

18+

Виктория Готцева

КАК ОТПУСТИТЬ, ЕСЛИ ЛЮБИШЬ



— 30 ДНЕЙ —
К НОВОЙ ЖИЗНИ

Виктория Готцева
Как отпустить, если любишь.
30 дней к новой жизни

<https://litres.ru/73872381>

ISBN 9785006982253

Аннотация

Иногда отношения заканчиваются, но внутри они продолжают. Человек больше не рядом, а мысли о нём всё ещё возвращаются. Как отпустить, когда всё ещё любишь? Эта книга — 30-дневный путь выхода из эмоциональной привязанности: с авторскими практиками и простыми шагами она помогает снизить боль, отпустить зависимость и постепенно вернуться к себе и чувству счастливой жизни.

Содержание

ЧАСТЬ III. ВЕРНУТЬ СЕБЯ (Дни 16—23)	6
ЧАСТЬ IV. НОВАЯ ЖИЗНЬ (Дни 24—30)	7
ЧАСТЬ V. Практики в период, когда особенно больно	8
Вступление	10
Что с тобой происходит	12
О чём эта книга	13
Как работать с книгой	14
День 1	15
День 2	18
День 3	21
День 4	24
День 5	27
День 6	30
День 7	33
День 8	35
День 9	38
День 10	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Как отпустить, если любишь. 30 дней к новой жизни

Виктория Готцева

© Виктория Готцева, 2026

ISBN 978-5-0069-8225-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как отпустить, если любишь. 30 дней к новой жизни

Аннотация

Иногда отношения заканчиваются,
но внутри они продолжают.

Человек больше не рядом,
а мысли о нём всё ещё возвращаются.

Как отпустить, когда всё ещё любишь?

Эта книга — 30-дневный путь выхода из эмоциональной привязанности.

Шаг за шагом читатель начинает понимать, почему так трудно отпустить, перестаёт идеализировать прошлое, перестаёт возвращаться туда, где больно и постепенно возвращает внутреннюю устойчивость.

Это книга для тех, кто просто хочет одного — чтобы стало легче.

Содержание:

ЧАСТЬ I. КОГДА ВСЁ ЕЩЁ БОЛИТ (Дни 1—7)

День 1. Признать: всё закончилось

День 2. Почему я всё ещё надеюсь

День 3. Не писать и не проверять

День 4. Когда накрывает ночью

День 5. Что делать, если тянет назад

День 6. Пережить вспышку эмоций

День 7. Первая неделя без самоуничтожения

ЧАСТЬ II. ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ОТПУСТИТЬ

(Дни 8—15)

День 8. Любовь или зависимость

День 9. Иллюзия «он единственный»

День 10. Почему я скучаю по боли

День 11. Что я на самом деле теряю

День 12. Разобрать фантазии о будущем

День 13. Перестать ждать его возвращения

День 14. Разорвать внутренний круг

День 15. День без него в голове

ЧАСТЬ III. ВЕРНУТЬ СЕБЯ (Дни 16—23)

День 16. Кто я без этих отношений

День 17. Моя ценность — не в любви

День 18. Вернуть энергию себе

День 19. Что я хочу на самом деле

День 20. Мои границы

День 21. Новые привычки

День 22. Радость без него

День 23. Я больше не возвращаюсь

ЧАСТЬ IV. НОВАЯ ЖИЗНЬ (Дни 24—30)

День 24. Закрыть историю

День 25. Ритуал отпущения

День 26. Новый взгляд на любовь

День 27. Готовность к новым отношениям

День 28. План на 90 дней

День 29. Моя новая версия

День 30. Я свободна

ЧАСТЬ V. Практики в период, когда особенно больно

- **Когда постоянно думаешь о человеке**
- Практика «Возврат внимания»
- **Когда прошлое начинает казаться идеальным**
- Практика «Целая картина»
- **Когда невозможно уснуть**
- Практика «Ночная разгрузка мыслей»
- **Когда не можешь есть**
- Практика «Возвращение телу безопасности»
- **Когда кажется, что лучше уже никого не встретишь**
- Практика «Проверка реальности»
- **Когда появляется сильное желание написать**
- Практика «15-минутная пауза»
- **Когда накрывают воспоминания**
- Практика «Остановка внутреннего фильма»
- **Когда кажется, что жизнь остановилась**
- Практика «Малое движение»
- **Когда появляется сильная тревога**
- Практика «Снижение внутреннего напряжения»
- **Когда чувствуешь сильное одиночество**
- Практика «Возвращение контакта с жизнью»

- **Когда кажется, что тебя заменили**
- Практика «Возврат собственной ценности»
- **Когда появляется ощущение пустоты**
- Практика «Заполнение пространства»
- **Когда накрывает злость или обида**
- Практика «Безопасный выход эмоции»
- **Когда появляется страх будущего**
- Практика «Ближайший горизонт»
- **Когда кажется, что боль никогда не закончится**
- Практика «Пережить следующий час»

Заключение

Как не вернуться назад

Вступление

Возможно, сейчас ты открываешь эту книгу ночью.

