

12+

КОНСТАНТИН САВКИН

КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ?

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР БЕЗ
УТЕШЕНИЙ

Константин Савкин

Как пережить расставание? Честный разговор без утешений

<https://litres.ru/74150298>

ISBN 9785007005739

Аннотация

Ты открываешь переписку. Снова. Ты знаешь, что там ничего нет. И всё равно открываешь. Эта книга не поможет тебе вернуть его. Она поможет тебе наконец увидеть себя — без утешений, без пяти шагов к счастью, без обещаний, что всё будет хорошо. Только честный разговор о том, что происходит внутри — и почему это повторяется. Снова. С разными именами. В тот же час ночи.

Содержание

Об авторе	5
Аннотация	7
цитаты из книги	9
Как читать эту книгу?	10
Введение. Эта книга не поможет тебе вернуть его	13
Глава 1. Ты не сходишь с ума. Ты просто в ломке	19
Глава 2. Почему ты снова и снова открываешь переписку	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Как пережить расставание? Честный разговор без утешений

Константин Савкин

© Константин Савкин, 2026

ISBN 978-5-0070-0573-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Константин Сергеевич Савкин — консультант по отношениям, создатель метода РеКоннектор.

Он не психотерапевт и не психоаналитик. Не будет копаться в душе, будить детские страхи и заниматься демагогией. Константин — человек действия: он перевёл науку о привязанности на язык конкретных шагов. Никаких «просто уйди» или «полюби себя» — только чёткие модели, которые работают даже в состоянии кризиса.

Более 20 лет он работает с людьми по вопросам отношений — личных и деловых. За годы практики через него прошли сотни клиентов в возрасте от 27 до 55 лет. Их объединяло одно: они не могли вырваться из замкнутого круга «преследование → отстранение → боль → надежда». Их партнёры были то холодны, то внезапно теплы. Они понимали, что отношения токсичны, — но страх отвержения оказывался сильнее страха одиночества.

Именно для таких ситуаций и создан Метод РеКоннектор — не магия, а классический аналитический инструмент, учитывающий тип привязанности, поведение партнёра, влияние цифровой среды и множество других факторов.

Константин убеждён: максимальная эффективность достигается в индивидуальной работе, потому что каждая ситуация уникальна. Его консультации строго конфиденциальны — без осуждения и «духовных поисков». Только модель, факты и последовательные шаги.

Сегодня он проводит индивидуальные консультации, внутренние тренинги, пишет книги, ведёт экспертный блог на сайте и в социальных сетях. Предлагает нестандартные идеи для изменения мышления, трансформации возможностей и поиска собственных смыслов. Сотрудничает с Российской академией народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС).

Эта книга — шаг: не к «работе над собой» в абстрактном смысле, а к конкретному пониманию того, что происходит именно с вами и именно сейчас. Уже в первой главе вы узнаете себя — свою ситуацию, свои реакции, свой круг. И это узнавание меняет многое. Читайте, делайте выводы и, если захотите большего, — Константин Сергеевич всегда рядом.

Аннотация

Расставание — это не просто боль. Это рентген. В момент разрыва видно всё то, что в спокойное время аккуратно убрано с поверхности: паттерны, которые управляли выбором партнёра задолго до того, как ты его осознанно «выбрал»; модель отношений, которая старше этих отношений; цикл, который запустился в детстве и с тех пор воспроизводит знакомое — даже когда знакомое болезненно.

Константин Савкин — практикующий консультант с 2009 года, автор методики РеКоннектор — написал эту книгу не для того, чтобы утешить. А для того, чтобы ты наконец спросил себя правильный вопрос: не «почему он ушёл» — а «что именно происходит внутри меня, пока я смотрю наружу и ищу ответ там».

Здесь нет пяти шагов к принятию. Нет обещания, что время лечит. Нет совета заблокировать и двигаться дальше. Есть кое-что более точное: язык для того, что с тобой происходит. Объяснение, почему ты открываешь переписку в третий раз за час — и знаешь, что там ничего нет. Почему тревожный и избегающий притягиваются с точностью, которая кажется злым умыслом. Почему ты скучаешь не по нему — а по версии отношений, которой никогда не было. Почему список

правильных действий не работает. И что именно происходит в ту секунду между сигналом и реакцией — ту единственную секунду, в которой что-то реально может измениться.

