

12+

Елена Светлова

После



Елена Светлова

После

«Издательские решения»

Светлова Е.

После / Е. Светлова — «Издательские решения»,

Эта книга не предлагает «начать новую жизнь» и не учит становиться сильнее. Она объясняет, что происходит с человеком после кризиса, когда основные события уже позади, но внутреннее состояние не возвращается. Это путь через пустоту, усталость, потерю желаний и первые осторожные изменения — без давления, без ускорения и без ожиданий «быстрого результата».

© Светлова Е.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Неделя 1. Это уже случилось	8
Глава 1. Когда реальность уже изменилась	8
Глава 2. Почему мозг отказывается верить	11
Глава 3. Иллюзия «сейчас всё вернётся»	13
Глава 4. Пустота вместо чувств	15
Глава 5. Функционирование на автомате	17
Глава 6. Защитная реакция психики	19
Неделя 2. Я живу, но не понимаю как	21
Глава 1. Потеря внутренней опоры	21
Глава 2. Состояние «как будто не я»	23
Глава 3. Эмоциональные качели	25
Глава 4. Почему Сложно строить планы	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

После

Елена Светлова

© Елена Светлова, 2026

ISBN 978-5-0071-3078-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Иногда жизнь не ломается громко. Не всегда есть момент, после которого всё очевидно разделяется на «до» и «после».

Чаще это происходит иначе.

Сначала меняется что-то одно. Потом ещё. Потом ты вдруг обнаруживаешь себя в реальности, которая больше не совпадает с той, в которой ты жила раньше. И дело не только во внешних обстоятельствах, меняется внутреннее ощущение жизни.

Ты продолжаешь делать привычные вещи. Просыпаешься, отвечаешь на сообщения, работаешь, разговариваешь с людьми. Со стороны может казаться, что всё в порядке. Но внутри появляется странное ощущение: как будто ты есть, и одновременно тебя нет.

Это и есть состояние «после».

После событий, которые невозможно просто «пережить и пойти дальше».

После решений, которые нельзя отменить.

После потерь — не только людей, но и иллюзий, планов, представлений о себе.

Это состояние редко выглядит драматично. В нём может не быть слёз каждый день, громких признаний или очевидного кризиса. Оно тише. И именно поэтому его так трудно распознать — и ещё труднее объяснить.

Многие в этот момент начинают думать, что с ними что-то не так. Почему я не чувствую? Почему мне так пусто? Почему я не могу собраться? Почему мне страшно, даже если всё вроде бы под контролем?

Вокруг часто звучат простые и понятные ожидания: «Нужно взять себя в руки». «Нужно двигаться дальше». «Время лечит».

Но внутри это не работает.

Потому что состояние «после» — это не этап, который можно «правильно пройти». Это процесс перестройки. Медленный, неровный, иногда почти незаметный, а иногда — резкий и болезненный.

Он не идёт по прямой линии.

Ты можешь чувствовать облегчение, а через день снова откатываться в пустоту. Можешь нащупать опору и внезапно её потерять. Можешь начать возвращаться к жизни и испугаться этого. И всё это — нормально.

Эта книга не про то, как «быстро восстановиться». И не про то, как стать «лучшей версией себя» после сложного опыта.

Она про другое.

Про то, как жить внутри этого состояния, не разрушая себя ещё сильнее. Как понимать, что с тобой происходит, когда нет ясности. Как постепенно возвращать ощущение опоры — без давления и насилия над собой.

В основе книги — восемь состояний, через которые часто проходит человек «после». Они условно разделены на недели, но это не календарь и не план восстановления. У тебя это может занять больше времени. Или меньше. Некоторые состояния могут повторяться. Некоторые — накладываться друг на друга.

Это не маршрут. Это карта.

Ты можешь читать книгу подряд. Можешь возвращаться к нужным главам. Можешь открывать её в моменты, когда становится особенно тяжело и искать в ней не ответы, а поддержку.

