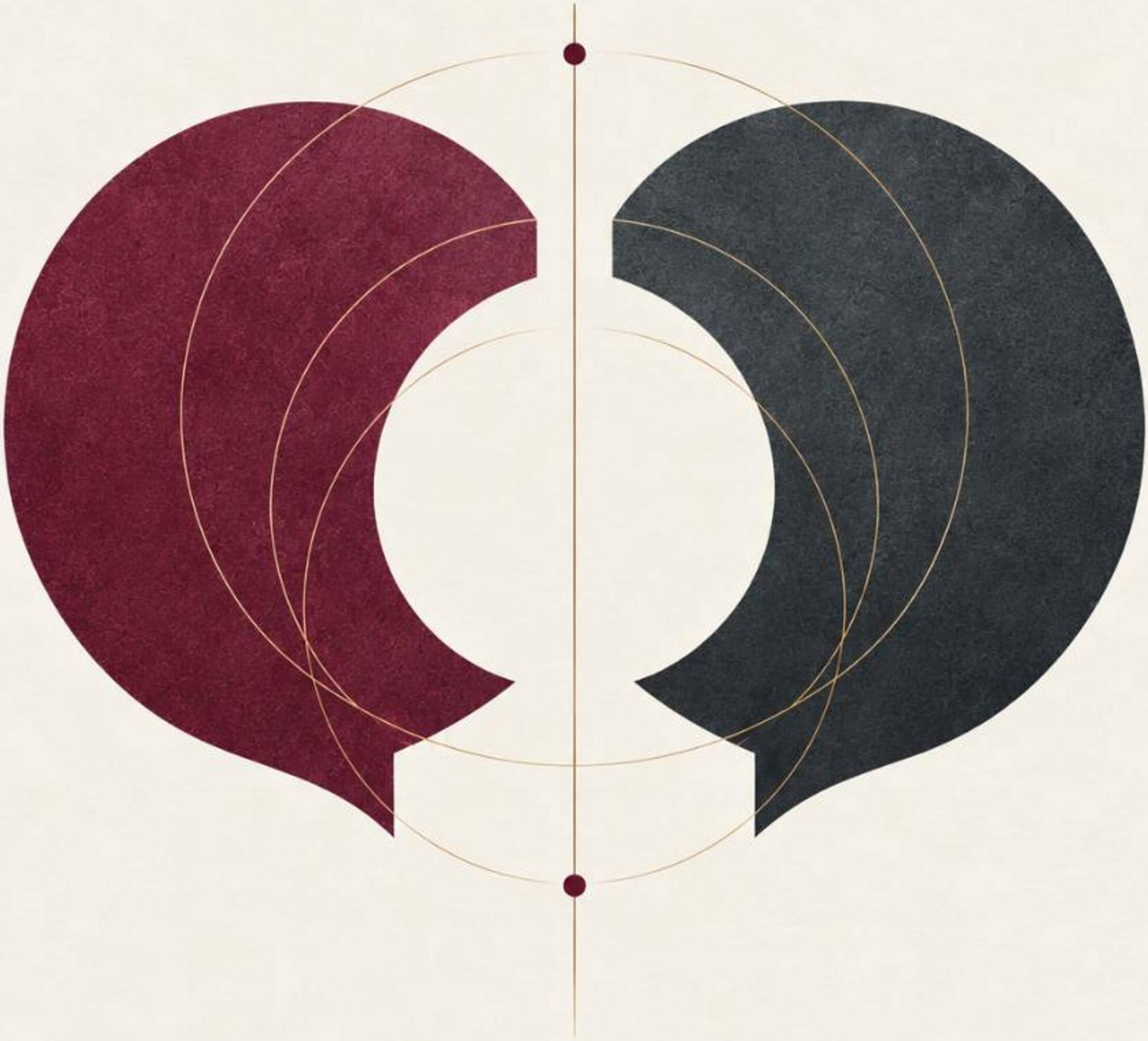
Алексей Шокун

Разрыв

Как закончить, не разрушая



Серия «Сложный разговор» • Книга 11

Шокун Алексей

Разрыв. Как закончить, не разрушая

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Разрыв. Как закончить, не разрушая / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Вы уже приняли решение уйти, но продолжаете говорить «посмотрим». Поддерживаете общие планы, избегаете главной темы и надеетесь подобрать слова, которые никого не ранят. Тем временем неопределённость причиняет свою боль.«Разрыв» — книга о завершении отношений без ложных надежд и ненужной жестокости. Алексей Шокун разбирает, как проверить решение, начать разговор, выдержать непростую реакцию и договориться о практических шагах после расставания. Отдельные ситуации касаются дружбы, семьи и рабочих связей. Здесь нет обещания расстаться без боли — есть попытка пройти сложный момент яснее и бережнее. Для организации примеров также применялись цифровые средства редакционной подготовки.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте 5
Глава 1. Разрыв, который откладывают 6
Глава 2. Разрыв и ссора: разные вещи 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Шокун Алексей
Разрыв. Как закончить, не разрушая