Когда снова не получается уснуть, а мысли снова и снова возвращаются к одному и тому же человеку.

Когда рука почти автоматически тянется к телефону — проверить, не пришло ли сообщение, не появился ли хоть какой-нибудь знак, что всё ещё можно что-то изменить.

Я хорошо знаю это состояние.

Я тоже через него проходила. И выход есть — я покажу тебе путь к нему.

Когда человек переживает болезненную привязанность, его нервная система оказывается перегруженной. Поэтому становится трудно читать длинные объяснения, разбираться в сложных терминах, удерживать внимание. Иногда бывает сложно сосредоточиться даже на самых простых вещах.

И это нормально.

Именно поэтому в этой книге не будет академических формулировок, длинных теорий и давления. Здесь будут короткие и понятные шаги, которые помогут снизить внутреннее напряжение, вернуть ясность и постепенно восстановить внутреннюю опору.

Эта книга не про «перестань любить».

Любовь не выключается по кнопке.

Она про другое.

Про то, как перестать разрушать себя из-за любви, выйти из болезненной эмоциональной зависимости и снова почувствовать внутреннюю устойчивость — даже если чувства ещё живы.

Чтобы тебе стало легче.

Что с тобой происходит

Когда связь обрывается или становится болезненной, внутри остаётся не только чувство.

Остаётся привычка.

Остаётся ожидание.

Остаётся сценарий будущего, который уже был построен.

Мозг продолжает искать человека.

Продолжает ждать сигнал.

Продолжает надеяться.

Поэтому так трудно просто «взять и отпустить».

Ты не слабый человек.

Ты не зависимый в плохом смысле слова.

Это твоя привязанность.

И привязанность — это процесс.

А значит, её можно ослабить.

Не резко.

Не через насилие над собой.

А через последовательность.

О чём эта книга

У нас есть 30 дней.

Не чтобы стереть память.

Не чтобы доказать кому-то свою силу.

А чтобы:

— снизить эмоциональные качели

— сократить навязчивые мысли

— перестать возвращаться туда, где больно

— вернуть устойчивость

За 30 дней ты не перестанешь любить по приказу.

Но ты начнёшь дышать свободнее.

И поверь, этого достаточно, чтобы начать новую жизнь, и она у тебя будет.

Как работать с книгой

Каждый день — это один шаг.

Короткий текст.

Одно упражнение.

Одно действие.

В среднем — 15—20 минут.

Не нужно читать вперёд.

Не нужно выполнять всё идеально.

Нужно только одно — идти по порядку.

Если какой-то день пропущен — просто продолжай дальше.

Если снова накрывает — вернись к предыдущему шагу.

Отпускание — это не решение «с понедельника».

Это процесс.

И он начинается сегодня.

Я рядом чтобы помочь.

День 1

Пока внутри живёт мысль «а вдруг всё ещё возможно», двигаться дальше почти невозможно. Эта мысль может звучать тихо, почти незаметно, но именно она удерживает человека на месте. Она не даёт закрыть дверь окончательно. Она оставляет маленькую щель, через которую снова и снова возвращается надежда. И каждый раз, когда эта надежда появляется, кажется, что ещё рано отпускать. Ещё рано признавать, что всё закончилось.

Так начинаются внутренние переговоры с реальностью.

Они редко выглядят как громкий спор. Чаще это тихий разговор с самим собой. Может быть, нужно просто подождать. Может быть, он или она ещё напишет. Может быть, если я изменюсь, всё снова станет другим. Эти мысли кажутся естественными. Почти заботливыми. Но на самом деле они делают только одно — удерживают человека в одной и той же точке. В них нет движения. В них есть только попытка отложить встречу с тем, что уже произошло.

Иногда мы держимся не за человека.

Мы держимся за возможность, что всё ещё можно вернуть.

И именно поэтому так трудно остановиться.

