

ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ

Первые **30** дней
без попыток вернуть его



ДЖУЛЬЕТА АВИЛКИНА

Джульета Авилкина

**После расставания: первые 30
дней без попыток вернуть его**

«Автор»

2026

Авилкина Д.

После расставания: первые 30 дней без попыток вернуть его /
Д. Авилкина — «Автор», 2026

После расставания трудно думать последовательно: рука тянется к телефону, привычные дела рассыпаются, а молчание хочется немедленно объяснить. Эта практическая книга — бережный план эмоционального очищения и возвращения к себе на первые 30 дней. Без обещаний «забыть за месяц» и без попыток заочно разобрать бывшего человека. Внутри — опора на первые 72 часа, правило 20 минут для острого импульса, цифровые границы, проверка тревожных догадок, разговор о поддержке и понятный маршрут к сну, еде, работе, дому и собственным решениям. Отдельные главы помогут, если он снова написал или если случился срыв. Книга создана для женщины, которой сейчас важно не стать сильнее любой ценой, а спокойно вернуть себе устойчивость и право выбирать следующий шаг.

© Авилкина Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Перед началом: вам не нужно решать всю жизнь сегодня	6
Как пользоваться маршрутом	7
1. Первые двадцать четыре часа: уменьшить число решений	8
План на ближайший час	9
Решения, которые разумно отложить на 24 часа	10
Одно действие	11
2. Почему так тянет написать	12
Практика «Что я хочу получить через десять минут?»	13
Черновик, который никого не обязывает	14
Одно действие	15
3. Правило одной волны	16
Практика на двадцать минут	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Джюльета Авилкина

После расставания: первые 30 дней без попыток вернуть его

БЕСПЛАТНАЯ ЗАКОНЧЕННАЯ КНИГА

После расставания: первые 30 дней без попыток вернуть его

План опоры на первые 72 часа, моменты срыва и возвращение к своей повседневности

Джюльета Авилкина

ЛитРес: Самиздат

Перед началом: вам не нужно решать всю жизнь сегодня

Расставание редко приходит в аккуратный момент. Оно может случиться вечером перед рабочим днём, посреди поездки, после тяжёлого разговора или в сообщении, которое вы перечитываете так долго, что слова перестают складываться в смысл. Вокруг продолжают ездить машины, люди обсуждают покупки, чайник выключается как обычно. Только ваша обычная жизнь вдруг перестаёт быть обычной.

В первые часы хочется сделать хоть что-нибудь, что вернёт ясность. Позвонить. Написать длинное сообщение. Потребовать окончательного ответа. Напомнить о хорошем. Удалить всю переписку. Немедленно забрать вещи. Узнать, где он и с кем. Найти фразу, после которой всё изменится.

Желание действовать понятно: действие на несколько минут уменьшает беспомощность. Но решение, принятое на вершине боли, часто добавляет новую боль к уже существующей. Поэтому у этой книги скромная задача. Она не научит вас забывать по расписанию. Не решит за вас, возможен ли разговор в будущем. Не объяснит заочно, что чувствует другой человек. Она поможет отложить необратимые шаги, выдержать самые острые волны и вернуть несколько опор, на которых можно простоять первый месяц.

Тридцать дней — не срок исцеления и не экзамен. Вы можете скучать на тридцать первый день. Можете однажды написать, хотя собирались не писать. Можете смеяться за обедом, а вечером снова плакать. Ни одно из этих событий не доказывает, что вы «вернулись назад». Переживание утраты не идёт по ровной линии.

Берите из книги только то, что подходит вашей ситуации. Если у вас есть общие дети, работа, жильё, документы или финансовые обязательства, полный отказ от контакта может быть невозможен. Тогда задача — не исчезнуть, а сделать контакт коротким, предметным и безопасным. Если в отношениях были угрозы, преследование, физическое или сексуализированное насилие, контроль денег и документов, не сообщайте о своих планах только потому, что так советует книга. Приоритет — безопасность: живой человек рядом, кризисная служба, юрист или другой специалист, знакомый с вашей ситуацией.