Здесь не будет требований. Не будет «правильных» реакций. Не будет оценки того, как ты справляешься. Будет объяснение. И пространство, в котором можно чуть-чуть выдохнуть.

Если сейчас у тебя есть ощущение, что жизнь стала другой, но ты ещё не понимаешь, какая она теперь, эта книга для тебя. Если тебе кажется, что ты «не так реагируешь», эта книга для тебя. Если внутри есть пустота, тревога или усталость, которую невозможно объяснить, эта книга для тебя.

С тобой не происходит ничего неправильного, ты просто находишься в состоянии «после».

Неделя 1. Это уже случилось

Глава 1. Когда реальность уже изменилась

Иногда момент, когда всё меняется, не ощущается как момент. Не всегда есть точка, которую можно чётко назвать: «вот здесь всё закончилось» или «вот здесь началась другая жизнь». Чаще всё происходит почти незаметно: без громкого события, финальной сцены и ясного ощущения, что теперь всё по-другому. Сначала сдвигается что-то одно, потом ещё, и в какой-то момент ты вдруг обнаруживаешь себя в реальности, которая больше не совпадает с той, в которой жила раньше.

Но это понимание не приходит сразу.

Сначала кажется, что всё осталось примерно таким же: те же комнаты, маршруты, разговоры. Ты просыпаешься в той же кровати, пьёшь тот же кофе, открываешь те же чаты. Внешне день ничем не отличается от предыдущего. Именно это и сбивает с толку: нет ощущения, что что-то закончилось, нет очевидной границы или внутреннего сигнала, который говорит: остановись, теперь всё иначе.

Остаётся только едва заметное несовпадение.

Что-то встаёт не на своё место. Привычная жизнь продолжается, но уже не держится; ты находишься внутри собственной реальности и не узнаёшь её до конца. Сначала это можно не замечать: тело продолжает жить по старым схемам. Оно помнит, как действовать, и просто воспроизводит привычное: встаёт, идёт, отвечает, делает.

В этом есть своя защита. Если остановиться и действительно посмотреть на происходящее, можно столкнуться с тем, что пока невозможно вместить. Поэтому ты продолжаешь жить так, будто всё ещё по-старому: пишешь людям тем же тоном, ожидаешь тех же реакций, строишь планы на день или неделю, опираясь на прежнюю логику. Иногда это даже создаёт ощущение, что всё действительно осталось прежним.

Но внутри уже есть трещина.

Она может ощущаться по-разному: как лёгкое напряжение, которое не проходит, как усталость, не связанная с нагрузкой, или странное фоновое чувство пустоты. Иногда кажется, что исчезло что-то важное, но ты ещё не понимаешь, что именно. Это не резкое чувство потери, а тихое смещение, которое трудно зафиксировать.

Иногда оно проявляется в мелочах. Ты читаешь сообщение и вдруг не знаешь, как на него ответить. Смотришь на привычную задачу и не можешь включиться. Слушаешь разговор и ловишь себя на том, что он будто проходит мимо. Это не потеря способности жить, а потеря совпадения с тем, как ты жила раньше.

Это тонкий и уязвимый момент.

Внешне всё может выглядеть нормально. Ты функционируешь, справляешься, не выпадаешь из жизни. Поэтому легко решить, что ничего серьёзного не произошло: ты просто устала, это временно, нужно немного собраться — и всё вернётся в норму.

Но это состояние не про усталость. Это про изменение, с которым психика не сразу соглашается. Она продолжает держаться за прежнюю картину мира, за представления о том, как всё устроено, за логику, которая раньше работала. Внутри может сохраняться ощущение, что это временный сбой и, если немного подождать или чуть сильнее постараться, всё снова станет понятным и предсказуемым.

В таком состоянии можно жить довольно долго. Изменения уже произошли, но ещё не признаны полностью. Ты словно стоишь между двумя реальностями: в старую уже невозможно

вернуться, а на новую ещё невозможно опереться. И в этом «между» возникает особое напряжение, потому что привычные ориентиры больше не работают.