Самый тяжёлый шаг — не расставание.

Самый тяжёлый шаг — перестать уговаривать себя, что

всё ещё можно всё исправить.

Сегодня не нужно принимать окончательных решений. Не нужно удалять фотографии, стирать переписки или давать себе обещания, которые звучат слишком громко и пугающе. Такие решения редко выдерживают боль. Сегодня задача гораздо проще — и гораздо честнее. Остановить бесконечный торг с реальностью. Перестать искать ещё один аргумент в пользу ожидания. Перестать убеждать себя, что всё может измениться, если ещё немного потерпеть.

Иногда первый шаг к свободе начинается не с действий.

Он начинается с ясности.

Возьми лист бумаги и ответь письменно на три вопроса.

Что в этих отношениях причиняет мне боль?

Что я продолжаю оправдывать, хотя понимаю, что это разрушает меня?

И если ничего не изменится, готов ли я прожить так ещё один год?

Пиши коротко. Честно. Без попытки смягчать формулировки.

Эти ответы нужны не для обвинений и не для того, чтобы доказать свою правоту.

Они нужны для другого — чтобы впервые увидеть реальность такой, какая она есть, без привычных объяснений, оправданий и попыток сгладить то, что на самом деле ранит.

После этого сделай маленькое действие — паузу на ближайшие сутки. Один день без сообщений. Без проверки те-

лефона. Без возвращения к перепискам и воспоминаниям. Это не навсегда и не окончательное решение. Это всего лишь короткий разрыв привычной цепочки.

Возможно, появится тревога. Пустота. Сильное желание снова открыть диалог и вернуться к знакомому ожиданию. Это естественно. Именно так ощущается момент, когда старая эмоциональная зависимость начинает ослабевать.

Этот дискомфорт не опасен.

Он означает только одно — внутри начинается движение.

Свобода начинается не тогда, когда ты уходишь.

Свобода начинается тогда, когда ты перестаёшь уговаривать себя не видеть правду.

Отпустить — не значит предать любовь.

Отпустить — значит перестать предавать себя.

«Иногда надежда держит нас не потому, что впереди есть будущее,

а потому что слишком страшно признать настоящее.»

День 2

Вчера был сложный первый шаг — остановить внутренние переговоры. Это уже больше, чем кажется. Потому что большинство людей застревают именно в этом месте: в бесконечных попытках договориться с реальностью и убедить себя, что всё ещё можно изменить.

Сегодня задача другая. Не бороться с чувствами и не заставлять себя «перестать думать». Сегодня важно увидеть то, что раньше происходило почти автоматически.

Увидеть круг.

Потому что сейчас внутри работает одна и та же схема: мысль — воспоминание — надежда — импульс — действие — снова мысль. Всё начинается с маленькой мысли. Она поднимает воспоминание, воспоминание возвращает надежду, надежда вызывает импульс что-то сделать — написать, проверить, открыть переписку. А действие снова запускает мысль. И круг замыкается.

Это может выглядеть очень знакомо. Появляется мысль: «А вдруг по мне тоже скучают?» Ты открываешь переписку, перечитываешь старые сообщения, вспоминаешь слова, интонации, моменты. Накрывает. Появляется желание написать. На мгновение кажется, что станет легче. Но потом становится только больнее. И через какое-то время всё начинается снова.

Важно понять одну вещь. Проблема не в чувствах. Чувства не делают человека слабым. Проблема в повторении. Каждый раз, когда эта цепочка запускается снова, связь становится крепче. Каждый «ещё раз проверить» делает её сильнее. Не потому, что ты этого хочешь — просто так работает мозг.

Сегодня мы начинаем размыкать этот круг.

Возьми лист бумаги и попробуй увидеть свою личную цепочку. С чего она обычно начинается? Какая мысль чаще всего запускает волну? Иногда это мысль: «Он (а) сейчас с кем-то?» Иногда — «А вдруг всё ещё можно вернуть?» А иногда — тихая и очень болезненная: «Я больше никого не встречу».

Запиши эту первую мысль. А затем опиши, что происходит дальше. Что ты делаешь после неё. Открываешь переписку? Строишь фотографии? Проверяешь социальные сети? Пытаешься найти случайные знаки? Опиши все шаги. Когда цепочка становится видимой, она перестаёт быть невидимой силой. Она становится просто последовательностью действий. А то, что можно увидеть, уже можно изменить.