Если вы чувствуете, что можете причинить вред себе или другому человеку прямо сейчас, книга недостаточна: свяжитесь с местной экстренной службой и попросите надёжного человека физически побыть рядом. Отойдите от оружия, лекарств и других средств, которыми можно причинить вред, если можете сделать это безопасно. Если вы несколько суток почти не едите и не спите или не справляетесь с базовыми делами, обратитесь к врачу, кризисной службе или психологу. Просить помощи в такой момент — способ сохранить себя.

Фраза «без попыток вернуть его» в названии не запрещает будущий добровольный разговор о примирении. Она означает другое: первый месяц не должен превращаться в погоню, где каждое сообщение отправляется только ради немедленного облегчения. Если позднее двое захотят обсуждать отношения конкретно и безопасно, такое решение заслуживает отдельного спокойного разговора.

Как пользоваться маршрутом

В первые 72 часа выбирайте из глав 1–8 то, что нужно именно сейчас: базовый план, паузу перед сообщением, цифровую границу, разговор с близким, передачу вещей. Не пытайтесь выполнить всё. Главы 9–12 дают ориентиры на дни 4–30. Главы о срыве и профессиональной помощи открывайте в любой момент, когда они понадобятся.

А сейчас не нужно понимать всё. Достаточно решить, что вы будете делать в ближайший час.

1. Первые двадцать четыре часа: уменьшить число решений

После разрыва мозг требует ответа на вопросы, для которых ещё нет данных: «Это навсегда?», «Он вернётся?», «Была ли вся наша история ошибкой?», «Что со мной не так?», «Что мне теперь делать с жизнью?» Каждый вопрос выглядит срочным. На самом деле в первые сутки срочными являются немногие вещи: ваша физическая безопасность, вода, еда, необходимые лекарства, место для сна, дети или животные, если они зависят от вас, и один человек, который знает, что произошло.

Остальные решения можно временно снять с повестки.

Представьте Анну. В десять вечера партнёр сказал ей, что уходит. В половине одиннадцатого она уже искала новую квартиру, писала его сестре и собирала в пакет подарки, которые хотела оставить у двери. В полночь Анна поняла, что не ела с утра, но решила: «Не до этого». К двум часам ночи она отправила семь сообщений, каждое из которых пыталось отменить предыдущее.

Анне не нужна была идеальная мудрость. Ей нужно было сократить ночь до нескольких простых действий.

План на ближайший час

Возьмите лист или записку в телефоне и заполните пять строк:

Где я проведу эту ночь?

Что я могу съесть или выпить в течение двадцати минут?

Какие лекарства мне нельзя пропускать?

Кому одному я могу написать: «Мы расстались. Мне тяжело. Побудь со мной на связи»?

Какое сообщение бывшему я откладываю до завтра?

Это не «забота о себе» в красивом журнальном смысле. Возможно, вы съедите банан, умоеетесь холодной водой и ляжете в футболке поверх покрывала. Этого достаточно. Тело не обязано выглядеть собранным, чтобы получать необходимое.

Если рядом дети, не нужно в первый же час придумывать окончательное объяснение. Можно сказать коротко: «У взрослых сейчас сложный разговор. Ты не виноват(а). Сегодня я рядом, а подробнее мы поговорим позже». Не делайте ребёнка посредником и не просите его хранить секреты между родителями.

Решения, которые разумно отложить на 24 часа

- длинное итоговое письмо;
- публикацию подробностей в социальных сетях;
- разговор с родителями или друзьями бывшего, если нет вопроса безопасности;
- уничтожение вещей и фотографий;
- срочный переезд без необходимости;
- обещание «никогда больше» или «я всё прощу»;
- выяснение отношений после алкоголя или бессонной ночи.

Отсрочка не означает, что вы отказываетесь от своих слов. Вы даёте себе шанс произнести их из состояния, в котором можете выбирать тон и последствия.

Одно действие

Поставьте на телефоне напоминание через двенадцать часов: **«Сначала проверить тело, потом принимать решения»**. Когда оно сработает, спросите себя: я ела? пила? спала? принимала необходимые лекарства? нахожусь в безопасности? Только после этого возвращайтесь к большим вопросам.

В следующие часы боль может приходить волнами. Чтобы не действовать внутри каждой волны, нужен короткий промежуток между импульсом и кнопкой «отправить».

2. Почему так тянет написать

Иногда женщина говорит себе: «Если меня так тянет к нему, значит, я должна бороться за любовь». Но сила импульса не всегда говорит о качестве решения. Она говорит о том, насколько резко изменилась привычная система жизни.