К последней странице ты будешь видеть иначе. Не лучше. Иначе. Это не то же самое — и это единственное, что имеет значение.

ЦИТАТЫ ИЗ КНИГИ

«Ты не открываешь переписку потому что не знаешь, что этого не надо делать. Ты прекрасно знаешь. Ты открываешь, потому что что-то внутри сильнее этого знания».

«Тело знает раньше головы. Это не случайность — это иерархия. Система выживания не ждёт, пока ты всё осознаешь и примешь взвешенное решение. Она реагирует первой. Всегда».

«Два раза — совпадение. Три — система. И следующий шаг неудобен: если структура повторяется — значит, в ней есть что-то от тебя».

«Расставание — это рентген. Интенсивность момента просвечивает структуру насквозь. То, что в спокойное время аккуратно убрано, — сейчас на поверхности. Без фильтра. Без защит».

«Боль после расставания — самая точная информация о себе, которую ты когда-либо имел. Не самая приятная. Не та, которую ты просил. Но точная».

Как читать эту книгу?

Вы держите в руках книгу — и это значит, что часть Вас уже знает: то, что происходит — не случайность и не невежество. Это паттерн. И с ним можно работать.

Читайте как хотите — с конца, по кусочкам, пропуская целые главы. Книга выдержит. Но когда Вы наткнётесь на фразу, которая вызовет раздражение — не закрывайте страницу. Именно это место, скорее всего, и есть Ваше.

Читайте активно — спорьте с текстом, делайте пометки на полях, выделяйте то, что цепляет, записывайте, что хотите попробовать. Это не учебник для пассивного чтения.

Каждая идея здесь — не для того, чтобы кивнуть и перелистнуть. А чтобы что-то стало невозможным игнорировать.

Но если Вы почувствуете, что информации слишком много и Вы теряете нить — остановитесь. Иногда нужно не разбираться, а просто решить. Запишитесь на личную консультацию. Один разговор экономит месяцы кружения по тексту в поисках себя и это не отступление — это другой маршрут к тому же месту.

Я писал свои книги не как исследователь, изучающий людей издалека. Я писал их как человек, который много лет видит людей в их самый честный момент. Когда маски уже сняты. Когда версия для окружающих больше не работает. Когда остаётся только то, что есть.

Человек приходит и говорит: он снова исчез. Или: я снова сорвалась. Или: мы опять повторили этот разговор слово в слово. Разные люди, разные истории — одна и та же структура. Не потому что люди слабые или нелюбимые. А потому что никто не объяснил им, что происходит под поверхностью.

Мои книги — попытка объяснить то, что происходит под поверхностью. Не осудить, не утешить. Назвать точно.

Готовых решений здесь нет. Зато есть кое-что более неудобное — вопросы, от которых уже не получится отделаться. И инструменты: способы смотреть на себя и на другого человека иначе, чем Вы смотрели до сих пор.

Иногда одна точно названная вещь делает то, чего не сделали годы попыток всё исправить и проработать.

Последнее.

Возможно, текст будет казаться Вам про кого-то другого — про партнёра, про родителей, про того, кто причинил

боль. Притормозите в этот момент. Самое ценное в моих книгах случается не тогда, когда Вы узнаете в них другого человека, а тогда, когда узнаете себя.

Это бывает неприятно. Иногда очень.

Но именно здесь начинается реальная работа.

С уважением,

Савкин Константин Сергеевич

Ваш консультант по отношениям, создатель метода

Реконнектор

Введение. Эта книга не поможет тебе вернуть его

Ты открываешь эту книгу в определённый момент. Не случайный.

Может быть, уже поздно — за полночь, телефон рядом, в комнате темно. Может быть, середина дня — ты на работе, всё функционирует, снаружи не видно ничего, но внутри что-то не останавливается уже несколько недель. Может быть, ты только что закрыла другую вкладку — ту, где его страница, или её фото, или переписка, которую ты перечитываешь не потому что надеешься найти что-то новое.

Ты взяла эту книгу с каким-то запросом. Возможно, формулировала честно: хочу понять, что происходит. Возможно, не очень честно: ищу способ вернуть. Возможно, запрос был совсем простым и совсем невыносимым: хочу, чтобы это остановилось.

Все три запроса законные. Все три понятные. И ни на один из них эта книга не даст того ответа, которого ты ждёшь.

Она не поможет тебе вернуть его. Она не объяснит, как

перестать думать. Она не сделает следующее утро легче — по крайней мере, не тем способом, которым ты хотел бы.