Есть ещё одна вещь, которую важно понять. Иногда кажется, что всё это — про любовь. Что боль, тревога и постоянное ожидание — это доказательство глубины чувств. Но чаще это не любовь. Это тревога, смешанная с привычкой. Это страх потери и страх потерять контроль над тем, что ко-

гда-то казалось важным.

Любовь не требует проверки каждые пятнадцать минут.
Тревога требует.

Сегодня ты начинаешь учиться различать.

Когда появляется первый импульс проверить телефон, не нужно бороться с собой и не нужно ругать себя за слабость. Просто остановись на секунду и скажи себе одну простую фразу: «Это круг. Я его вижу». А затем отложи телефон на десять минут. Не навсегда и не на час — всего на десять минут. Эти десять минут — не запрет. Это пространство, в котором ты начинаешь возвращать себе управление.

Каждый раз, когда ты выдержишь эту паузу, круг становится чуть слабее. Свобода редко приходит сразу. Но она всегда начинается с момента, когда человек впервые замечает собственную привычку.

«То, что ты начинаешь видеть, больше не может управлять тобой так же, как раньше.»

И именно так постепенно размыкается круг.

День 3

Вчера произошёл первый важный шаг — внутренние переговоры начали останавливаться. Потому что большинство людей пытаются справиться только с мыслями: убеждают себя, спорят с собой, ищут объяснения, стараются «взять себя в руки». Но есть ещё одна причина, почему отпустить так трудно. Сегодня задача другая. Не бороться с мыслями, а увидеть то, что происходит глубже. Тело переживает быстрее, чем разум.

Разум может понимать, что отношения закончились. Он может повторять: «Мне нужно отпустить». Но тело реагирует иначе. Сжимается грудь, учащается пульс, пропадает аппетит. Ночью ты просыпаешься без причины, иногда появляется тревога, которую трудно объяснить словами. Это не слабость. Это реакция нервной системы. Когда эмоциональная связь рвётся, мозг воспринимает это как угрозу. Для него близость — это безопасность, а потеря близости означает потерю опоры. Поэтому тело включает режим тревоги: сердце бьётся быстрее, дыхание становится поверхностным, нервная система остаётся в напряжении. Именно поэтому так трудно просто «успокоиться».

Появляется волна эмоций, и в этот момент кажется, что она бесконечна. Но у эмоций есть особенность, о которой редко говорят психологи: сама эмоция длится примерно 60

—90 секунд, если её не подпитывать мыслями. Обычно происходит другое. Появляется чувство, а вместе с ним — история. Мы начинаем вспоминать разговоры, прокручивать события, представлять, что человек сейчас делает, думать о том, что всё можно было исправить. История подпитывает эмоцию, эмоция усиливает историю — и волна становится длиннее.

Сегодня мы начинаем разрывать эту связь. Когда накрывает сильная эмоция, сначала успокой тело. Медленно вдохни на четыре счёта, задержи дыхание на четыре, затем медленно выдохни на шесть. Повтори это пять раз. Медленный выдох сигнализирует нервной системе, что опасности нет, и тело постепенно выходит из режима тревоги.

После этого задай себе один простой вопрос: **«Что я чувствую прямо сейчас — без истории?»** Не меня бросили, не «всё разрушено», а только само чувство. Грусть, страх, злость, обида, пустота. Когда чувство названо, его интенсивность начинает снижаться. Это не психологический приём. Это физиология.

Сегодня ты начинаешь учиться проживать эмоцию без истории. Это навык, и он появляется постепенно. Поэтому сегодняшнее малое действие простое: три раза в течение дня сделай короткую паузу на дыхание, даже если кажется, что всё спокойно. Мы укрепляем нервную систему не только в момент боли, но и заранее.

И важно помнить ещё одну вещь. Отпускание начинается

не с фразы «я больше не люблю». Оно начинается в тот момент, когда человек перестаёт бежать за своей тревогой.

Этот процесс уже начался- и ты внутри него.

То, что ты начинаешь замечать, постепенно перестаёт управлять тобой.

День 4

Ты скучаешь не только по человеку.

Есть правда, которую трудно признать. Когда отношения заканчиваются, кажется, что мы скучаем по человеку — по его голосу, привычкам, сообщениям, присутствию. Но со временем становится понятно: боль глубже. Мы скучаем не только по нему. Мы скучаем по тому, кем были рядом с ним.

По версии себя, в которой существовало «мы». В которой было будущее, планы, ощущение определённости. Рядом с этим человеком жизнь казалась более устойчивой, более понятной. Появлялось ощущение защищённости — даже если оно было лишь иллюзией.