Серия «Сложный разговор».
Книга 11

Шокун Алексей Владимирович

Прежде чем вы начнёте

ГРАНИЦЫ КНИГИ

Эта книга о том, как заканчивать отношения и как переживать конец, если закончили не вы. Она не о том, как «сохранить семью любой ценой» и не о том, кто из вас прав. Решение уйти не оценивается здесь как правильное или неправильное — оценивается только способ.

Если в отношениях есть угрозы, побои, изоляция или преследование, сначала безопасность и помощь специалистов. Разговор о разрыве с тем, кто опасен, может быть опасен сам по себе — в таких случаях уходят иначе.

Книга рассматривает способы завершения отношений и сложных договорённостей с уважением к себе и другим. Приведённые рекомендации носят общий информационный характер и не заменяют индивидуальную психологическую или юридическую помощь. Вопросы развода, детей, имущества и обязательств могут требовать профессиональной консультации. Если разрыв сопровождается угрозами, преследованием или насилием, приоритетом должна оставаться личная безопасность.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы решили уйти, но не знаете как — часть I и часть III: как проверить решение, как выбрать момент, как сказать. Если вы не можете решиться — часть II о том, что держит. Если уходите из дружбы, с работы или из семьи — часть IV. Если разрыв уже случился — часть V: первые недели, общие дела, возвращение.

ОДНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Разрыв не гарантирует облегчения сразу. Он гарантирует другое: перестаёт тянуться то, что тянулось годами. Первые недели почти всегда хуже, чем ожидалось, — и это не признак ошибки, а часть процесса.

И ещё одно: закончить отношения — не то же самое, что наказать человека их концом. Если уход нужен, чтобы он понял, это не уход, а последний аргумент в ссоре.

Глава 1. Разрыв, который откладывают

Люди редко решаются уйти в один день. Обычно решение уже принято — и потом годами не произносится. Это время и есть самая дорогая часть разрыва.

Он думает об этом третий год. Не постоянно — волнами: весной, когда она опять сказала при гостях то, от чего сжалось внутри, и осенью, когда понял, что за лето они не поговорили ни разу по-настоящему.

Он знает, что уйдёт. И ничего не делает.

Это не редкая история. Это самая обычная. Разрыв почти никогда не происходит в момент решения — между решением и разговором лежат месяцы, иногда годы. И всё это время человек живёт в состоянии, у которого нет названия: он уже не в отношениях, но ещё и не вышел из них.

Год, который длится

Отложенный разрыв имеет свою структуру, и она почти всегда одинакова.

Сначала появляется мысль. Она приходит не как решение, а как вопрос: «а если бы». Человек гонит её — она возвращается.

Потом появляются поводы. Он начинает замечать то, чего раньше не замечал: как она перебивает, как он не спрашивает, как они проводят вечера. Поводы копятся, и каждый кажется недостаточным, чтобы уйти, — но вместе они складываются в картину.

Дальше — внутреннее решение. Человек уже знает. Но не говорит. И вот здесь начинается самое долгое: между «я знаю» и «я сказал» проходят месяцы.

И последняя стадия — когда он живёт так, будто ничего не решено. Работает, разговаривает, ездит в отпуск. Внешне всё нормально. Внутри — как в квартире, из которой уже вывезли мебель, но ещё не сдали ключи.

Практический вывод: между решением уйти и разговором обычно проходят месяцы — и это время живёт по своим законам.

Что происходит с тем, кто откладывает

Откладывание не нейтрально: оно меняет человека, и не в лучшую сторону.

Первое — он начинает жить в двух слоях. Один — внешний, где всё как обычно. Второй — внутренний, где он считает дни и прикидывает варианты. Двойная жизнь утомляет, даже если в ней нет ничего постыдного.

Второе — он становится раздражительным. Не потому, что человек рядом стал хуже, а потому что раздражение — побочный продукт невысказанного решения. Каждая мелочь читается как подтверждение: вот, опять.

