

ОЛЕСЯ ВАСИЛЬЕВА

ИМЯ ПЕРЕМЕН



Психотерапевтические истории о том,
как оставаться собой, когда всё
меняется

Олеся Васильева

**Имя перемен.
Психотерапевтические
истории о том, как оставаться
собой, когда все меняется**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.9
ББК 88.37

Васильева О. В.

Имя перемен. Психотерапевтические истории о том, как оставаться собой, когда все меняется / О. В. Васильева — «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-252446-2

О чем эта книга — и почему ее невозможно читать равнодушно? Эта книга о том, что происходит внутри человека, когда привычная жизнь перестает работать. Здесь нет готовых рецептов, правильных решений и быстрых ответов. Зато есть главное — живые истории людей, оказавшихся в точке разлома: между «как было» и «как дальше жить». Кризис, утрата, выгорание, предательство, потеря себя, чувство пустоты, невозможность выбора — в каждой истории вы узнаете не только героев, но и свои собственные переживания. «Имя перемен» о том, как: - непрожитая боль превращается в симптомы; - стабильность становится ловушкой; - правда разрушает, но одновременно освобождает; - потеря открывает путь к смыслу; - и человек, оставаясь в растерянности, всё же находит себя заново. Вы узнаете: - почему кризис — это не ошибка, а точка роста; - как отличить усталость от утраты смысла; - что делать, когда «я больше не знаю, кто я»; - как проживать вину, горе и внутренние конфликты; - и почему настоящая жизнь начинается там, где заканчивается «правильная».

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-04-252446-2

© Васильева О. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление	7
В самый разлом	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Олеся Васильева

Имя перемен

Психотерапевтические истории о том, как оставаться собой, когда все меняется

© Васильева О.В., текст, 2026

© Бортник В.О., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

*Посвящается всем людям, которые оказались рядом со мной в
непростые времена.*

*Тем, кто поддерживал словом, делом и простым человеческим
участием.*

*Тем, чьё присутствие помогало не потеряться, когда внутри было
больше вопросов, чем ответов.*

С благодарностью за то, что были рядом.

Перед тем как начать

Истории, собранные в этой книге, – вымышленные.

Они не описывают конкретных людей и не совпадают с чьими-то
жизнями целиком.

Но чувства, которые в них звучат, настоящие.

Потому что эта книга не о событиях. Она о проживании кризисов,
которые случаются внутри и снаружи.

О моментах, когда привычная жизнь трещит по швам, а прежние смыслы
уже не удерживают.

О точках, где все становится зыбкими, человек остается наедине с собой
– без ответов, но с вопросами.

Это истории о боли, в которой может родиться новое «я».

О паузах, в которых впервые становится слышно: я больше не тот, кем
был вчера.

О попытках остаться живым, даже если всё, что ты знаешь, уже не
работает.

Вы не найдете здесь ни рецептов, ни инструкций.

Но, возможно, узнаете в этих историях себя. Или того, кто рядом.

И если в каком-то абзаце кольнет знакомым – это значит, что вы не
одинокі, а мой труд не зря.

Вступление

Есть моменты в жизни, когда всё привычное начинает медленно расползаться по швам. Не громко, не драматично – наоборот, тихо, почти незаметно со стороны. Ты по-прежнему ходишь на работу, моешь посуду, помогаешь ребёнку собрать рюкзак, отвечаешь на вопросы коллег и говоришь знакомое «я справлюсь». Но где-то глубоко внутри появляется тонкая, как волосок, трещина. Именно она и меняет всё.

Кризис начинается не тогда, когда мир рушится, а когда вдруг перестаёт быть понятно, кто ты в этом мире.

Это случается в совершенно обыденные дни.

Просыпаешься утром, делаешь кофе, открываешь окно – кажется, всё как всегда. Но в груди стоит странная неподвижность, будто внутренний компас сбился и показывает пустое место на карте.

Иногда кризис приходит с событиями, которые невозможно не заметить.