Когда человек уходит, рушится не только связь. Рушится образ себя, который существовал в этих отношениях. Поэтому боль ощущается так сильно. Мы теряем не только человека. Мы теряем роль, привычную форму жизни, ощущение того, кем мы были рядом с этим человеком.

Но есть важная вещь, которую стоит понять. Эта версия тебя не исчезла. Она не принадлежала другому человеку. Она просто проявлялась рядом с ним.

Сегодня мы начинаем возвращать её обратно.

Возьми лист бумаги и попробуй честно ответить на несколько вопросов.

Каким человеком я становлюсь в этих отношени-

ях?

Какие качества во мне проявляются рядом с этим человеком?

Что я позволяю себе чувствовать?

Что я позволяю себе делать?

А теперь задай себе другой вопрос:

что из этого я перестаю позволять себе вне этих отношений?

Иногда рядом с одним человеком мы становимся смелее. Иногда — мягче. Иногда — становимся более открытыми и живыми. Но когда отношения заканчиваются, кажется, что эти качества исчезают вместе с человеком. На самом деле исчез человек, а качества остались.

Поэтому следующий вопрос звучит иначе: что из этого я могу вернуть себе без него?

Не абстрактно, а конкретно.

Если рядом с этим человеком появлялось ощущение смелости — где в жизни можно позволить себе эту смелость сейчас?

Если рядом возникало чувство нужности — где ещё в жизни можно быть нужным?

Если рядом появлялось ощущение живости — какие действия могут вернуть это состояние?

Важно понять одну простую вещь.

Ты не теряешь себя.

Ты лишь связал ощущение собственной ценности с одним человеком.

Сегодняшнее малое действие простое. Сделай одно маленькое действие, которое связано с той версией тебя, которая существовала в этих отношениях. Маленькое и незаметное. Не для социальных сетей и не для доказательства кому-то. Только для себя.

Потому что отпускание начинается не тогда, когда человек исчезает из жизни. Оно начинается в тот момент, когда ты возвращаешь себе себя.

Ты скучаешь не только по человеку.

Ты скучаешь по состоянию, в которое ты испытываешь рядом с ним.

Когда это становится ясно, появляется возможность вернуть это состояние — уже без партнера.

День 5

Иллюзия «единственного варианта на счастье»

Когда боль становится острой, в голове начинают звучать знакомые фразы.

«Больше такого не будет».

«Я потерял единственного человека».

«Никто больше не поймёт меня так же».

В такие моменты эти мысли кажутся очень убедительными, потому что появляются на фоне сильной эмоциональной потери.

Но важно увидеть одну вещь:

это говорит не любовь.

Это страх пустоты.

Мозг плохо переносит неопределённость. Когда привычная связь исчезает, возникает внутренний вакуум. И чтобы не сталкиваться с этой пустотой, мозг начинает идеализировать прошлое. Он делает человека особенным, незаменимым, единственным. Не потому, что это правда, а потому что так легче объяснить боль.

Есть ещё одна причина. Мозг всегда предпочитает знакомое неизвестному. Даже если знакомое приносило тревогу, напряжение или разочарование, оно всё равно, кажется, безопаснее, чем пустое пространство впереди. Поэтому иногда мы скучаем не по счастью, а по привычной боли.

Это звучит жёстко. Но это честно.

Сегодня важно немного ослабить эту иллюзию.

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. В первой колонке напиши: «Что я идеализирую». Во второй — «Что было на самом деле». Попробуй посмотреть на отношения целиком, без привычных смягчений.

«Этот человек всегда поддерживал» — «Поддержка появлялась тогда, когда это было удобно».

«Рядом было спокойно» — «Спокойствие сохранялось, пока не поднимались сложные темы».

«Меня хорошо понимали» — «Понимание оставалось, пока оно не требовало изменений».

Это упражнение нужно не для того, чтобы обесценить человека или доказать себе, что всё было плохо. Оно нужно для другого — чтобы увидеть отношения целиком. Потому что иллюзия почти всегда удерживает сильнее, чем факты.

Сегодняшнее малое действие связано с мыслями, которые возвращаются снова и снова. Когда появляется фраза **«ЭТО БЫЛ ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК»**, попробуй спокойно заменить её на другую:

«ЭТО БЫЛ ВАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК В МОЕЙ ЖИЗНИ. НО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ВОЗМОЖНЫЙ».

