

Психология  
всё по  
полочкам



Как  
пережить  
**расставание  
с любимым?**

**49** простых  
**правил**



ЭКСМО

Психология. Всё по полочкам

Виктория Исаева

**Как пережить расставание с  
любимым? 49 простых правил**

«ЭКСМО»

**Исаева В. С.**

Как пережить расставание с любимым? 49 простых правил /  
В. С. Исаева — «Эксмо», — (Психология. Всё по полочкам)

Случилась катастрофа вселенского масштаба – вы расстались с любимым? И теперь вместо беззаботной, уверенной в себе, влюбленной красотки вы видите в зеркале странное существо с потухшими заплаканными глазами? Если вы устали страдать и всерьез опасаетесь, что ваши бесконечные рыдания могут стать причиной всемирного потопа, эта книга для вас! Мы предлагаем вам 49 проверенных правил расставания, прошедших клинические и полевые испытания! Это уникальная инструкция, которая поможет превратить печальное событие в грандиозный шанс начать новую счастливую жизнь!

© Исаева В. С.

© Эксмо

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Виктория Исаева

## Как пережить расставание с любимым? 49 простых правил

### Введение

Ты используешь лишь водостойкую тушь, но она все равно не выдерживает твоих круглосуточных рыданий и растекается под опухшими глазами, превращая тебя в панду или пародию на Элвиса Купера.

Твой дневной рацион составляет в основном шоколад в неограниченном количестве и вредные, жирные пончики. Все попытки придерживаться здорового питания забыты.

Некогда любимая работа запущена, на твоём рабочем столе скопилась груда не просмотренных материалов, но тебе все равно.

Лак на ногтях облупился, кончики волос секутся, а нос украшает яркий эффектный прыщ. Впрочем, какая разница?! Тебе сейчас некогда страдать из-за прыща! У тебя есть повод посерьезнее. Ты рассталась с любимым...

Разрыв с любимым человеком... Что может быть печальнее? Еще вчера ты говорила «мы». А сегодня осталась одна. И целый маленький мирок, что вы создали вдвоем, рухнул в одночасье как картонный домик. Неважно, кто был инициатором: ты, он, вы оба...

В любом случае расходиться всегда непросто. И тем не менее это происходит ежедневно с миллионом людей. Да, да! Ты не одинока в своем одиночестве! Сложно найти девушку, которую еще никогда не бросали мужчины. Это случалось и с твоей соседкой Люсей из сто тридцать пятой квартиры, и с самой Мэрилин Монро!

Итак, ты осталась одна... Но отнюдь не потому, что ты слишком стара/толста/глупа/неудачлива! Просто тебе выпала такая карта. Сегодня. Но жизнь – удивительно захватывающая игра, и уже завтра может обнаружиться, что судьба отвела от тебя прежнего возлюбленного лишь потому, что припасла для тебя козырь в лице роскошного холостого олигарха на черном «Мерседесе». Глупо плакать и проклинать несправедливый рок, не зная заранее, что тебя ждет.

Твоя будущая участь зависит только от тебя! И если ты готова поверить, что все в жизни к лучшему, тебе в руки попала правильная книга!

Это сборник проверенных рецептов, которые помогут тебе пережить такую трагедию, как расставание, с достоинством голливудской дивы.

Отношения могут заканчиваться по-разному. Разным может быть и результат разрыва.

Можно последовать примеру Бритни Спирс: побриться налысо, сделать татуировку, забросить некогда успешную карьеру и заполнить все свое время бурным прожиганием жизни, посещая все подряд вечеринки и потребляя алкоголь в безумных количествах. При этом вряд ли кто-то тебя осудит. Напротив, люди будут трагически молчать в твоём присутствии, боясь неаккуратным словом нанести непоправимый ущерб твоей хрупкой нервной системе. А за спиной говорить что-то вроде: «Бедняжка, она так страдает».

Правда, есть и другой путь...

Не так давно я встретила свою знакомую Катю. По правде говоря, я не сразу узнала в эффектной платиновой блондинке свою давнюю подругу. Вот уже четыре года, как мы с ней перестали общаться: у Кати были серьезные отношения. Все в нашей компании знали, что очень скоро она выйдет замуж за своего бойфренда Алексея. Мы уже практически вычеркнули ее из списков «социально активных» тусовщиков и редко созванивались. Кому придет в голову соблазнять почти замужнюю девушку загулами в ночных клубах и развеселыми пикниками на

природе? И вот впервые за последние годы я видела Катю и тихо завидовала ее неотразимости. Провокационный декольтированный ярко-желтый топик, обтягивающие джинсы, шикарный шоколадный загар и блестящие белокурые локоны.

– Ух ты, – выдавила я, – семейная жизнь тебе на пользу!

Катя рассмеялась:

– Что ты, Леша вот уже три месяца как со мной расстался.

