

18+

Константин Картер



**КАК РАССТАТЬСЯ  
КРАСИВО И ВЫЙТИ  
ИЗ ОТНОШЕНИЙ,  
КОТОРЫЕ НАДОЕЛИ  
ПОШАГОВОЕ  
РУКОВОДСТВО**

**Константин Картер**  
**Как расстаться красиво**  
**и выйти из отношений,**  
**которые надоели.**  
**Пошаговое руководство**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72480193](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72480193)  
ISBN 9785006794979*

**Аннотация**

Да-да, эта книга поможет тебе расстаться красиво. Не с визгом, битьём посуды и делёжкой коллекции магнитиков из Египта, а с гордо поднятой головой и... его любимой кружкой в придачу. Устал (а) слушать про Виктора из бухгалтерии? Мечтаешь, чтобы он наконец улетел на низкую орбиту? Здесь есть пошаговый (и немного циничный) план эвакуации из зоны комфорта, которая стала зоной тотального дискомфорта. Рыдай, смейся, но делай это стильно.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение: Почему эта книга пахнет<br>печенюшками и слезами  | 5  |
| Глава 1. Диагноз: «Мне кажется, я его/ее<br>ненавижу» или как отличить временную бурю<br>в стакане воды от цунами в целой жизни | 7  |
| Глава 2. Подготовка к бегству: или почему<br>нельзя просто взять и уйти (ну можно, но потом<br>будет стыдно и неловко)          | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 11 |

**Как расстаться красиво  
и выйти из отношений,  
которые надоели.  
Пошаговое руководство**

**Константин Картер**

© Константин Картер, 2025

ISBN 978-5-0067-9497-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Введение: Почему эта книга пахнет печенюшками и слезами**

Дорогой читатель (или читательница, что более вероятно, ибо мужчины инструкции читают только после сборки шкафа, когда остались лишние детали).

Если эта книга попала к вам в руки, значит, в вашей жизни наступил тот самый момент. Момент, когда вы ловите себя на мысли, что смотрите на любимого человека и представляете, как он героически спасает мир, удаляясь от вас на низкой орбите. Или еще хуже – когда его рассказ о том, что «коллега Виктор опять курил не там», вызывает у вас тихую, почти буддийскую отрешенность и желание переродиться в следующей жизни растением, которое не умеет слышать.

Вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру прямо сейчас делят жилплощадь, постель и Netflix-аккаунт с кем-то, кого они втайне мечтают обменять на годовой запас авокадо или билет в один конец куда угодно. Это не делает вас плохим человеком. Это делает вас живым, уставшим и очень, очень терпеливым человеком.

Эта книга – не о том, как «спасти отношения». Спасатели есть в МЧС. Эта книга – о том, как грамотно, с наименьшими потерями (особенно для своего чувства собственного досто-

инства и любимой кружки) эвакуироваться из зоны комфорта, которая давно превратилась в зону легкого дискомфорта, периодического раздражения «ну сколько можно говорить, что зубная паста выдавливается с конца тюбика?!».

Мы будем шутить. Потому что если не шутить, то придется плакать. А слезы портят разметку на только что накатанной жертве. Мы будем иронизировать. Потому что ирония – это единственный щит, который способен отразить ядовитые стрелы чувства вины и общественного мнения вашей мамы, которая «он же такой хороший мальчик».

Готовы? Делайте глубокий вдох. Возможно, последний, который вы сделаете, не думая о том, что он сейчас опять будет рассказывать, как чуть не попал в аварию по пути на работу. Поехали.

# **Глава 1. Диагноз: «Мне кажется, я его/ее ненавижу» или как отличить временную бурю в стакане воды от цунами в целой жизни**

Прежде чем паниковать и заказывать фургон с надписью «Переезд-24», давайте проведем небольшую диагностику. Все мы знаем, что желание придушить партнера подушкой во сне – это не всегда повод для расставания. Иногда это повод для покупки более удобной подушки. Но как отличить мимолетную ссору от системного кризиса?

Тест: «Ты всё еще здесь? Или уже мысленно в Париже?»

Ответьте честно (можно мысленно, можно на бумаге, можно кровью на стене – как вам удобнее):

Сценарий вечера. Вы завалились на диван после работы. Он/она начинает рассказывать о своем дне. Ваш внутренний диалог больше похож на:

а) «Как мило, он/она делится со мной своими переживаниями. Я слушаю и empathize».

б) «Боже мой, если я услышу еще одно слово про этого долбаного Виктора с работы, я воткну себе в уши эти спагетти. Говорит, говорит... как будто от количества сказанных слов зависит зарплата. Хотя, у него зависит. А у меня

нет. Я просто слушаю. Я – бесплатный психолог с функцией секса. Конец света».

Физический контакт. Его/ее рука невзначай касается вашей. Ваша реакция:

а) Приятная теплота, хочется прижаться.

б) Нервный вздрагивающий импульс: «Караул! Нарушение личного пространства! Кто разрешил? Отозвать лапу!». Мысленно вы уже обрабатываете место касания антисептиком.

Планы на выходные. Он/она предлагает: «Может, съездим на дачу к родителям?». Ваши мысли:

а) «О, как мило! Шашлычки, свежий воздух!».

б) В голове проносится фильм ужасов: его мама, считающая, что вы недостаточно хорошо кормите ее мальчика; его отец, рассказывающий одни и те же анекдоты про Чапаева; запах старого дивана и обязательная программа по сбору яблок, от которых потом болит спина. Мысленно вы уже пишете завещание.

Сообщения в мессенджере. Его/ее имя всплывает на экране. Ваша реакция:

а) Легкое предвкушение: «О, что там мой/моя милый/милая?».

б) Глубокий, рефлекторный вздох обреченности, будто

пришло напоминание от ЖКХ о долге за капремонт. Палец на полсекунды замирает над экраном, прежде чем вы сдаёте и открываете чат.

Результаты: Если в большинстве случаев у вас вариант «а» – возможно, у вас просто временный кризис. Закройте эту книгу и сходите на свидание сами с собой. Если же вариант «б» преобладает с пугающей регулярностью – добро пожаловать в клуб. Дверь там, внизу, слева. Принесите свое горе и печенье. Печенье обязательно.

Поздравляю! Вы только что официально диагностировали у себя синдром «этот-корабль-тонет-и-я-смотрю-на-шлюпки-с-тоской». Самое время перейти к планированию побега.

## **Глава 2. Подготовка к бегству: или почему нельзя просто взять и уйти (ну можно, но потом будет стыдно и неловко)**

Итак, решение принято. В душе бушует ураган из облегчения, страха и вины. Первый порыв – набрать вещи в мусорные пакеты (чемодан – это слишком пафосно для предателя) и сбежать, пока он/она на работе. Остановитесь. Это путь дипломанта. Так делают только в плохих сериалах и у очень импульсивных людей, которые потом месяц живут в машине.

Красивое расставание – это не спринт. Это марафон с препятствиями, где в качестве препятствий выступают ваши же собственные эмоции и его/ее наивные глаза.

**Шаг 1. Финансовая и жилищная разведка.**

Прежде чем объявлять о своем решении, убедитесь, что вам есть куда пойти. Ничто так не убивает пафос расставания, как фраза: «Я уйду от тебя!... Кстати, можно я пока на твоём диване поживу? Месяца два?».

# 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.