Третье — он теряет уважение к себе. Каждый день, когда он не говорит, добавляет к счёту. И через год он уже не «человек, который думает», а «человек, который не может».

И четвёртое, самое незаметное: он перестаёт быть честным. Не лжёт прямо — просто молчит о главном. А молчание о главном постепенно делает ложью всё остальное.

Практический вывод: откладывание меняет того, кто откладывает, — двойная жизнь, раздражительность, потеря уважения к себе и привычка молчать о главном.

Что происходит с тем, кого не оставляют

Вторая сторона отложенного разрыва почти никогда не обсуждается, а она важнее.

Человек живёт с кем-то, кто уже решил уйти, и не знает об этом. Он планирует отпуск, обсуждает ремонт, говорит о будущем. И всё это время его реальность не совпадает с реальностью партнёра.

Он чувствует, что что-то не так, — люди чувствуют. Но у него нет слов, чтобы это назвать, и он ищет причину в себе: «наверное, я стал скучным», «наверное, я мало стараюсь». Он начинает стараться больше — и это не помогает, потому что дело не в нём.

Это и есть главная несправедливость откладывания: другой тратит силы на исправление того, что не сломано, и не может остановиться, потому что не знает, что происходит.

А когда разрыв наконец происходит, он оказывается неожиданным — и человек узнаёт, что был один в отношениях уже давно.

Практический вывод: тот, кого не оставляют, живёт в неверной реальности и ищет причину в себе — это самая несправедливая часть откладывания.

Три вида откладывания

Откладывают по-разному, и различать это полезно, потому что выход тоже разный.

Ждать момента.Человек говорит себе: «не сейчас, у неё сложный период», «после праздников», «когда дети подрастут». Момент не наступает никогда, потому что подходящих моментов не бывает.

Ждать изменения.«Может быть, изменится». Иногда действительно меняется — на месяц. Потом возвращается. И ожидание становится способом не решать.

Ждать смелости.Самое честное из трёх: человек знает, что решил, и ждёт, когда сможет сказать. Проблема в том, что смелость не приходит сама — она появляется только в действии.

Первые два вида — это не ожидание, а способ не признавать решение. Третий — настоящая отсрочка, и она имеет смысл, если у неё есть срок.

Практический вывод: различайте, чего вы ждёте — момента, изменения или смелости; первые два — не ожидание, а способ не решать.

Почему откладывают

Причина почти всегда одна, хотя формулировок много: цена сейчас кажется больше, чем цена потом.

Сейчас нужно сказать, увидеть лицо, выдержать слёзы, объяснить, ответить на вопросы. Это тяжело и происходит сразу.

Потом — это абстрактно. Оно растянуто, оно не болит в один момент, его можно не замечать. Человек сравнивает конкретную боль сегодняшнего разговора с размытой ценой ещё одного года — и выбирает год.

Ошибка в том, что сравниваются несопоставимые вещи. Сегодняшняя боль конечна: разговор длится час, максимум вечер. Цена года не конечна — она складывается из сотен дней, в которых человек живёт не свою жизнь.

И есть вторая ошибка: человек считает, что откладывание ничего не стоит другому. Это неправда. Другой платит каждый день, просто не знает, за что.

Практический вывод: откладывают, потому что конкретная боль разговора кажется больше размытой цены года, — но сравнение нечестное.

Когда разрыв уже произошёл внутри

Есть точка, после которой отношения закончились, хотя формально продолжаются. Её легко пропустить, но признаки есть.

Вы перестали рассказывать. Не из обиды, а потому что незачем: всё равно не поймёт или не так отреагирует. Это первый и самый надёжный признак.

Вы перестали спорить. Раньше задевало, теперь — нет. Равнодушие в споре означает, что вы больше не вкладываетесь в то, чтобы вас услышали.

Вы начали думать в единственном числе. «Я поеду», «мне нужно» — без «мы». Иногда это происходит за год до разговора.

И вы перестали планировать. Не отказываетесь от планов, а просто не строите новых: будущее перестало быть общим.

Практический вывод: разрыв произошёл внутри, когда вы перестали рассказывать, перестали спорить, начали думать в единственном числе и перестали планировать.

Подвешенное состояние

Самое тяжёлое — не разрыв, а подвешенность: когда никто не ушёл, но отношения уже не идут.

Внешне это выглядит прилично. Люди живут вместе, ходят в гости, обсуждают дела. Внутри — тишина, в которой каждый знает, что что-то не так, и никто не называет.