Вот что она сделает: к последней странице ты будешь видеть иначе. Не лучше. Иначе.

Ты уже читала про это. Наверное.

Пять стадий горя — отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Ты знаешь эту схему. Может быть, даже примерял к себе — на какой стадии ты сейчас, сколько ещё осталось. Ты читала про то, что время лечит. Про то, что нужно любить себя. Про то, что нужно заблокировать его в соцсетях, убрать фотографии, заняться спортом, окружить себя людьми, не изолироваться, двигаться вперёд.

Возможно, ты даже делала всё это. Добросовестно, с намерением. И всё равно в час ночи открывала переписку.

Это не значит, что советы были плохими. Это значит, что дело не в информации.

Ты не открываешь переписку потому что не знаешь, что этого не надо делать. Ты прекрасно знаешь. Ты открываешь, потому что что-то внутри сильнее этого знания. Что-то, что не читало советов и не собирается им следовать. Что-то, у че-

го своя логика — древняя, биологическая, совершенно равнодушная к тому, что ты прочитал в интернете.

Это полезно — так же как полезно знать, что не надо смотреть на часы в три ночи. Знаешь. Смотришь. Понимание механизма не исключает механизм.

Большинство книг на эту тему работают с верхним слоем. Они дают правильные мысли, правильные действия, правильный взгляд на ситуацию. Эта книга работает с другим слоем. Не с тем, что ты думаешь о расставании, — а с тем, что происходит внутри, пока ты смотришь наружу и ищешь причину там. С паттерном, который старше этих отношений. С моделью, которая выбирала этого человека ещё до того, как ты успел осознанно решить. С циклом, который запустился задолго до разрыва.

Он продолжится в следующих отношениях.

Если ты ничего не увидишь.

Есть вещи, которые эта книга не будет делать. Лучше сказать об этом сразу.

Она не будет тебя утешать. Не потому что утешение плохое — а потому что утешение в этот момент было бы неточ-

ным. Ты заслуживаешь точности больше, чем утешения.

Она не будет говорить тебе, что всё будет хорошо. Не потому что не будет. А потому что это обещание — про будущее, а ты сейчас здесь. И «здесь» требует другого разговора.

Про него здесь тоже не будет. Почему поступил, как устроен, что происходило в его голове — ты уже потратил на это достаточно ночей. Это не твои вопросы, пока ты не разобрался со своими.

Пяти шагов не будет. Шаги предполагают, что ты знаешь куда идти. Пока не знаешь. И это нормально.

Каждый из моментов, которые здесь будут, — не просто боль. Каждый — информация о тебе, которую ты не заказывал и не хотел получать. Эта книга учит её читать.

Вернёмся к тому часу ночи. Телефон в руке, экран слишком яркий для темноты. Переписка открыта — последнее его сообщение датировано тем днём. Ты уже знаешь, что там написано. Ты читала это сегодня. Может быть, дважды. Но палец уже скроллит вверх — туда, где было хорошо, туда, где всё только начиналось, — как будто если найти правильный момент, можно понять, где именно сломалось.

Ты знаешь, что не надо. Ты знаешь про стадии горя, про то, что время лечит, про то, что надо заблокировать и двигаться дальше. Знаешь всё это — и всё равно здесь.

Теперь другой вопрос: что именно происходит внутри в этот момент? Не что ты думаешь — что происходит. Где в теле. Как это ощущается физически. Что именно ты ищешь в этом чате — не что хочешь найти, а какой сигнал, какое подтверждение, какое облегчение рассчитываешь получить.

Большинство людей никогда не задают этот вопрос. Не потому что не хотят знать — а потому что не останавливаются достаточно долго, чтобы спросить. Проще следовать за импульсом или бороться с ним. Остановиться и посмотреть — это третий вариант. Самый редкий.

Эта книга про третий вариант.

Ты взяла её не случайно. Что-то в названии или в первых словах совпало с тем, что происходит внутри, — достаточно, чтобы открыть.

Это совпадение — не утешение и не знак. Это просто точка входа.

Дальше — твоя работа. Не лёгкая, не быстрая. И она не

закончится тем ощущением, которого ты ждёшь, — что отпустило, что прошло, что можно выдохнуть. Она закончится чем-то другим. Более твёрдым.

Внутри. К тебе. К тому, что было там задолго до него — и останется после.