Иногда одной такой замены достаточно, чтобы взгляд на прошлое начал постепенно становиться более реальным.

Не нужно спорить с собой. Просто мягко возвращай эту мысль каждый раз, когда появляется старая.

Есть ещё одна вещь, которую важно запомнить.

Любовь делает человека значимым.

Страх делает его единственным.

Если сейчас внутри появляется злость, разочарование или чувство потери — это нормально. К четвёртому или пятому дню напряжение часто усиливается. Потому что ты начинаешь видеть отношения без прежних оправданий и иллюзий.

Это может быть неприятно.

Но это не откат.

Это начало освобождения.

Когда иллюзия начинает ослабевать, появляется пространство для реальности. А вместе с ней — возможность двигаться дальше.

День 6

Ломка — это не любовь

Сегодня может быть тяжелее, чем вчера. И это нормально. Потому что сейчас мозг начинает реагировать на отсутствие привычной связи. Раньше он регулярно получал определённую «дозу»: сообщение, внимание, надежду, иногда даже конфликт. Всё это поддерживало ощущение связи. Когда эта связь обрывается, мозг воспринимает это как потерю важного источника эмоциональной стимуляции.

Связь между людьми — это не только чувства. Это ещё и химия. Когда мы получаем внимание, ожидание или примирение после конфликта, в мозге выделяются нейромедиаторы, которые формируют ощущение значимости и близости. Поэтому, когда связь резко исчезает, возникает состояние, очень похожее на синдром отмены.

Это не поэтическая метафора.

Это физиология.

Поэтому сегодня могут появляться знакомые импульсы. «Написать бы хоть что-нибудь». «Просто узнать, как дела». «Закрыть гештальт». Эти мысли могут казаться разумными и даже правильными. Но важно увидеть, что стоит за ними.

Чаще всего это не желание разговора.

Это желание снова получить привычную дозу.

Сегодня важно понять одну простую вещь. Ломка — это

не любовь. Это реакция мозга на отсутствие привычного эмоционального стимула. И как любая ломка, она проходит, если её не подпитывать.

Когда привычный стимул исчезает, мозг усиливает тревогу. Он делает это не потому, что пытается тебе навредить. Он пытается вернуть знакомое состояние. Для него это способ восстановить прежнее равновесие. Но тревога — это не приказ. Это всего лишь сигнал.

И сегодня ты учишься не подчиняться каждому сигналу.

Когда появляется импульс написать или проверить телефон, попробуй сделать паузу. Засеки пятнадцать минут и ничего не предпринимай. Не нужно бороться с мыслями или пытаться их остановить. Просто наблюдай, что происходит в теле: напряжение, беспокойство, ускоренное дыхание, желание что-то сделать.

Любая эмоциональная волна имеет одну особенность. Она поднимается, достигает пика и постепенно спадает. Ни одна эмоция не длится бесконечно. Мы продлеваем её только тогда, когда начинаем действовать под её влиянием.

Иногда достаточно переждать.

Сегодняшнее малое действие простое: постарайся **ни разу за день не проверять статус этого человека.**

Если вдруг не получится удержаться, не обвиняй себя. Это не откат и не провал.

Просто остановись и снова вернись к паузе.

Мы не идеальные.

Мы последовательные.

И знаешь, что интересно?

Иногда кажется, что ты скучаешь по человеку. Но чаще всего ты скучаешь по ощущению собственной значимости рядом с ним.

И это ощущение можно вернуть — уже без него.

День 7

Первая неделя без самоуничтожения

Если ты на этом дне — это уже результат. За эту неделю произошло больше, чем может показаться. Появилась способность замечать круг мыслей и действий, который раньше казался естественным. Появились паузы там, где раньше следовал мгновенный импульс. Стали заметны иллюзии, которые раньше воспринимались как правда.

И сейчас может появиться странное чувство — не такая острая боль, не такая паника, а пустота.

Это состояние часто пугает. Может казаться, что что-то не так, будто чувства исчезли или внутри стало слишком тихо. Но происходит другое. Мозг привык жить в напряжении: в постоянных мыслях, ожиданиях, проверках, надежде и разочаровании. Он привык к драме. И когда эта драма начинает ослабевать, возникает ощущение непривычной тишины. Спокойствие почти всегда сначала ощущается как пустота. Это не потеря чувств, а уменьшение хаоса.

