

Как пережить расставание с любимым?

Еще недавно у вас был он – такой привычный, знакомый, почти что родной. Вы его любили, ненавидели, строили с ним совместные планы, ссорились, мирились, опять ссорились, ревновали его, он ревновал вас... И вдруг – все, его у вас больше нет. Все кончено. И только забытые впопыхах мелочи напоминают о вашем мужчине. Теперь уже бывшем. И как же больно вам на них смотреть!

При виде его зубной щетки, так и оставшейся стоять в ванной в стаканчике, на глаза у вас наворачиваются слезы. При виде открытки, которую он вам когда-то давно подарил, хочется плюнуть на все и звонить ему, чтобы просто слышать его голос, чтобы просить его вернуться, чтобы вернуть то, что было, то, чего вернуть нельзя. И даже если вчера вы считали его негодяем и подлецом, пересчитывали в уме его недостатки, ненавидели его за все обиды, которые он вам причинил, сегодня почему-то вы вдруг вспомнили его ямочки на щеках и то, что он очень мило улыбается во сне, прямо как ребенок... Знакомая ситуация?

Что делать дальше, каждый решает сам. Кто-то всеми силами пытается «склеить разбитую чашку», кто-то предпочитает оплакивать свое горе, кто-то отчаянно пытается «остаться друзьями», кто-то, стиснув зубы, идет с утра на работу, улыбается, делает вид, что все у него хорошо и просто замечательно, а ночами рыдает в подушку...

Но вот первый шок прошел, вы окончательно убедились в том, что прошлое не вернуть и нужно как-то жить дальше. Но как? Если все мысли крутятся вокруг одного человека, все валится из рук, работа не работает, ничего не радует. Давайте попробуем начать с нового листа строить свою новую жизнь. Уже без него. Но, тем не менее, счастливую и интересную жизнь.

Откройте новый вордovsky документ или возьмите чистый лист бумаги и ручку. Соберитесь с мыслями и перечислите все его недостатки. Перечитайте список несколько раз, дополните. А теперь пишите, нажав клавишу Caps Lock, или просто крупными буквами: «ОТ ВСЕГО ЭТОГО Я ТЕПЕРЬ СВОБОДНА, ТЕПЕРЬ У МЕНЯ БУДЕТ:..» – и перечислите то, что у вас будет теперь. Как минимум, у вас появится немного больше свободного времени, а что еще? Может, вы наконец-то сможете навести идеальный порядок в своей квартире, или вам больше не нужно вставать с утра на полчаса раньше, чтобы приготовить ему завтрак? Плюсы найдутся наверняка, главное –

на самом деле хотеть их найти. Перечитайте написанное еще раз, вздохните с облегчением и наконец-то улыбнитесь. Хватит уже плакать, улыбка идет вам куда больше, чем слезы!

В трудной ситуации неоценима бывает дружеская поддержка. Как же вам сейчас хочется позвонить своей лучшей подруге и все как на духу ей рассказать! Наверное, так и стоит сделать. Но, важный момент, один раз. Вы рассказали ей все, она вас внимательно выслушала и утешила? Поблагодарите подругу от всей души и закройте на этом тему своего расставания. Не нужно вновь и вновь возвращаться к этому. И не стоит рассказывать о своем несчастье всем и каждому. Один раз поделитесь своей бедой с верной подругой, и все – этого достаточно.

Перестаньте, наконец, постоянно о нем думать! Не мучайте себя, в этом нет смысла. Не нужно обдумывать обличительный монолог, который сразит его наповал, если он вам позвонит (только не звонит же, гад!), не нужно еще раз перебирать в уме его недостатки и убеждать себя в том, что он не стоит ни одной вашей слезинки (вы ведь уже составили их список и перечитали его явно не один раз – ну так все, хватит, зачем переливать из пустого в порожнее?), не нужно гадать, где он сейчас и что делает, скучает ли по вам хоть чуточку. Ему от ваших мучительных раздумий ни жарко, ни холодно. Зато вам от подобных мыслей плохо. Вплоть до того, что плохо физически. Так зачем они вам?

Итак, избавляемся от навязчивых мыслей. Первое, что стоит сделать – максимально занять себя. Можно (страшно подумать) уйти с головой в работу, можно и нужно организовать свой досуг так, чтобы на печально-романтические раздумья у вас просто не оставалось времени. Активнее общайтесь с друзьями, сходите в театр и в кино, запишитесь на шейпинг и на художественные курсы для взрослых! Вам сейчас жизненно необходимы новые впечатления и активность, в том числе физическая. Вам неприятно оставаться в пустой квартире долгими вечерами? Так не проводите дома весь вечер! Привыкайте жить без мысли о нем, прекратите свой изматывающий внутренний диалог и просто наслаждайтесь жизнью. Она у вас одна единственная, хороша, несмотря ни на что, а мир вокруг не лежит в руинах.

Первое время вам нужно, что называется «забыться», каким-то образом отвлечь себя от мучительных мыслей, а уже потом за дело возьмется самый лучший доктор – время. Единственное, чего делать не стоит – пытаться отвлечься с помощью алкоголя, неумеренного употребления сладкого, азартных игр и всего подобного. Менять одну зависимость на другую – не выход. Не создавайте себе дополнительных проблем, не

усугубляйте свое положение муками совести за набранные вне плана килограммы, не подкрепляйте свои и так хлещущие через край эмоции алкоголем...

Первое время вам стоит избегать всего, что, так или иначе, может опять повергнуть вас в пучину любовной тоски. Фильм «Титаник» пока что вам противопоказан, посмотрите лучше что-нибудь веселое (но, внимание – не романтическую комедию)! И милая песенка про любовь, та, что как раз про вас, тоже будет не совсем к месту. И мимо кафе, где прошло ваше первое свидание, тоже смело проходите мимо. Поверьте, пройдет совсем немного времени, и вы совершенно спокойно зайдете туда посидеть с подружкой и даже невзначай расскажете ей, чем именно памятно вам это место. И слезы при этом не будут наворачиваться на глаза. И «Титаник» никуда от вас не уплывет. Дайте себе время «переболеть» и забыть. Не накручивайте себя.

Отпустите его. Бывший мужчина – это просто один из эпизодов вашей жизни. Вы какое-то время были вместе, было у вас много хорошего, хватало и плохого... Большое ему спасибо за все хорошее, а за плохое... не будем держать зла (зачем тратить на это свое здоровье?) – что было, то было. Это все пройденный этап, а вам пора идти дальше. У вас теперь новая жизнь. И как знать, что ждет вас впереди, какими будут ваши следующие отношения? На данный момент вы свободны и открыты всему новому. Это замечательное состояние, насладитесь им в полной мере! Кстати, как насчет того, чтобы сменить прическу и сделать перестановку в квартире?

Теперь поговорим о дружбе после расставания. Вы не строите иллюзий, не хотите романтических отношений, а просто хотите с ним дружить. Почему бы и нет, это вполне реально. Но, опять же, подождите. Дайте своим и его чувствам остыть. Не стоит пытаться дружить сразу после разрыва, вряд ли вам это удастся. Вполне возможно, что когда-нибудь вы с ним будете замечательными друзьями. Но это будет не прямо сейчас, а в лучшем случае, через год-полтора. Так что не торопите события.

И самое главное – смело смотрите вперед. Смотрите на свое расставание как на начало новой жизни, как на жизненный опыт. Помните: все, что ни делается – все к лучшему.

Автор - **Ксения Васильева**

[Источник](#)