Подвешенность разрушает по трём причинам. Она не даёт ни одного события, от которого можно оттолкнуться: непонятно, что закончилось и когда. Она держит обоих в ожидании, которое не сбывается. И она не позволяет начать новое — ни вместе, ни по отдельности.

Из подвешенности выходят двумя способами: разговором или разрывом. Третьего нет, сколько бы лет ни прошло.

Практический вывод: подвешенность не имеет события, от которого можно оттолкнуться, — из неё выходят разговором или разрывом.

Как откладывание становится жестокостью

Откладывающий обычно считает себя мягким: он же не хочет делать больно. Но у откладывания есть обратная сторона, и она жестока.

Жестокость первая: время. Человек тратит годы, которые мог бы потратить иначе. И никто ему об этом не сказал.

Жестокость вторая: ложная надежда. Пока разговор не состоялся, другой считает, что у него есть шанс. Он старается, меняется, вкладывается — в отношения, которых уже нет.

Жестокость третья: неожиданность. Когда разрыв наконец происходит, он падает на человека, который не готовился, — и обрушивает сразу всё, что копилось годами.

Мягкость — это не «не говорить». Мягкость — это сказать так, чтобы человек понял и смог с этим жить. Молчание мягким не бывает.

Практический вывод: откладывание жестоко — оно тратит чужое время, даёт ложную надежду и обрушивает всё сразу.

Дети в подвешенном состоянии

Если в семье есть дети, подвешенность касается их напрямую, даже если они ничего не знают.

Дети считывают атмосферу раньше, чем понимают слова. Они замечают, что родители не разговаривают, что папа ночует в другой комнате, что мама отвечает слишком вежливо. И объясняют это единственным доступным способом: своей виной.

Подвешенность особенно вредна тем, что не даёт им никакой версии. Развод — тяжёлое, но понятное событие: было так, стало так. Подвешенность — это фон без объяснения, и ребёнок живёт в нём годами.

И отдельно: дети часто становятся заложниками решения. «Мы не разводимся ради детей» — фраза, которая означает, что дети теперь отвечают за то, чтобы в семье было тихо.

Практический вывод: подвешенность даёт детям фон без объяснения, и они заполняют его своей виной.

Как проверить, откладываете ли вы

Есть несколько вопросов, на которые стоит ответить честно.

Сколько времени прошло с тех пор, как вы впервые подумали об уходе? Если больше года — вы не думаете, вы откладываете.

Что должно измениться, чтобы вы сказали? Если ответ конкретный — это срок. Если «наверное, само станет ясно» — это способ не решать.

Что вы делаете, чтобы не говорить? Работа, ремонт, поездки, болезни, «сложный период у неё» — у откладывания всегда есть занятие.

И главный: если бы вы знали, что через год ничего не изменится, вы бы сказали сейчас? Ответ на этот вопрос почти всегда и есть ответ.

Практический вывод: проверьте себя четырьмя вопросами — сколько прошло, что должно измениться, чем вы заняты и что было бы, если бы ничего не менялось.

Что делать, если откладываете

Первое — перестать считать это ожиданием. Ожидание имеет срок; у вашего его нет. Назовите это откладыванием, хотя бы для себя: слова меняют отношение.

Второе — назначить дату. Не «когда буду готов», а конкретный день в пределах месяца. Не потому, что к этому дню вы будете готовы, а потому, что готовность не наступает.

Третье — убрать условие. Если вы ждёте «подходящего момента», признайте, что его не будет, и решите, что скажете в неподходящий.

Четвёртое — сказать кому-то. Не для совета, а чтобы решение перестало быть только внутренним. Сказанное вслух труднее отложить.

Практический вывод: назначьте дату в пределах месяца и уберите условие «подходящего момента» — готовность не наступает сама.

Как откладывание звучит в речи

Откладывание редко признаётся прямо, но оно всегда слышно — по тому, как человек говорит о будущем.

Он перестаёт употреблять «мы» и не замечает этого. Говорит «поеду», «посмотрю», «решу» — и только потом, спохватившись, добавляет «мы». Такие оговорки точнее любых признаний.

Он отвечает на вопросы о планах уклончиво. Не отказывается, а переносит: «посмотрим», «ещё рано», «в следующем году». Человек, который не собирается уходить, планирует конкретно.

И он начинает говорить о прошлом. Вспоминает, как было хорошо, чаще, чем раньше. Это не ностальгия, а способ прощаться — он уже отпускает, но ещё не сказал.

Практический вывод: откладывание слышно в речи — исчезает «мы», планы становятся уклончивыми, а прошлое вспоминается чаще.

