

18+

ЯНА КОШКИНА

# КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ В САМОИЗОЛЯЦИИ

О ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

**Яна Кошкина**  
**Как пережить расставание**  
**в самоизоляции.**  
**О личном опыте**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55330795](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55330795)  
ISBN 9785449878427*

**Аннотация**

Многие думают, что сердца разбиваются в юности. Но это полный бред, я тому пример или исключение. Думала, что не переживу, но спустя пять дней пришла в норму без алкоголя, сигарет, оккультной медицины и шопинга.

# Содержание

От автора	5
Если вам разбили сердце в 30 лет	6
День 1	7
День 2	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Как пережить расставание в самоизоляции О личном опыте**

**Яна Кошкина**

© Яна Кошкина, 2020

ISBN 978-5-4498-7842-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Многие думают, что сердца разбиваются в юности. Но это полный бред, я тому пример или исключение. Думала, что умру, но спустя пять дней пришла в норму без алкоголя, сигарет, оккультной медицины и шопинга. Те, кто пережил утрату, скажут, что звучит фантастически, но это так.

Предупреждаю, у меня нет психологического образования, поэтому давать какие-то нереальные советы, вроде тех, что надо «терпеть оскорбления в течение 11 часов, никак не реагировать, а потом вдруг почувствовать прилив сил... и простить обидчика», не буду. Хочу поделиться опытом – как без вреда для здоровья пережить расставание в самоизоляции, в возрасте, когда громко тикают часики, а надежды на счастливое будущее нет.

# Если вам разбили сердце в 30 лет

Мы встретились с А. 1,5 года назад, я была в депрессии, но тогда сама этого не понимала, просто ничего в жизни не доставляло радости и казалось нормальным. Мне не хотелось смотреть в зеркало, краситься, женственно одеваться, есть, поэтому была очень худой. Я шарахалась от людей.

С А. мы вместе работали, причем, дистанционно. Это ему не мешало без спроса вторгаться в мои онлайн-границы, но через полгода я сама была рада их стереть, еще через какое-то время жить без него не могла. С ним я снова научилась чувствовать, испытывать радость от мелочей, а когда он сделал мне предложение, буквально расцвела и из серой мыши превратилась в красотку.

Я хотела с ним расстаться после того, как он «прогулял» нашу свадебную церемонию, но не сумела, потому что сильно любила. Примерно в это же время на мир обрушился коронавирус, и мы самоизолировались, и спустя две недели он сделал все, чтобы расстаться, причем, ответственность за это возложил на меня.

И знайте, что? На пятый день я поняла, что стала еще счастливее, чем раньше. Могу сказать со 100% уверенностью, что это не самообман и не апатия. У меня грандиозные планы. Я снова чувствую, что жизнь многогранна.

# День 1

В день расставания проснулась рано и пробралась на кухню. Милый сидел на диване на коленях с ноутбуком и неспешно листал ленты телеграм, на другом ноутбуке шла комедия про трудоголика. Вечером мы пили шампанское и радовались жизни, а сейчас он был хмур и не смотрел в мою сторону.

Я села рядом и уставилась на него, он никак не отреагировал, тогда я стала смотреть фильм. Так прошел час. А. продолжал делать вид, что меня нет.

Я. Почему ты со мной не разговариваешь?

Он. Работаю

Я. Наши отношения испортились...

Он вздохнул

Я. Окончательно

Он. Надо сходить в магазин за салом

Я. Так больше не могу, давай расстанемся?

Он. Почему? Что тебя не устраивает?

Я. Все...

Он. Сейчас соберу вещи...

Я. Помогу (все складываю в пакет)

Он. Не буду их забирать, слишком много, выкини это старье!

Я. Сам и выкини, мимо помойки пойдешь

Он. Пусть стоят, есть не просят...

Я. А смысл?

На все это вместе с диалогом и сбором вещей ушло не больше 10 минут. Первым делом я включила Кипелова «Я свободен», сняла рамки со стен, порвала фотографии, и разложила все свои вещи так, как они лежали год назад – до того, как А. стал приходить в гости и хозяйничать. Потом перемыла все кастрюли и красиво поставила, зная, что они так простоят теперь вечно, потому что не готовлю. Поняла, что ненавижу себя за это. А вдруг бы он не ушел? Нет, туда ему и дорога! Остаток вечера пыталась убедить себя, что счастлива. Все уже давно к этому шло... Я не глупая 18-летка, чтобы слезы лить. Хоть он и разбил мне сердце. В 30 лет? Seriously? Это же смешно. У меня три пластыря, если что, и орбит без сахара. Помните песню?

*Совет: Обязательно уберите все, что о нем напоминает, сделайте минимальную перестановку. Надо, чтобы стало уютнее. Мне это сильно помогло. Бухать не стоит – совершенно неизвестно, что в таком состоянии вам в голову взбредет, да и похмелье... Оно вам надо? Одной же бутылкой дело не закончится.*

## День 2

Проснулась часов в пять утра, посмотрела в окно, в надежде увидеть просыпающийся утренний город. Но был туман. Пусто, мрачно, свежо. Я подумала, что А. тоже уже встал и курит. Хотелось взять его за руку. Но при попытке это сделать позавчера он отдернул ее, аргументируя, что надо поймать покемона. Кстати, ему 35 лет. Сколько дней мы уже не обнимались, я не знаю, но покемонов ловил он регулярно.