Чтобы это заметить, попробуй сделать простое упражнение. Возьми лист бумаги и ответь на один вопрос: что изменилось за эту неделю? Не нужно искать глобальные перемены — важны маленькие. Возможно, однажды удалось не написать, хотя очень хотелось. Возможно, стало легче засыпать. Возможно, проверок телефона стало меньше. Возмож-

но, между импульсом и действием появилась пауза. Замечать такие изменения важно: мозгу нужно видеть движение, иначе он снова начинает тянуться к старым привычкам.

Сегодняшнее малое действие связано с будущим, а не с прошлым. Сделай одно небольшое действие, которое никак не связано с этими отношениями: новое место, новый маршрут, разговор с человеком, с которым давно не было общения. Даже небольшая новизна расширяет внутренние границы и постепенно возвращает ощущение жизни за пределами прежней связи.

Отпустить — это не одномоментное решение. Это серия маленьких отказов возвращаться назад. Первый такой отказ почти всегда ощущается дискомфортно. Иногда он может вызывать непонимание со стороны другого человека, потому что меняет привычную динамику отношений. Но именно за этим отказом постепенно появляется твоя свобода. Этот процесс может быть болезненным, и это нормально. Пусть это не пугает: именно так начинается возвращение контроля над собственной жизнью. К концу первой недели обычно начинают происходить три изменения: интенсивность эмоциональных волн снижается, паузы между импульсом и действием становятся длиннее, а иллюзия постепенно трещит, позволяя увидеть отношения более реалистично.

Это ещё не конец процесса. Но именно здесь появляется первое ощущение контроля. И с этого момента начинается настоящее движение вперёд.

День 8

Ты держишься не только за любовь

Если первая неделя была про стабилизацию, то сегодня разговор о правде. Часто в этот момент появляется мысль: «Я не могу отпустить, потому что люблю». И это может звучать убедительно. Но если посмотреть глубже, рядом с любовью почти всегда обнаруживается что-то ещё.

Страх.

Страх остаться одному. Страх начинать жизнь заново. Страх того, что вложения в любимого человека не окупятся. Страх признать, что выбор мог оказаться ошибочным. Страх увидеть, сколько времени, эмоций и надежд уже вложено.

Любовь — не единственное, что удерживает человека в отношениях. Иногда удерживает наши вложения, которые не окупались.

Чем больше сил, терпения, ожиданий и переживаний вложено, тем труднее отпустить. Мозг плохо переносит ощущение потери и стремится сохранить то, во что уже вложено много ресурсов. Поэтому внутри появляется мысль: «Столько пережито... нельзя просто так всё закончить».

Но прошлые вложения не гарантируют будущего результата.

Если отношения разрушают тебя сегодня, их длитель-

ность не делает их правильными.

Длительность не равна ценности.

Страдание не равно глубине.

Чтобы увидеть это яснее, попробуй ответить письменно на два вопроса. Первый: за что я держусь на самом деле? Это может быть любовь, привычка, страх одиночества, ощущение собственной значимости рядом с этим человеком или надежда, что однажды всё изменится. Второй вопрос: если убрать страх, останется ли желание продолжать эти отношения?

Пиши честно. Это не экзамен и не попытка доказать себе что-то правильное. Это инвентаризация — возможность увидеть, что на самом деле удерживает рядом с этим человеком.

Иногда становится видно, что держит не столько сам человек, сколько то, что связано с отношениями: статус «мы вместе», идея будущей семьи, страх выглядеть проигравшим или страх признать, что когда-то было принято не самое удачное решение. Часто удерживает и другая вещь — картинка совместного счастливого будущего, которая когда-то сложилась в голове. Планы, ожидания, представления о том, какой могла бы быть жизнь вместе.

Эту картинку тоже **важно разобрать**.

Потому что иногда мы держимся не за человека, а за будущее, которое когда-то придумали рядом с ним.

Сегодня попробуй задать себе ещё один прямой вопрос:

если бы этот человек появился в твоей жизни сейчас, зная всё, что уже известно сегодня, выбрал бы ты эти отношения снова?

Не нужно отвечать быстро. Иногда тело реагирует раньше разума.

Сейчас происходит важный процесс. Постепенно начинает отделяться любовь от страха. Это один из самых сложных моментов. Потому что страх часто держит крепче. Любовь можно пережить. А страху нужна иллюзия, чтобы продолжать удерживать человека в прежней истории.

Иногда мы держимся не за человека.

Мы держимся за версию будущего, которую когда-то придумали.

Сегодня не нужно делать выводов. Не нужно принимать окончательных решений.

