

ОНА УШЛА. ЧТО ДАЛЬШЕ?

Как пережить
расставание,
перестать
возвращаться
к прошлому
и снова собрать
свою жизнь

ЕВА ЛЕВАРИ

Ева Левари

Она ушла . Что дальше ?

<https://litres.ru/74521997>

SelfPub; 2026

Аннотация

Расставание закончилось, а внутри всё ещё продолжают разговоры, споры и попытки понять, что пошло не так. Днём можно работать и жить как обычно, а ночью снова открывать старую переписку. Злиться, скучать, надеяться на её возвращение — и одновременно понимать, что пора двигаться дальше.

Эта книга написана для мужчин, которые переживают развод или тяжёлое расставание и не хотят превращать боль ни в показное безразличие, ни в саморазрушение.

Здесь нет советов, как вернуть бывшую, заставить её ревновать или срочно найти другую женщину. Вместо этого — спокойный и практический разговор о том, как пережить первые недели, справиться с навязчивыми мыслями, ревностью, виной и одиночеством, наладить сон и повседневную жизнь, выстроить контакт с бывшей, если он необходим, и не втянуть детей в конфликт.

Отдельная часть книги — практический план на 28 дней, который помогает постепенно вернуть ощущение устойчивости и снова сделать свою жизнь своей.

Содержание

Важное перед началом	4
Вступление. Жизнь продолжается, но пока это не чувствуется	6
Часть I. Первые недели: задача не победить боль, а не сделать её сильнее	9
Глава 1. Что с вами происходит на самом деле	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ева Левари

Она ушла . Что дальше ?

Важное перед началом

Эта книга не обещает, что через неделю или месяц вам станет всё равно. У расставания нет правильного срока восстановления. Один человек приходит в себя сравнительно быстро, другого долго держат бессонница, тревога, злость или пустота. На это влияют и длительность отношений, и то, кто принял решение разойтись, и наличие детей, жилья, общих денег, прежний опыт потерь, состояние здоровья и поддержка рядом.

Здесь речь идёт о самопомощи в тяжёлом, но обычном переживании разрыва. Книга не заменяет врача, психотерапевта или другого специалиста по психическому здоровью. Есть состояния, с которыми не стоит оставаться один на один. Если вы несколько ночей почти не спите, перестали нормально есть, не справляетесь с работой и обычными делами, резко увеличили употребление алкоголя или других веществ, испытываете панические приступы, большую часть дня чувствуете безнадежность или думаете о том, что не хо-

тите жить, — помощь нужна уже сейчас, а не после того, как вы «попробуете ещё потерпеть».

Для мужчин это особенно важная оговорка. Систематический обзор и метаанализ данных из 30 стран, опубликованный в 2025 году, обнаружил связь разрыва отношений и развода с повышенным риском суицидальных мыслей, попыток и смерти от суицида у мужчин; наиболее уязвимым оказался период вскоре после распада отношений. Это не значит, что любой мужчина после развода находится в опасности. Но сильную боль нельзя автоматически списывать на слабость характера и ждать, что она сама пройдёт, если достаточно крепко стиснуть зубы.

Если вы боитесь, что можете причинить вред себе или другому человеку, не оставайтесь один. В России можно звонить по номеру **112**, скорую медицинскую помощь вызывают также по номеру **103**. В другой стране используйте местный экстренный номер.

Научная опора: Wilson M. J. et al. (2025), Psychological Bulletin; МЧС России, Система-112.

Вступление. Жизнь продолжается, но пока это не чувствуется

Возможно, она ушла сама. Возможно, ушли вы. А может быть, вы оба давно понимали, что отношения рассыпаются, но продолжали тянуть время — из надежды, страха, привычки, ради детей или просто потому, что не знали, как поставить точку.

Теперь её нет рядом.

Самое странное в первые дни — мир этого почти не замечает. Будильник звонит как обычно. На работе ждут ответа. Нужно платить счета, покупать продукты, забирать ребёнка, встречаться с людьми, обсуждать чужие дела. Кто-нибудь обязательно спросит: «Ну как ты?» — и вы, скорее всего, ответите: «Нормально».

Только это «нормально» бывает очень разным. Иногда оно означает, что днём вы вполне собираетесь и работаете, а ночью два часа смотрите в потолок. Что уже десять раз решили не писать ей, но снова открываете чат. Что вас раздражает незнакомый мужчина только потому, что он поста-

вил ей лайк. Что в голове продолжают разговоры, которые в реальности давно закончились. Там вы наконец находите нужные слова, задаёте правильные вопросы и получаете ответы, которых, возможно, никогда не услышите.

В один час хочется вернуть её любой ценой. В другой — стереть всё, что с ней связано. Иногда одновременно.

После разрыва мозг цепляется за вопросы: почему это произошло, когда всё изменилось, можно ли было поступить иначе? Память услужливо вытаскивает хорошие эпизоды, а воображение дописывает то, чего вы не знаете: где она, с кем, что чувствует, скучает ли. На всё это реагирует тело — напряжением, сбитым сном, изменением аппетита, раздражительностью, тяжестью в груди.

Исследования романтических разрывов действительно связывают их с ростом психологического дистресса и снижением удовлетворённости жизнью. Это не диагноз. Это напоминание о том, что происходящее с вами не выдуманно и не обязано исчезнуть от одной команды «соберись».

Эта книга не научит вас возвращать женщину, вызывать у неё ревность или устраивать показательное преображение ради момента, когда она якобы должна понять, кого потеряла. Пока главным зрителем вашей новой жизни остаётся

бывшая, она всё ещё стоит в её центре.

Здесь другая задача: постепенно вернуть этот центр себе. Сначала сделать боль переносимой и не добавлять к ней новых проблем. Потом наладить сон, еду, движение, работу и общение. Разобраться, что именно вы потеряли вместе с отношениями и что из этого можно вернуть независимо от неё. И уже из более устойчивого состояния решать, какой жизни вы хотите дальше.

Ответа на этот вопрос сегодня может не быть. Он и не нужен.

Для начала достаточно одного: не разрушать себя в тот период, когда вам особенно тяжело.

**Часть I. Первые недели:
задача не победить боль,
а не сделать её сильнее**

Глава 1. Что с вами происходит на самом деле

Фраза «вы же просто расстались» плохо описывает то, что бывает после долгих отношений. Вместе с партнёршей человек может потерять привычный распорядок, дом, часть друзей, ежедневное общение с детьми, сексуальную жизнь, финансовую устойчивость, планы на отпуск и ощущение, что будущее хотя бы примерно понятно.

Есть и менее заметная потеря. За годы пара превращается в маленькую систему: кто покупает продукты, кому звонят по дороге домой, кто забирает ребёнка, с кем обсуждают плохой день, чей голос звучит вечером на кухне. Когда система исчезает, боль возникает не только из-за отсутствия конкретного человека. Приходится заново устраивать десятки привычных вещей.

Исследования показывают ещё один слой. После романтического разрыва у некоторых людей снижается ясность собственного образа — становится труднее ответить, кто я теперь без этих отношений. Более низкая ясность самоощущения связана с более сильным дистрессом, а восстановление

независимого чувства себя — с лучшим психологическим самочувствием.

Поэтому иногда вы скучаете не только по ней. Вы скучаете по себе рядом с ней: по воскресным утрам, по общим планам, по роли мужа или партнёра, по ежедневному отцовству, по человеку, которому вечером было кому сказать: «Представляешь, что сегодня произошло».

Если пытаться свести всё к одной задаче — «перестать её любить», — можно не заметить половину потери. Восстанавливать придётся не только отношение к бывшей, но и устройство собственной жизни.

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.