Глава 1. Ты не сходишь с ума. Ты просто в ломке

Шесть утра. Ты просыпаешься — и первые полсекунды всё нормально. Потом приходит. Не мысль — удар. Где-то между грудиной и горлом, физически, как будто тело получило новость раньше, чем голова успела включиться. Ты ещё не вспомнила ничего конкретного. Ты просто уже знаешь, что что-то не так. Что кого-то нет.

Ты лежишь и смотришь в потолок. За окном начинается обычное утро — где-то едет машина, где-то уже варят кофе, мир работает в штатном режиме. Только у тебя внутри — как после аварии. Ты перебираешь вчерашний день, позавчерашний, ищешь момент, где можно было иначе. Не находишь. Или находишь — но это не помогает. Телефон лежит рядом. Ты берёшь его не потому, что ждёшь сообщения. Просто руки уже знают этот маршрут.

Так начинается ещё один день.

Принято считать, что после расставания человек переживает горе. Это правда — но неполная. Горе предполагает определённую логику: острая боль, потом тупая, потом про-

межутки без боли, которые становятся длиннее. Принятие. Движение вперёд. Красивая дуга от потери к восстановлению.

Ты, скорее всего, эту схему знаешь. Возможно, даже держишь её в голове как ориентир — на какой стадии ты сейчас, сколько ещё осталось. И всё равно в шесть утра тебя накрывает так, как будто это случилось только что. Снова. Хотя прошло уже две недели. Или месяц. Или три.

Это не значит, что ты застряла. Это не значит, что ты любила сильнее, чем нужно, или зависел больше, чем здоровый человек. Это значит, что модель горя описывает не то, что происходит с тобой. Потому что то, что происходит с тобой, — это не совсем горе. Точнее — не только горе.

Это ломка.

Слово неудобное. Оно ассоциируется с зависимостью, с чем-то постыдным, с потерей контроля. Но именно поэтому оно точное. Когда человек, которого ты любила, был рядом — твой мозг работал в одном режиме. Регулярные дозы близости, прикосновений, голоса, присутствия. Система настраивалась. Выстроила ожидания. Привыкла.

Теперь этого нет. И система требует своё.

Привязанность — не метафора. Пока он был рядом, твоя нервная система работала в паре с его. Это не поэзия — это физиология. Его присутствие регулировало твой сон, твою тревогу, твой порог боли. Ты этого не замечала, потому что система в балансе невидима. Ты просто жила — и это казалось нормой. Теперь баланса нет, и только сейчас становится понятно, как много он держал.

Разрыв — это не просто эмоциональное событие. Это резкое изъятие регулятора. Мозг, привыкший получать своё в определённое время и определённым способом, вдруг не получает ничего. Это не метафора потери — это буквальный химический сбой. Тело реагирует так, как реагирует на любую резкую отмену того, к чему привыкло. Тревога, которая накрывает без видимой причины. Невозможность есть — или невозможность остановиться. Сон, который не восстанавливает, как будто тело работает вхолостую. Навязчивые мысли, которые возвращаются по кругу, — не потому что ты слабый, а потому что мозг буквально ищет способ вернуть систему в равновесие. Он делает единственное, что умеет: повторяет попытку.

Воля — это верхний этаж. А то, что сейчас происходит, идёт из подвала. Оттуда, куда разумные аргументы не доходят. Ты не можешь усилием мысли остановить ломку. Ты мо-

жешь только понять, что именно ломается — и почему это происходит не с тобой конкретно, а с любым человеком, чья система лишилась того, вокруг чего была выстроена.

Цикл привязанности — это не то, что ты чувствуешь к конкретному человеку. Это то, как твоя система вообще умеет быть близкой. Как она ищет близость, как удерживает, как реагирует на угрозу потери. Этот цикл сформировался задолго до него. Он существовал до этих отношений — просто был незаметен, пока было кому его заземлять. Теперь заземления нет. И цикл работает вхолостую — громко, болезненно, без остановки.

Шесть утра. Ты лежишь.

Рука тянется к телефону раньше, чем ты успеваешь решить — тянуться или нет. Экран загорается. Ты уже знаешь, что там нет ничего нового. Ты знала это ещё до того, как взяла телефон. Но рука уже здесь — потому что это действие раньше приносило облегчение, и тело помнит это лучше, чем голова помнит, что всё изменилось. Мозг предлагает старое решение для новой боли. Это не слабость характера. Это нейронная привычка, которая ещё не получила обновление.