В доме появляется новорождённый – маленькое, беспомощное существо, требующее столько тепла, сколько ты сам иногда не умеешь себе дать. Мир привычных ролей исчезает: тот, кто вчера был в центре чьего-то внимания, вдруг становится тем, кто отдаёт больше, чем получает. И не потому что плохо, а потому что так устроена жизнь – она меняет нас быстрее, чем мы успеваем привыкнуть.

Порой перемены звучат громче. Вынужденный переезд – в другой город, в другую страну, в другую реальность, где ни одного знакомого лица, ни одного своего угла. Ты собираешь чемоданы, а вместе с вещами складываешь в них всё, что было твоей опорой. И стоишь среди этих коробок, будто между двумя жизнями: одна уже закончилась, а в другой ты ещё не успеваешь почувствовать себя своим. И кажется, что всё вокруг – временно, шатко, чужое.

Бывает, что кризис приходит через старение родителей. Это происходит не сразу – сначала почти незаметно. Мама начинает чуть медленнее подниматься по лестнице, папа повторяет одну и ту же историю, сбиваясь на середине. Ты успокаиваешь себя: «Ну устал... ну возраст...» Но однажды ловишь взгляд, в котором появляется что-то тревожащее: растерянность, страх, беспомощность.

И вдруг понимаешь, что роль изменилась. Теперь ты – тот, кто должен быть рядом, держать, поддерживать, решать, заботиться. И в сердце одновременно живут две боли: боль за них – таких хрупких, уставших, таких родных, и боль за себя – потому что ты всё ещё ищешь опору, а она внезапно превращается в того, кого нужно поддержать. Это тихий, глубокий кризис взрослости, к которому невозможно быть готовым.

Есть и тяжёлые, острые кризисы.

Те, что приходят, не постучав: потеря близкого, резкий поворот в финансовой или политической реальности, новости, от которых дрожат руки. Такие события словно открывают большой непроглядный лес – и ты оказываешься в его глубине, не имея карты.

Общее у всех кризисов одно:

по-старому больше нельзя,

по-новому – ещё страшно и непривычно.

И между этими двумя берегами образуется пространство – зыбкое, неустойчивое, но именно в нём начинается перестройка.

Мы так цепляемся за устойчивость. Строим привычные маршруты, повторяем знакомые фразы, укладываем жизнь в рамки «как должно быть». Потому что предсказуемость кажется безопаснее правды. Мы готовы платить за нее дорого – свободой, телесным откликом, внутренней живостью, спонтанностью, нежностью, покоем, которые прячем глубоко в себе. Только бы ничего не рушилось.

Но все, чем мы жертвуем, все, что пытаемся подавить, – начинает ломать изнутри. И вот тогда появляется трещина. Это не катастрофа. Это разлом. И именно с него, как писал Карл Ясперс начинается подлинность.

Эта книга – о таких разломах. О моментах, после которых человек больше не может быть прежним. О людях, которые не искали больших перемен, но однажды почувствовали, что идти дальше по старому пути – значит потерять себя.

Здесь вы встретите истории – честные, уязвимые, тонкие.

В них много боли, но ещё больше – роста.

Они не дают готовых рецептов, но дают то, что действительно помогает: возможность увидеть свои собственные переживания в отражении чужих судеб. Читая такие истории, мы неожиданно начинаем понимать себя глубже.

В этом и есть терапевтическая сила книги: она создаёт пространство, где можно остановиться, услышать себя и рассмотреть собственный опыт с другой стороны.

Автор этой книги не только психолог и писатель. Я – человек, который точно так же проходит через кризисы, через смену ориентиров, через утраты и пересборку. Я знаю, что значит двигаться словно в тумане. Что значит терять и начинать заново. Именно поэтому я могу быть рядом с судьбами, в которых кто-то ищет, меняется, растет.

Потому что это и мой маршрут тоже. И если мы встретимся в какой-то из этих историй – значит, мы уже не одиноки в пути.

В самый разлом

Иногда за внутренней трещиной открывается то, что долго ждало, но не могло прорваться через повседневность.

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.