Я удивленно молчала. Катя отнюдь не производила впечатления несчастной, брошенной девушки с разбитым вдребезги сердцем. Словно угадав мои мысли, Катя улыбнулась:

– Конечно, поначалу было тяжело. Но однажды я задала себе вопрос: а долго ли я должна страдать из-за глупца, которому не хватило ума оценить меня? И должна ли я страдать вообще? Я вдруг подумала, что мне уже двадцать пять, и я хочу жить в свое удовольствие. Разве я не заслужила это право?

При взгляде на ее точеную фигурку, похорошевшее личико и стильный наряд напрашивался только один ответ. Конечно, да!

А теперь самое время и тебе, дорогая читательница, задать себе тот же самый вопрос: обязательно ли страдать, проливать литры слез, тратить месяцы и годы на реабилитацию нервной системы? А может, не стоит терять времени зря? Может, пора стать счастливой уже сегодня? Не когда-нибудь в далеком и абстрактном будущем, а прямо сейчас!

Если ты чувствуешь в себе такую потребность, но пока не знаешь, как этого добиться, ты открыла правильную книгу! Мы предлагаем тебе 49 простых правил, рассказывающих, как пережить разрыв с любимым. Надеемся, они помогут тебе, и уже с первых страниц эта книга станет для тебя практическим пособием, добрым советчиком и «карманным психологом».

В добрый путь!

## **Глава 1**

### **А может, это только сон?**

Первый период расставания обычно характеризуется странным, противоестественным спокойствием и длится от пары дней до пары недель. Твой рассудок еще не вполне осознает происшедшее. «А может, это мне приснилось? – думаешь ты. – А может, я его и не любила? А может, это никакая и не трагедия?» Что вообще произошло? И произошло ли что-то? А может, он еще вернется? А может, ты еще вернешься?

Твое нынешнее мировосприятие вполне можно описать по формуле:

«спартанское хладнокровие» + «чувство неопределенности» = первые дни после разрыва.

В это время ты способна мыслить трезво, ходить на работу как ни в чем не бывало и даже пользоваться не водостойкой тушью! Кажется, ты отлично держишься, вполне можешь контролировать приступы рыданий и даже – о чудо – строить планы на будущее!

Чувствуешь ты себя на удивление бодро: ну прямо как солдат Джейн или Николь Кидман, готовая, едва получив развод, тут же завоевать «Оскар» и нового мужа в придачу.

В первые дни расставания срабатывает так называемая защитная реакция психики на стресс. Твой разум просто отказывается воспринимать весь драматизм ситуации, а значит, самое время воспользоваться первыми правилами расставания!

#### **Правило № 1**

##### **Взвешиваем позитив**

Ты ведь уже давно не веришь в то, что жизнь – зебра, где каждая полоса либо черная, либо белая, а третьего попросту не дано. Любое, даже самое грустное, событие обязательно несет для тебя какие-то преимущества и выгоды. Прежде чем говорить, что фортуна повернулась к тебе спиной, стоит проверить, а так ли это?

Составь список положительных моментов вашего разрыва. Хорошенько подумай и найди все скрытые преимущества расставания. Постарайся понять, почему тебе это выгодно? Свои открытия лучше записать на листочек и поместить в рамочку.

В твой список могут входить самые разные пункты, например: «Теперь я могу без всяких угрызений совести флиртовать с тем потрясающим синеглазым курьером из офиса» или «Наконец-то я смогу носить ту ультракороткую мини-юбку, которую он терпеть не мог». Чем больше получится список, тем лучше.

Так, например, моя подруга Саша, брошенная весьма перспективным и обеспеченным бойфрендом Артемом, которого все считали завидным женихом, внезапно обнаружила, что отныне может:

- 1) вернуться на любимую работу (Тема запрещал ей строить карьеру и вообще вылезать из кухни);
- 2) тратить деньги по своему усмотрению (Тема заставлял ее приносить ему все чеки и отчитываться за каждую покупку);
- 3) общаться с подругами (и как это она раньше не замечала, что находилась под домашним арестом у любимого-тирана?).

Таким образом, Саше пришлось признать, что все хорошее для нее, собственно говоря, только начинается.

«А что, если мой бывший вовсе не был исчадием ада, Калигулой и Гитлером в одном флаконе?» – спросишь ты. И все-таки аксиома «все к лучшему в лучшем из миров» не может не сработать! Вспомни Деми Мур. Как ты думаешь, легко ей было расставаться с признанным голливудским секс-символом Брюсом Уиллисом? Конечно, нет. И газеты всю жалели сорокалетнюю диву. Но только до тех пор, пока она не сошлась с молодой голливудской звездой Эштоном Катчером. Доказав тем самым, что хорошее – враг лучшего! Наградой за разрыв ей стала новая волна популярности, молодой знаменитый любовник и контракт с Versace! А какие подарки жизнь приготовила для тебя?

## **Правило № 2**

### **Тапочки по почте и девичья фамилия**

Пока ты в состоянии сохранять спокойствие и хладнокровие, хорошо бы уладить все незаконченные дела с бывшим возлюбленным. Эту тонкую, деликатную операцию желательно провернуть так, чтобы он из разряда просто «бывших» не перешел в ранг заклятых врагов.

