

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Вступление</b> .....	6
Разрыв не может вас сломить .....	6
Вы — старались .....	9
Вы не виноваты .....	10
Вы должны знать .....	13
Зачем и для чего книга. Структура книги и правила работы с ней .....	14
Момент «X» .....	16
<b>Теория расставания</b> .....	19
Предвестники разрыва .....	24
Незаживающая рана .....	29
Смотреть вечно .....	29
Ну почему? .....	31
Что разбивает нам сердце .....	34
Обстоятельства .....	34
Мужчины .....	36
Мы сами .....	38
Правила выживания .....	40
Первое правило выживания в расставании .....	40
Ритуал отпускания .....	48
Лернейская гидра .....	50
Черные мысли .....	52

Панические решения .....	58
Второе правило выживания в расставании .....	61
Третье правило выживания в расставании .....	64
Можно ли его вернуть .....	69
Иногда они возвращаются.....	71
Уходите красиво .....	74
Полковнику никто не пишет .....	84
Опыт — бесценен .....	86
<b>Практические рекомендации .....</b>	<b>93</b>
Фаза 1. Неотложка и скорая помощь .....	94
Фаза 1. «Неотложка».....	94
Фаза 1. Скорая помощь .....	103
Фаза 2. Смирение .....	113
Отпусти .....	128
Уроки.....	133
Подарки .....	134
Ошибки.....	136
Боль.....	138
Что будет, если вы не станете всего этого делать? .....	141
Реабилитация.....	143
<b>А что потом? Памятка перед началом новых отношений.....</b>	<b>153</b>
Остатки бывшего.....	154
Тот самый, единственный .....	157
Овечья позиция.....	159
Он меня сломал.....	161
Меню ложных установок.....	164
Работа с ложными установками.....	165
А вдруг это конец всего?.....	167

---

<b>Новое начало</b> .....	169
Идеи по уходу за собой и зачем это надо .....	170
Идеи для эмоционального здоровья .....	172
Идеи для физического здоровья .....	177
Идеи для ментального здоровья .....	179
Идеи для интеллектуального здоровья .....	181
Идеи по уходу за собой для социального здоровья .....	184
Спасительная кнопка .....	186
Это — не любовь .....	188
Даже если вы его очень любите — это плохой выбор .....	193
Нарциссы .....	198
Правила жизни нарцисса .....	202
Кто кого? .....	206
Проверки .....	209
Границы .....	211
<b>И напоследок</b> .....	213
Не озлобляйтесь .....	214
И еще .....	216
<b>Приложения</b> .....	219

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

## РАЗРЫВ НЕ МОЖЕТ ВАС СЛОМИТЬ

Разрыв не может вас сломить.

Не может ни победить, ни съесть.

Какой бы сильной ни была ваша любовь, каким бы долгим и прочным ни казался ваш брак. Какие бы огромные надежды вы ни возлагали на эти отношения, какие бы грандиозные планы ни строили. Каких бы обещаний ни давал и каких бы слов ни говорил этот мужчина. Каким бы огромным ни казалось вам ваше чувство. Какими бы сильным ни были ваше влечение друг к другу и ваша страсть. И даже если эти отношения были самыми лучшими из всех, что были в вашей жизни, — разрыв не может вас сломить.

Он может причинить вам боль. Очень много боли.

Он может уничтожить или очень сильно ранить вашу самооценку.

Он может обрушить какую-то часть, прошлую часть вашей жизни. И какой-то кусочек ваших планов на будущее... Заметьте, кусочек, а не все ваши планы на будущее.

Он может посеять в вас много сомнений в самой себе, в людях, в отношениях. В какой-то момент эти сомнения станут полным неверием в возможность взаимного чувства.

Он может пошатнуть вашу веру в себя и в людей.

Он может выбить вас из колеи. Парализовать на какое-то время. Погрузить вас в состояние, когда вы не будете способны принимать решения. Вы не будете способны продуктивно работать. И даже какое-то время не будете способны связно мыслить.

Он может заставить вас очень многое переоценить и пересмотреть со временем.

Этот разрыв может вас напугать. Напугать до полу-смерти абсолютно и полностью.

Он может заставить вас похудеть или поправиться.

Он может заставить вас удариться в спорт или уйти в депрессию.

**НО ОН НЕ МОЖЕТ ВАС СЛОМИТЬ.**

Потому что крах отношений не является вашим личным крахом. Потому что на земле нет ни одного человека, ни одного мужчины и ни одной женщины, которые бы хоть раз не переживали крах отношений.