За окном кто-то едет по своим делам. Обычное утро для всех, кто не лежит сейчас вот так. Ты строишь аргументы,

почему надо написать. Потом аргументы, почему не надо. Потом снова почему надо. Этот внутренний диалог кажется тебе размышлением — но это не размышление. Это система в петле. Она ищет выход и не находит, потому что настоящий выход не там, где она ищет.

Он просто стал точкой, вокруг которой твоя система привязанности организовала себя. Не потому что был особенным в каком-то абсолютном смысле — а потому что оказался рядом достаточно долго, чтобы система перестроилась под его присутствие. Теперь этой точки нет. Система продолжает искать — настойчиво, без усталости, игнорируя все доводы о том, что искать уже нигде.

Это то, что происходит в первые дни. Не слабость. Не патология. Просто система, которую никто не спрашивал, хочешь ли ты через это проходить.

Тело знает раньше головы. Это не случайность — это иерархия. Система выживания не ждёт, пока ты всё осознаешь и примешь взвешенное решение. Она реагирует первой. Всегда. И именно поэтому знание о том, что происходит, не останавливает само происходящее — оно только даёт ему имя. Иногда этого достаточно, чтобы не принять механизм за приговор.

Вопрос не в том, когда это пройдёт. Вопрос — что именно ты потерял, если тело так реагирует на отсутствие одного человека.

Глава 2. Почему ты снова и снова открываешь переписку

Ты замечаешь это не сразу. Сначала просто берёшь телефон — рефлекторно, как берут стакан с водой. Открываешь чат. Последнее сообщение то же, что было час назад. Ты это знаешь. Ты его уже читала. Ты закрываешь приложение.

Проходит двадцать минут. Телефон снова в руке. Снова тот же чат. Те же слова. Та же дата последнего сообщения. Ты смотришь на аватарку — маленький квадрат с его лицом — и не понимаешь, что именно ты ищешь. Просто смотришь. Закрываешь.

Ещё через сорок минут — снова.

В третий раз ты замечаешь, что делаешь это. Останавливаешься. Думаешь: что происходит? Я же только что проверяла. Там ничего нет. Там не будет ничего нового. И всё равно рука уже держит телефон. Приложение открыто. Ты снова смотришь на те же слова — выучила их наизусть не потому что хотел, а потому что перечитывала слишком много раз.

Ты кладёшь телефон экраном вниз. Это длится примерно

семь минут.

Легко объяснить это любовью. Ты скучаешь. Ты хочешь его обратно. Ты надеешься, что он напишет — и всё изменится. Эта версия понятна, она даже немного утешает: ты открываешь переписку, потому что любишь, а любовь — это нормально, любовь оправдывает всё.

Но если честно — ты и сам чувствуешь, что это объяснение неполное. Потому что когда ты открываешь чат в третий раз за час, там нет надежды. Есть что-то другое. Что-то, что не очень хочется называть вслух.

Ты не ищешь его сообщение. Ты ищешь доказательство.

Доказательство чего — вот вопрос. Не того, что он вернётся. И не того, что ты ему нужен. Ты ищешь доказательство, что реальность устроена иначе, чем она есть. Что есть какая-то версия этой истории, в которой финал другой. Что если смотреть достаточно долго и достаточно внимательно — можно найти в этих словах что-то, что ты пропустил. Какой-то сигнал, какую-то щель, через которую можно протиснуться обратно — туда, где это ещё не случилось.

Это не любовь. Точнее — не только любовь. Это кое-что более древнее и более настойчивое. Это система, которая от-

казывается принять данные.

Смерть необратима — это понятно телу сразу. Решение другого человека — нет. Он существует. Он мог передумать вчера. Может передумать завтра. Пока эта щель открыта — система не отпускает. Она не глупая. Она просто не умеет работать с вероятностями. Для неё «теоретически возможно» и «реально» — одно и то же. И пока существует хоть одна теоретическая возможность — она продолжает искать, проверять, возвращаться к тому же окошку.

В методике РеКоннектора есть понятие, которое объясняет этот механизм точнее, чем слово «любовь». Тревожный тип привязанности — это не диагноз и не приговор. Это способ, которым конкретная нервная система научилась обеспечивать себе близость. Один из нескольких возможных способов. Просто этот — через гипербдительность.

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.