Когда откладывание становится привычкой

У откладывания есть свойство: один раз получившись, оно повторяется. И человек, который отложил один разрыв, откладывает и следующий.

Это происходит не из зла. Просто он выучил, что можно не говорить: жизнь продолжается, ничего не рушится, напряжение терпимо. И этот опыт становится способом обходиться с любым трудным решением.

Дальше откладывание распространяется: он откладывает разговор с начальником, откладывает визит к врачу, откладывает разговор с родителями. Везде работает одна и та же логика — «пока можно не».

Выход один: один раз сделать наоборот. Не потому, что станет легче, а потому, что появится другой опыт, который можно повторить.

Практический вывод: отложив один разрыв, человек откладывает и следующий, — привычка распространяется на все трудные решения.

Разрыв, сделанный за другого

Иногда человек не уходит, а создаёт условия, в которых уйдёт другой. Это тоже откладывание, только переложенное.

Он становится невыносимым по мелочам: холодность, отсутствие, вечная занятость. Он не говорит «уходи», но делает так, чтобы это сказал другой — тогда решение будет не его.

Иногда он уходит в работу или в другую связь: физически остаётся, фактически отсутствует. И ждёт, когда другой заметит и сделает шаг.

Это работает: другой действительно уходит. Но цена высока — человек, который так поступил, остаётся с ощущением, что бросил, не бросая, и часто не может этого забыть.

Практический вывод: создавать условия, чтобы ушёл другой, — это тот же отложенный разрыв, только с переложенной ответственностью.

Что говорят близкие

Почти всегда рядом есть люди, которые знают, как надо, и почти всегда их совет — подождать.

«Терпи, все так живут», «подумай о детях», «а может, это у тебя период», «не руби с плеча». Советы идут из заботы и почти всегда продлевают то, что уже закончилось.

Проблема в том, что советующим не платить. Они не живут в этих отношениях, не проводят в них вечера и не тратят на них годы. Их оценка строится на внешнем виде, а внешний вид у подвешенности приличный.

Работает не спор, а отказ от обсуждения: «я решил, и я не хочу это обсуждать». Не грубо — просто без подробностей. Чем больше вы объясняете, тем больше поводов вам приводят.

Практический вывод: советы «потерпи» продлевают закончившееся — не спорьте с ними, а откажитесь обсуждать.

Первый признак, что пора говорить

Есть момент, после которого откладывать уже нельзя, и его полезно знать заранее.

Это не «когда решусь» и не «когда буду уверен». Это когда вы начали врать. Не крупно — по мелочи: сказали, что были на работе, а были у друга; скрыли, что смотрели квартиру; промолчали о разговоре с юристом.

Первая ложь — точка, после которой откладывание перестаёт быть мягкостью. Пока вы молчите о решении, вы просто не говорите. Когда вы начинаете скрывать, вы уже обманываете.

И второе: если вы поймали себя на том, что ждёте, чтобы что-то случилось само — авария, болезнь, скандал, — это признак, что решение есть, а смелости нет.

Практический вывод: точка, после которой откладывать нельзя, — первая ложь о своей жизни и ожидание, что всё разрешится само.

Разрыв, который повторяется

Есть люди, которые уходят и возвращаются по кругу: собирают вещи, уезжают, через неделю возвращаются.

Каждый такой цикл обесценивает следующий: и уход, и возвращение перестают что-либо значить. Через несколько кругов оба уже не верят ни словам, ни действиям.

Одно и работает: если уходить — то один раз и до конца. Если возвращаться — то не как в отступление, а как в решение, с изменением.

Иначе получается худшее: люди живут вместе, зная, что это временно, и расстаются, зная, что вернутся.

Практический вывод: повторяющийся разрыв обесценивает и уход, и возвращение — уходить нужно один раз.

Что видят другие

Окружающие почти никогда не видят отложенного разрыва: внешне всё прилично.

Они видят пару, которая вместе приходит на праздники, и не знают, что дома они не разговаривают. Видят человека, который «просто устал», и не знают, что он третий год думает об уходе.

Отсюда странное одиночество: человек живёт в состоянии, о котором никто не знает, и не может его назвать, потому что формально ничего не происходит.

Работает одно: сказать хотя бы одному человеку. Не для совета — чтобы состояние перестало быть тайной, в том числе для себя.

Практический вывод: отложенный разрыв невидим для других — скажите хотя бы одному человеку, чтобы он перестал быть тайной.