Потому что природой мы спроектированы так, чтобы мочь переживать такие вещи. Потому что наша психика и наши клетки восстанавливаются постоянно. Потому что это очень горький и болезненный жизненный опыт, который вы можете прожить.

И только от вас и более ни от кого зависит, станет ли этот прожитый опыт и переживания, которые вы в нем прожили, вашим самым сильным и прекрасным оружием или вашей гильотиной.

Я предлагаю все же превратить этот опыт в сияющее оружие.

## Вы — старались

Вы старались. Это то, что вам нужно сейчас сказать себе перед тем, как вы (как и все мы — все женщины на белом свете) начнете винить себя в том, что это вы *не сохранили, не удержали, не сообразили, не смогли, не сделали, должны были, а может быть, было бы лучше, если бы, а вот если бы тогда, а вот если бы я...*

Остановитесь.

Золотое правило коучинга и психотерапии гласит, что в тот момент вы делали абсолютно все, что вы могли сделать, и хотели как лучше.

Вы сделали все, что вы могли.

В этом месте вам нужно остановиться.

То, что случилось дальше, находится вне вашей власти. Примите это. Об этом данная книга. Разрывы случаются у лучших из нас. Разрывы случаются у каждой из нас. Разрывы случаются у многих из нас по много раз в жизни. Разного уровня болезненности, разного уровня разрушительности, разного уровня внезапности. Наша задача не «не упасть». Наша задача — упав, не разбиться.

Наша задача упасть как кошка на четыре лапы, а не как ваза, разбившись вдребезги и потеряв способность жить.

Вы сделали все, что могли, и вы ни в чем не виноваты. Сейчас вам нужно заняться собой и вытащить себя как можно скорее из боли и отчаяния, в которые вас погрузил этот разрыв, обрушив большую и важную часть вашей жизни. Давайте сделаем это вместе, и у нас получится.

## Вы не виноваты...

В это сложно поверить, особенно в культуре, в которой мы все живем, где женщина традиционно отвечает за эмоциональную составляющую отношений и за то, чтобы все было хорошо. Где общество и разные словоохотливые подружки, тетушки, бабушки и прочие милые члены семьи пытаются взвалить на женщин ответственность за крах отношений.

### **Вы — не виноваты.**

Как бы странно это ни звучало и как бы вам самой ни хотелось, закопавшись внутрь себя, найти миллион поводов для самообвинений.

Почему?

*Вы могли бы удержать.*

*Могли бы сохранить.*

*Могли бы тут сказать, а там промолчать.*

*Вот тут могли бы лечь в постель.*

*А вот тут могли бы сделать вид, что ничего не происходит.*

Это не так. Правда заключается в том, что вы не виноваты. Потому что, что бы вы ни делали на тот момент в прошлом, вы делали лучшее из того, что вы могли тогда сделать. Это был максимум из того, на что вы тогда были способны.

Вы не виноваты в том, что он ушел. И особенно вы не виноваты в том, что он вам изменил. Потому что измена — это никогда не вина женщины. Хотя многие люди с «промытыми» мозгами будут рассказывать вам, что:

- ✓ мужская и женская измена — это разные вещи;
- ✓ мужчины изменяют технически;
- ✓ это значит, чего-то он не нашел в вас;

- ✓ возможно, вы чего-то там недодали;
- ✓ чего-то ему не хватило;
- ✓ или, возможно, вы распустили себя.

Вы должны знать, что у мужчины был миллион способов поставить вас об этом в известность

*Он мог с вами об этом поговорить.*

*Он мог потащить вас за руку к психологу.*

*Он мог вести с вами долгие, душераздирающие разговоры и говорить вам о том, что ему не нравится.*

*В конце концов, он мог от вас уйти. Но если имел место факт измены — это только его выбор. Всунуть член в другую женщину выбрал он. И вашей вины в этом нет никакой.*

Вы должны знать, что изменяют даже самым красивым, самым прекрасным и самым чудесным женщинам на планете, которыми мы все восхищаемся, например, сидя у экранов своих телевизоров и наблюдая их в главной роли в каком-нибудь шикарном фильме.

Вы должны знать, что уходят даже от самых прекрасных женщин на всем белом свете. И ни их

красота, ни их ум, ни их кулинарные таланты, ни их способность поддерживать быт или быть чудесной соблазнительницей в постели не удерживают отношения.

Отношения могут закончиться. Это может быть больно. Но вы не виноваты, и жизнь продолжается.