Вы привыкли делиться новостями с определённым человеком. Его имя стояло среди первых контактов. Вы знали, кому отправить фотографию смешной вывески. Возможно, утро начиналось с сообщения, а вечер — с вопроса, как прошёл день. После расставания событие не просто лишает вас отношений; оно обрывает десятки маленьких маршрутов. Рука идёт по старой дорожке раньше, чем мысль успевает вспомнить: теперь всё иначе.

К этому добавляется неопределённость. Психике трудно оставить историю без ясного финала. Даже болезненный ответ иногда кажется легче молчания. Поэтому вы можете писать не только ради возвращения человека, но и ради нескольких минут определённости: увидеть две галочки, получить реакцию, почувствовать, что связь ещё существует.

Это объяснение не обесценивает любовь. Оно возвращает вам выбор. Можно любить, скучать, сердиться — и всё же не отправлять сообщение в момент, когда главная цель сообщения состоит в том, чтобы немедленно прекратить внутреннее напряжение.

Практика «Что я хочу получить через десять минут?»

Перед сообщением закончите три предложения:

●

«Я хочу написать, потому что надеюсь получить...»

●

«Если ответа не будет, через десять минут я, вероятно, почувствую...»

●

«Если ответ будет холодным или неопределённым, мне понадобится...»

Ответы могут быть простыми: «Хочу услышать, что он скучает». «Если не ответит, буду проверять телефон всю ночь». «Если ответит “не знаю”, мне понадобится подруга, которая удержит меня от нового письма».

Теперь спросите: есть ли другой способ получить хотя бы часть желаемого? Если нужна близость — позвонить человеку, который способен быть рядом. Если нужна ясность — записать конкретные вопросы для разговора, который состоится не сегодня. Если нужно выпустить слова — написать письмо в заметках и не отправлять.

Черновик, который никого не обязывает

Создайте заметку с названием «Не отправлять до завтра». Пишите туда без редакции. Не пытайтесь быть достойной, спокойной или убедительной. Этот текст нужен не для того, чтобы другой человек изменил решение. Он нужен, чтобы ваши слова получили место, не создавая новых последствий.

Утром прочитайте и выделите разные потребности разными знаками:

-
- просьба о фактической информации;
-
- попытка вернуть близость;
-
- гнев;
-
- желание наказать;
-
- вопрос о вещах, детях, деньгах или жилье;
-
- просьба о последнем разговоре.

Фактические вопросы можно будет сформулировать отдельно. Эмоциональные части лучше сначала отнести туда, где их смогут выдержать: к близкому человеку, психологу, в дневник. Бывший партнёр не всегда способен стать главным утешителем после решения расстаться — даже если раньше именно к нему вы шли с болью.

Одно действие

Переименуйте контакт так, чтобы имя не выглядело приглашением к автоматическому сообщению. Например: «Пауза до пятницы» или «Сначала перечитать заметку». Не используйте унижительные прозвища. Ваша цель — не разжечь злость, а вернуть секунду выбора.

Следующая глава — о том, как прожить эту секунду и следующие двадцать минут.

3. Правило одной волны

Импульс редко остаётся одинаково сильным часами. Он поднимается, достигает пика, затем меняется. Иногда возвращается через десять минут — но это уже новая волна, а не одна бесконечная стена.

Вам не нужно обещать: «Я никогда больше ему не напишу». Такое обещание слишком велико для ночи, когда трудно прожить ближайшие пять минут. Попробуйте меньший договор: **я не действую внутри одной волны.**

Практика на двадцать минут

Когда хочется написать, позвонить, приехать или открыть его страницу, сделайте следующее.

Первая минута. Назовите действие.

Не «я схожу с ума», а «я хочу отправить сообщение» или «я хочу проверить, появился ли он онлайн».

Вторая минута. Оцените силу импульса от 0 до 10.

Число не должно быть точным. Оно нужно, чтобы позже заметить изменение.

Минуты 3–7. Переместите тело.

Встаньте. Перейдите в другую комнату. Вымойте чашку. Выйдите на лестничную площадку или к открытому окну, если это безопасно. Смена места разрывает автоматическую последовательность «чувство — телефон — сообщение».

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.