Расставаться надо красиво. Разборки, драки, взаимные оскорбления, телевизор, вышвырнутый с балкона, уже давно вышли из моды. Страсти в духе латиноамериканских сериалов, конечно, развлекут ваших бывших соседей. Но вот вам вряд ли принесут что-то, кроме необходимости покупать новый телевизор (в случае если старый не выдержит полет с девятого этажа).

Сейчас твоя задача расстаться так, чтобы со временем вы смогли стать друзьями. Ну или хотя бы не поминать друг друга непечатными словами. Позвони ему и спокойно договорись о том, когда тебе подъехать за вещами. Если у вас появилось общее имущество, начните дипломатические переговоры, в ходе которых решится, кто возьмет себе кактус, кто – стиральную машину, а также порядок опекуна над любимой собачкой.

Не надо стараться мстительно вынести все до последней булавки. Особенно это касается подарков! К примеру, если ты дарила ему компьютерные диски, не конфискуй их сейчас с видом палача. Неужели ты и правда будешь играть в «War craft» или тебе так позарез нужна его бритва с плавающими головками, преподнесенная когда-то тобой на Новый год? Оставь ему подарки вместе с хорошими воспоминаниями. При этом не строй из себя жертву. Поверь, эта роль малопривлекательна! И если ты скажешь ему что-то вроде: «Мою ночную рубашку, халат и тапочки можешь оставить себе! Наденешь на новую подружку! А мне от тебя ничего не нужно!» – ты в лучшем случае лишишься всех этих необходимых тебе вещей и его уважения, а в худшем покинешь поле боя на карете «Скорой помощи», везущей тебя в психоневрологический диспансер! Истеричкам опасно находиться на свободе.

Если расставание было не «политкорректным» и сейчас ты с пеной у рта готова доказывать всем своим знакомым, что «видеть не можешь этого индюка!» и лучше бы вы «вообще никогда не встречались», сделай глубокий вдох и подумай: нужен ли тебе еще один враг? Ведь злость приходит и уходит, а мужская помощь тебе может еще пригодиться. К кому ты обратишься, когда у тебя в очередной раз полетят все программы на компьютере?

Сохраняй корректность и адекватность. Все-таки это человек, с которым ты провела много счастливых часов. Будь ему благодарна за все хорошее, что он для тебя сделал.



## Правило № 3

### Закажем себе happy end

А теперь самое время пофантазировать и прикинуть свои планы на будущее. Чем ты собираешься заняться, став свободной, независимой девушкой? Надеюсь, не самокопанием и рыданиями ночи напролет в подушку? Отлично! Представь свои перспективы.

Ты можешь поехать на море. Или в Париж. Перекраситься в блондинку. Научиться танцевать танец живота и вышивать крестиком. Добиться повышения на работе. Получить права и купить машину (женщина-автолюбитель всегда найдет о чем поговорить с мужчиной и так легко привлечет к себе внимание. Ты бы знала, сколько бурных романов началось с пробитой шины или кокетливой просьбы проверить уровень масла).

Правда, будет лучше, если пока твои планы не будут связаны со срочным поиском нового спутника жизни. Зачем? Мотаясь всю жизнь между бывшим и будущим бойфрендом, ты невольно забываешь про самого главного человека в твоей жизни: про саму себя! Да, скоро, совсем скоро тебя найдет новый возлюбленный. Но пока этого не произошло, насладись свободой. И потом, если ты хочешь, чтобы новый любимый был лучше прежнего (более обеспеченный, более привлекательный, более успешный), то неплохо и тебе самой использовать время с толком и стать лучше! Поставь себе одну большую цель, например, дослужиться до позиции топ-менеджера или увеличить свой доход вдвое. И несколько маленьких, например, похудеть на пять килограммов, выучить итальянский язык, забраться на Эйфелеву башню и т. д. Лучше записать все свои благие намерения или даже сделать своеобразную «Книгу мечты» с красочными фотографиями и вырезками того, о чем ты фантазируешь. Наклей машину, которую хочешь получить, костюм от Chanel, на который мечтаешь заработать, страны, в которых планируешь побывать. Почаще заглядывай в этот альбом и обновляй свои мечты. Не сомневайся: твои мысли материализуются в happy end. Ты будешь удивлена, когда увидишь, насколько впечатляющие результаты может дать такая, казалось бы, детская забава. Но постарайся, чтобы твои мечты были более или менее реалистичны. Вряд ли судьба осуществит фантазии вроде «хочу научиться летать», «хочу особняк на Багамах» или «хочу выйти замуж за принца Уильяма». Такие «планы на будущее» – не более чем воздушные замки. Мечтай о чем-то реальном, и тогда твой альбом станет верным другом и источником положительных эмоций в нелегкий период... К тому же, если хорошенько подумать, на кой тебе такой муж, как принц Уильям? Его ведь даже на майские праздники за город на шашлык не вытащишь!

## **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.