### Вы должны знать...

Вы должны знать, что совсем скоро все станет сильно лучше. А еще потом — очень хорошо. А еще потом — еще лучше, чем хорошо. И ваш человек впереди. Лишь бы вы сами не мешали ему появиться в вашей жизни.

В момент, когда отношения окончены, сложнее всего поверить в то, что это вовсе даже не конец жизни.

# ЗАЧЕМ И ДЛЯ ЧЕГО КНИГА. СТРУКТУРА КНИГИ И ПРАВИЛА РАБОТЫ С НЕЙ

Эта книга требует небольшого пояснения. Это книга-ретрит. Книга для того, чтобы вы могли восстановить свое сердце и свою веру в людей после того, как:

- ✓ вы пережили громадный стресс разочарования в личной жизни;
- ✓ вам сделали очень больно;
- ✓ ваша вера была разрушена. Ваша вера в счастье, ваша вера в мужчин, ваша вера в любовь. Ваша вера в то, что лично у вас это может произойти.

При этом при всем наши чувства, пока мы их испытываем, пока мы живем, — они претерпевают метаморфозы. Мы не можем находиться в стрессе долго, потому что так устроена наша психика. Мы его сбрасываем.

И любая острая фаза длится не очень долго. Даже если мы в ней и нам кажется, что мы плывем и растекаемся, — все равно счет идет на дни и на недели. Ваш организм устает, приходит некоторое отупение,

слезы иссякают, но горя при этом меньше не становится.

Собственно говоря, из-за того, что эти метаморфозы чувств происходят, на разных стадиях после расставания, которое причинило нам боль, мы испытываем разные чувства. Ощущаем разные потребности в уходе за собой, а речь ведь все равно будет идти именно об уходе за собой во всех смыслах этого слова.

Книга поделена на несколько глав. Но вот что важно знать.

**Если вы сейчас, прямо сейчас находитесь в состоянии, когда вы только-только расстались с человеком, вы плачете каждый день и вам очень-очень-очень плохо — вам лучше начать прямо с Фазы 1.**

Если с момента вашего расставания прошло уже 2–3 месяца и вы уже не плачете каждый день, но вам все еще больно — начинайте с **Фазы 2**. А в Фазу 1, в общем, можно даже не заглядывать.

Понятно, что вам будет любопытно. Ясно, что вы заглянете. Но на самом деле для вас ценность этой **Фазы 1** сейчас равна нулю.

Даже если с момента, причинившего вам боль расставания, с момента, как вы расстались с мужчиной,

с которым вы до сих пор всех сравниваете, с момента, как вы находитесь в одиночестве, или не встречаете любви, или избегаете любви — прошел год и больше, вы тоже можете начать проходить программу с **Фазы 2**. НО со второй ее половины.

То есть **Фаза 1** — это «**скорая помощь**» и «**неотложка**». Она нужна тем, кто находится в жестком кризисе прямо сейчас. Вся остальная информация годится для использования потом.

Разумеется, все мы очень индивидуальны, но на самом деле больше или меньше, в целом и приблизительно сроки проживания горя и утраты примерно совпадают у большинства их нас.

Точкой отчета мы с вами берем момент X.

## Момент «X»

***Момент X — это тот момент, когда вы поняли, что ваши отношения, которыми вы дорожили, закончены.***

Не тогда, когда вам показалось. И не тогда, когда вы догадались. Не тогда, когда случился ваш последний разговор с вашим мужчиной, уже бывшим. А именно момент, когда вы поняли — всё. Этот момент есть

всегда. Это очень болезненный момент. Это чудовищный момент.

Иногда кажется, что это долгожданный момент. Но от этого он не теряет своей чудовищности. Именно с этого момента мы начинаем отсчет дней и месяцев.

Согласно концепции психологии, самой что ни на есть классической, нужно обратить пристальное внимание на свое состояние, если в течение полугода после того, как вы расстались с человеком, вас не отпустила фаза острого горевания.

*Острое горевание — это когда вы льете слезы целый день. Когда вам сложно встать с постели. Когда вы не можете заставить себя умыться, почистить зубы. Выйти «в люди». Когда вся жизнь отступила и вы забыли на все — вы горюете.*

Если вы продолжаете рыдать каждый день и свет вам не мил на протяжении полугода — вам нужно прямым ходом идти к психологу и спасать себя. Потому что это означает, что ваша психика ранена настолько, что самостоятельно преодолеть это расставание вы не можете.

Но мы с вами постараемся до этого не довести. И прийти к полугоду уже в состоянии собранной обратно девушки, а не разобранной и не разбитой вдребезги.