботировать вас, заставляя застревать в вашей одержимости и любовной зависимости. И за каждый!!!!

установленный контакт вы сразу же возвращаетесь на круги своя. (Сюда же относится подсматривание за бывшим партнером в соц. сетях). Правило

одного разочка - никакого одного
разочка!!!!

Каждый контакт с бывшим равносильно
тому, как будто тебе воткнули нож в
грудь, повернули его там, а затем
посыпали солью открытую рану. Это
больно. Очень.

Применять правило НК не просто — это
болезненно. Но это наиболее
эффективный метод, который поможет
вам исцелиться и забыть бывшего. Это
работает.

Давайте будем честными: «НК» это
просто, но не легко и болезненно. Это
период ломки и абстиненции.

Любовная зависимость имеет
последствия.

Опыт отстранения и разрыва
отношений с бывшим — тяжелое
последствие отношений, вызывающих
зависимость.

Это кажется невозможным. Это может быть похоже на пытку. Это может даже ощущаться как смерть. Это нормально. Все через это проходят. Это, без сомнения, самая трудная задача на начальном этапе выздоровления.

Тем не менее, будьте уверены, это вас не убьёт, а исцелит. Если действовать, впереди появится свет!!!

Извращенные, навязчивые идеи, искажения и сбивающие с толку мысли будут пытаться убедить вас, что вы не можете жить без своего бывшего партнера; что он/она был твоей второй половинкой. Это не реальность. Это ложь. Жалкая иллюзия тянущая в болезнь. Не верьте этому.

Поймите: все иррациональные навязчивые мысли в вашей голове — это не что иное, как разговоры вашей любовной зависимости и все!

Голоса зависимости (вспомните зависимых людей), всегда полны обмана, лжи и манипуляций.

Помните!!! Ваш бывший для вас токсичен. Ваша ценность и ваше существование не зависят от других людей, вы самодостаточны, просто забыли об этом. С тобой все будет в порядке.

Не принимайте ложь о том, что он/она является решением ваших проблем – НЕ правда; партнер никогда не был решением ваших проблем.

Научитесь уважать себя как человека, уважайте свои личные желания и потребности и научитесь любить себя — это ответ на ваши проблемы.

Опять же, чем дольше вы добровольно подставляете себя под «удары» от контакта с бывшим партнером, тем больше вы питаете свою зависимость

и тем дольше вы полностью останавливаете свое исцеление. Так что поступайте с умом.

Правило НК— важный шаг на пути к исцелению и преодолению боли.

Придерживайтесь правила НК с боевым настроем и признанием того, что вы заслуживаете лучшего и больше не соглашайтесь на меньшее!!!!

Нарисуйте линию на песке и скажите себе: «хватит »! И как только вы это сделаете, встаньте на достойный путь выздоровления.

Как придерживаться правила неконтакта и добиться успеха: советы и методы:

Выздоровление, невозможно после расставания, если контакт с бывшим продолжается. Наличие плана соблюдения "неконтакта", может существенно помочь вашему успеху.

План, позволит вам лучше позаботиться о себе в это время. Вот несколько советов и методов, которым стоит следовать, чтобы добиться успеха в режиме «неконтакта»:

Установите границу со своим бывшим: поставьте бывшего партнера в известность, что вы больше не хотите с ним контакта или какой либо другой формы общения. Сделайте это быстро, чётко, кратко.

Поддержка: Поддержка имеет решающее значение. Обязательно наличие друзей и родственников, готовых позвонить и попросить их поддержки (сообщить им о ситуации). Найдите человека, который сможет с уважением призвать вас к ответственности за обязательство больше не контактировать бывшим партнером.

Присоединяйтесь к группе поддержки. В группах восстановления «12 шагов» многие люди поймут, через что вы проходите. Проверьте, есть ли рядом с вами какие-либо из них — CODA, LAA — некоторые из них также предлагают группы онлайн-поддержки по телефону. Планируйте цели и мероприятия на каждую неделю.

Проведите время в парке;

Гуляйте,

Запланируйте пойти в кинотеатр самостоятельно или с другом.

Займитесь хобби, которое вы любите или которым наслаждаетесь.

Посетите спектакль или концерт, почитайте, сходите за покупками или запишитесь на занятия.

Сходите в Starbucks и расслабьтесь за чашечкой кофе.

Побалуйте себя массажем или

маникюром, купите себе подарок, сделайте прическу или подстригитесь и т. д.

Посещайте церковь, если вы религиозны.

Выполняйте аффирмации (позитивный разговор с самим собой) — это отличный способ начать

перепрограммировать свой мозг и устранить негативный разговор с самим собой. Ежедневно

подтверждайте причины, по которым ваш бывший партнер вреден для вашего здоровья и благополучия.

Сходите на комедийное шоу (или посмотрите комедию).

Напомните себе, что желание увидеть бывшего НЕ означает, что это любовь (сбросьте его или ее с пьедестала).

Напоминайте себе, что вы не сходите с ума. Иногда уход может заставить вас

поверить в это, но это не так.

Напомните себе, что отчаянная тяга и стремление к контакту созданы фантазией. Очень редко люди меняются – я знаю, что это может быть трудно принять – но это правда (особенно нарциссы).

Делайте упражнения на глубокое дыхание; медитировать; и/или иглоукалывание для релаксации или стресса – эти упражнения отлично помогают при стрессе и тревоге и часто используются в центрах восстановительного лечения.

Журнал о своих чувствах.

Во время неконтакта может возникнуть ощущение, что вам нужен бывший, чтобы дышать, выживать, чувствовать себя живым - реальность такова, что

вы этого не делаете - хотя ночью вы так чувствуете, правда в том, что он / она вам не нужен.

Помните: чувства — это не всегда факты. Держитесь, и со временем этот психический сдвиг придет к вам.

Помните, что все, что вы делаете, для своего благополучия. Это акт САМОЛЮБНОСТИ, САМОУВАЖЕНИЯ, а Правило "неконтакта" — это часть акта заботы о себе.