Праздники

Праздники — главный поставщик отсрочек, и это не случайно.

Новый год, дни рождения, отпуск, свадьба друзей — всегда есть дата, после которой «будет удобнее». И даты не заканчиваются.

Правило простое: не привязывать решение к календарю. Если дата важна — можно подождать до неё, но с условием: сразу после, а не «когда будет спокойно».

Потому что спокойно не будет: после праздников начнётся работа, после работы — отпуск, после отпуска — снова праздники.

Практический вывод: не привязывайте решение к датам — после любого праздника найдётся следующий повод подождать.

Как сказать себе правду

Главный разговор в отложенном разрыве происходит не с партнёром, а с собой.

И он короткий: «я уже решил и не говорю». Не «я думаю», не «я не уверен», а именно так — решил и не говорю.

Эта фраза неудобна, потому что убирает оправдание. Пока человек «думает», он не ответственен; как только признал, что решил, — ответственность появляется.

Работает именно точность формулировки. Не «мне плохо», а «я решил и откладываю». Второе сразу показывает, что нужно делать.

Практический вывод: скажите себе точно — «я уже решил и не говорю», — и оправдание исчезнет.

Случай: два года в одной квартире

Они прожили вместе семь лет и последние два — как соседи. Отдельные комнаты, общий холодильник, вежливые разговоры о счетах.

Он решил уйти два года назад. Не в один день — постепенно. Сначала перестал рассказывать про работу, потом перестал спрашивать. Потом появилась мысль: «надо поговорить». Мысль приходила каждый месяц и каждый раз откладывалась.

Повод был всегда: у неё умерла бабушка; потом был сложный проект; потом её повысили, и было бы жестоко в такой момент; потом был Новый год.

Он ушёл в апреле, после ссоры из-за ерунды. Сказал в коридоре, в куртке, за две минуты. Она заплакала и спросила: «давно?». Он ответил честно: «два года».

И тогда она сказала фразу, которую он запомнил: «значит, я два года жила с человеком, который меня уже оставил, и ничего не знала».

Практический вывод: отложенный разрыв не смягчает удар, а делает его неожиданным — и это хуже, чем сам разрыв.

Первый год после решения

Год между решением и разговором — самый дорогой, и его почти никто не считает.

За этот год можно было бы пережить разрыв и начать восстанавливаться. Вместо этого человек прожил его в ожидании, и теперь ему предстоит и то, и другое — только позже и с добавкой вины за потерянное время.

Работает простая арифметика: год — это двенадцать месяцев, каждый из которых мог быть другим. Не для самоуничижения, а чтобы увидеть цену.

Практический вывод: год между решением и разговором — потерянный год, который не возвращается.

Что будет, если подождать

Полезно представить не «а вдруг станет лучше», а конкретно: что будет через год, если ничего не изменится.

Точность важнее: как выглядит обычный вторник через год? Что вы делаете, о чём говорите, чего не говорите? Кто рядом?

Ответ обычно отрезвляет: через год будет то же самое, только на год больше. И это не пессимизм, а прогноз по данным.

Практический вывод: представьте обычный вторник через год без изменений — это и есть цена ожидания.

Что запомнить

Разрыв почти никогда не происходит в момент решения — между ними лежат месяцы.

Откладывание меняет того, кто откладывает: двойная жизнь, раздражительность, потеря уважения к себе.

Тот, кого не оставляют, живёт в неверной реальности и ищет причину в себе.

Ждать можно момента, изменения или смелости — первые два не ожидание, а способ не решать.

Откладывают потому, что конкретная боль разговора кажется больше размытой цены года.

Разрыв уже произошёл внутри, когда вы перестали рассказывать и планировать.

Подвешенность не имеет события, от которого можно оттолкнуться.

Откладывание жестоко: чужое время, ложная надежда, неожиданность.

Дети в подвешенности заполняют пустоту своей виной.

Выход — дата в пределах месяца и отказ от условия «подходящего момента».

Мост

Прежде чем говорить о том, как уходить, нужно разобрать одну путаницу, из-за которой разрывы идут не так.

Люди ведут разрыв как ссору: доказывают, объясняют, добиваются понимания. И получают продолжение конфликта вместо конца. Следующая глава — о том, чем разрыв отличается от ссоры.

Глава 2. Разрыв и ссора: разные вещи

Ссора нужна, чтобы изменить отношения. Разрыв — чтобы их закончить. Пока эти две вещи путают, разговор идёт не туда: человек хочет закончить, а ведёт себя так, будто добивается изменений.

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.