Две недели назад я настойчиво просила показать его новый паспорт, из-за заминки с получением которого, мы в срок не пошли в ЗАГС. Он накричал на меня, но я простила и ненавидела себя за это. Новый паспорт ему понадобился, когда я увидела в старом штамп о браке. Он пояснил, что женился давно, еще когда жил в другом городе, поэтому ехать туда, чтобы поставить о разводе – бессмысленно, тем более, что разводились через суд, и проще в МФЦ сказать об утере паспорта, тогда выдадут новый, уже без «бракованного» штампа.

В коронавриусном пропуске у него были старые паспортные данные, это и насторожило. Он пояснил это так: какие помнил, те и вписал. Узнав обо всем, мама сказала, что я дура, а он 100% женат.

Вместо того чтобы гордо уйти, я сказала: А., или ты пере-

езжаешь ко мне насовсем, или мы расстаемся. Логика была такая: мы уже год встречаемся, и если я у него единственная, то переедет, а остальное потом решим. Если нет, то и печалиться не стоит из-за женатого обманщика (конечно, я в это не верила).

А. успокоил, что сдаст свою квартиру, и мы будем жить вместе. Когда он прожил со мной больше 10 дней, ни разу не отлучаясь в свою холостяцкую берлогу, я подумала, что я опять все накрутила, а мама просто сгущает краски.

*Совет: Слушайте мам*

А. ходил в магазин и покупал все, что я хотела, регулярно готовил, выносил мусор, а иногда мозг, обнимал меня, чтобы быстрее уснула, согревал, когда отключили тепло, делал кофе с утра. Я стирала его вещи через день, смотрела за тем, чтобы дома было чисто. Еще год назад он сказал, любит готовить, будет удивлять, и к плите меня не подпускал, а то, что я готовила, он принципиально не ел, мог даже не попробовать. Каково же было мое удивление, когда он неделю назад сказал, что и работа, и дом на нем. Я возмутилась, но он только ухмыльнулся. Это так было неприятно, что снова захотелось выгнать его, но была почти ночь, я встала и ушла в другую комнату, а утром поняла, что он мне слишком дорог, чтобы расставаться.

До ссор никогда не доходило. Он просто не давал и сло-

ва сказать, говорил, что я все накручиваю, а я соглашалась. Незадолго до расставания наши отношения перешли на новый уровень: я начинала возмущаться, соглашался теперь он или делал вид, что срочно надо пойти в магазин. При всем при этом, А. не давал себя обнять, мы больше не держались за руки, но иногда целовались, подавшись внезапному порыву.

Вспоминала обо всем и рыдала до тех пор, пока глаза перестали открываться. Я буквально чуть не ослепла от слез в борьбе с собой, в попытках все забыть и разлюбить А. То отпускало, то снова накрывало – всхлипы, крики, скуление. Обезболивающее и валерьянка не очень помогали, судя по всему.

*Совет: Рыдайте, но знайте меру. Если уже не можете контролировать, то постарайтесь заткнуться хоть на минуту. Это только кажется, что невозможно. Подумайте о чем-нибудь еще, не связанном с ним.*

Я пыталась отвлечься на уборку, стирку, мытье полов, маникюр, укладку, разговоры с мамой по телефону (этот алгоритм прописала заранее, предвидя конец, и четко следовала инструкции. Важным пунктом были антидепрессанты, но мне их не продали. Уехать за город, заняться спортом, встретиться с друзьями и родными я не могла из-за режима самоизоляции. Шли долгие, 12-дневные, майские выход-

ные).

*Совет: Да, уборка отвлекает. Руки должны быть заняты. Но потом снова накроет. Надо быть готовой...*

Я понимала, счастливая семья – моя выдумка. Не было ничего. Все привиделось. Да, еще после расставания с первым парнем я хотела встретить Того Самого, с которым захочется прожить всю жизнь, ни разу не изменив, ради которого можно будет пожертвовать своим пространством, но все было не то, и через какое-то время я просто утратила интерес к жизни, но А. зажег во мне искру, ему я поверила и влюбилась так сильно, как не умела до этого. Если бы не закрывала глаза на все, то поняла бы это сразу и не успела бы так сильно привязаться, расставание – единственный правильный выход. Это были ненастоящие отношения, иначе бы они не закончились за пять минут, он не ушел бы, ничего не скавав.

Здесь все напоминает о нем... Кажется, сейчас зайдет и будет смеяться над постом из телеграм и рассказывать, почему это смешно. У А. был очень тонкий юмор, понятный только образованным людям, политически и юридически подкованным. Да, я всегда мечтала услышать нормальную шутку для быдла, но сейчас была бы рада любой, только бы его увидеть снова. Я должна его ненавидеть, но... все еще люблю.

В какой-то момент я поняла, что это необязательно – все забывать, убивать в себе любовь. Невозможно запретить себе кого-то любить. И мне стало так легко от этой мысли.

*Совет: Да, не пытайтесь за один день забыть того, с кем собирались прожить до старости. Какими бы ужасными не были отношения, радоваться в первый же день после расставания никто не может, так устроен человек, ему нужно время, чтобы понять, что все к лучшему, а сначала – погрустить.*

# 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.