Достаточно просто увидеть это. И иногда одного этого уже достаточно, чтобы внутри началось движение.

День 9

Иллюзия незаменимости человека

Когда боль становится сильной, мозг начинает повторять одну и ту же мысль: такого человека больше не будет. Никто больше не поймёт так же. Это был единственный шанс. Эти мысли звучат убедительно, потому что в данный момент рядом нет альтернативы. А мозг плохо переносит пустоту. Ему проще держаться за знакомое, даже если знакомое приносило боль, чем принять неопределённость.

Когда отношения заканчиваются, человек теряет сразу несколько вещей: привычный контакт, эмоциональное подтверждение, сценарий будущего и ощущение собственной значимости рядом с другим. Мозг соединяет всё это в одну простую формулу: этот человек и есть источник всего этого. Но человек не равен твоему будущему. Он был его частью, а не всей системой.

Ощущение незаменимости возникает в тот момент, когда страх потери становится слишком сильным. Единственным почти всегда, кажется тот, кого мы боимся потерять. Но когда страх начинает уменьшаться, масштаб постепенно меняется, и человек перестаёт казаться единственным возможным.

Чтобы увидеть это яснее, попробуй сделать простое упражнение. Ответь письменно на вопрос: что именно де-

лало этого человека «незаменимым»? Не общими словами вроде «он особенный», а конкретно. Поддержка, внимание, интеллект, страсть, стабильность, чувство близости? После этого задай себе второй вопрос: могут ли эти качества существовать в другом человеке?

Мозг любит абсолюты. Он склонен говорить: «только он», «только с ним», «никогда больше». Но реальность почти всегда шире одной связи.

Есть ещё одна важная деталь. Иногда ощущение незаменимости связано не столько с самим человеком, сколько с тем, каким ты чувствовал себя рядом с ним. Возможно, рядом с ним появлялось ощущение нужности, желанности, ценности или чувство, что жизнь становится ярче и живее. Когда связь исчезает, кажется, что вместе с человеком исчезнут и эти состояния.

Но источник этих состояний — не только другой человек. Они возникают внутри тебя. Другой человек лишь помог им проявиться.

Ты не потерял способность чувствовать.

Ты потерял привычный триггер.

Сегодня попробуй сделать небольшое действие. Когда появляется мысль «этот человек был единственным», мягко замени её на другую формулировку: это был важный человек в моей жизни. В этой фразе нет ни обесценивания, ни идеализации — только реалистичность. Повторяй её каждый раз, когда мозг снова пытается вернуть старую мысль.

Сейчас происходит важный процесс. Постепенно начинает снижаться масштаб происходящего. Чувства не исчезают и не обесцениваются, но перестают казаться абсолютными. Это тонкая внутренняя работа, и она требует времени.

Со следующего дня внимание будет направлено ещё глубже — к тому, что часто удерживает человека в отношениях сильнее самой любви. К страху одиночества.

День 10

Страх одиночества сильнее любви

Сегодня важно быть честным с собой. Иногда мы держимся за отношения не только потому, что любим. Часто удерживает другой фактор — страх остаться одному. Это не слабость и не признак недостатка характера. Это один из базовых человеческих страхов. Когда связь с другим человеком обрывается, активируется древняя система безопасности: «я один — значит, небезопасно». Даже если разум понимает, что физической угрозы нет, нервная система реагирует иначе. Для неё потеря связи ощущается как потеря опоры.

Поэтому важно попробовать отделить любовь от страха. Задай себе простой вопрос: что именно пугает в одиночестве? Иногда это тишина, к которой трудно привыкнуть. Иногда отсутствие внимания или поддержки. Иногда страх, что рядом не будет человека, с которым можно разделить день, разговор или прикосновение. А иногда это более глубокая мысль — страх, что никто больше не выберет.

Чем точнее назван страх, тем меньше власти он имеет. Неотрефлексированная тревога всегда кажется больше, чем она есть на самом деле.

Есть ещё одна важная мысль. Мы редко боимся одиночества как такового. Чаще мы боимся встречи с собой без отвлечений. Когда рядом есть другой человек, многие внутренен-

ние чувства становятся тише: тревога, неуверенность, усталость, сомнения. Отношения иногда выполняют функцию фона, который приглушает внутренние вопросы. Когда этот фон исчезает, всё, что было скрыто, становится заметнее. И тогда возникает ощущение, что боль — это любовь. Но часто боль — это просто тревога, которая больше не приглушена присутствием другого человека.

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.