Ты продолжаешь мыслить категориями «как раньше», ожидать прежней логики от людей и ситуаций, строить планы, которые не учитывают того, что уже изменилось. И каждый раз, когда эти планы не срабатывают, появляется тихая, недраматичная растерянность: «почему не получается?»

В этот момент особенно легко направить вопрос на себя. Решить, что ты недостаточно стараешься, делаешь что-то не так, должна быстрее адаптироваться. Но дело не в тебе. Старая логика больше не соответствует новой реальности.

Это становится очевидным постепенно — через повторение: ситуации больше не складываются, усилия не дают прежнего результата, привычные способы не работают, даже если ты делаешь всё правильно. Не один сильный момент, а серия тихих столкновений накапливается и меняет внутреннее ощущение жизни.

Ты снова пробуешь — и не получается. Снова рассчитываешь — и не сходится. Снова опираешься на старое — и оно не держит.

В какой-то момент это складывается в чувство, которое трудно перепутать с чем-то другим. Это не шок и не паника, а тихое, почти физическое понимание: всё уже произошло.

Иногда оно приходит в самых обычных обстоятельствах — не в разговоре и не в конфликте, а где-то между. Ты просто сидишь, смотришь в окно, идёшь по улице или делаешь что-то привычное и вдруг ясно чувствуешь: прежней реальности больше нет.

Тогда часто возникает пустота.

Не потому, что ничего нет, а потому, что старая структура разрушилась, а новая ещё не сформировалась. Это пространство без опоры: в нём сложно ориентироваться, потому что прежняя логика уже не действует, а новой ещё нет. Всё, на что ты раньше могла опереться, перестаёт работать; то, что могло бы это заменить, ещё не появилось.

Именно здесь многие начинают сомневаться в себе. Появляются мысли, что ты слишком медленно реагируешь, что уже нужно что-то делать, что другие давно бы справились.

Так психика пытается вернуть контроль: представить, что ситуацию можно решить усилием, что достаточно правильно себя настроить — и станет легче. Но контроля в прежнем виде больше нет. Реальность изменилась не только снаружи, но и внутри.

Старые способы справляться не плохие и не ошибочные. Они просто больше не работают в новых условиях.

Это особенно уязвимое место ещё и потому, что его не всегда видно снаружи. Не всегда есть событие, которое можно объяснить другим, и не всегда находятся слова, чтобы описать своё состояние даже самой себе. Остаётся ощущение, что что-то важное закончилось, но пока непонятно, что началось вместо этого.

Так появляется внутреннее одиночество — не обязательно связанное с людьми, а с процессом, который никто не видит и который трудно передать словами. Ты находишься в переходе, происходящем внутри, и его невозможно показать снаружи.

Проблема не в том, что это незначительно. Дело в том, что это глубоко.

Изменение реальности — не только про факты. Это про разрушение связей между ними, про потерю логики, по которой раньше складывалась жизнь, и про необходимость заново собирать картину мира: медленно, фрагментами, иногда почти на ощупь.

Такое не происходит за один день.

Поэтому, если ты сейчас чувствуешь несоответствие, растерянность или пустоту, это не значит, что ты застряла. Это значит, что ты уже начала замечать изменения. Не потому, что после этого сразу станет легче, а потому, что без этого невозможно двигаться дальше.

Реальность уже изменилась. Признать это — не значит сдаться. Это значит перестать тратить силы на попытку вернуть то, чего уже нет, и начать постепенно искать опору в том, что есть сейчас.

Глава 2. Почему мозг отказывается верить

Даже после того, как всё уже произошло, внутри может сохраняться ощущение, что случившееся ещё не стало окончательной реальностью. Ты понимаешь ситуацию головой: знаешь факты, помнишь разговоры, видишь последствия. Можешь объяснить другому человеку, что именно случилось. И всё же где-то внутри остаётся надежда, что произошедшее можно отменить, что это временно, что реальность ещё не зафиксирована окончательно и всё сложится иначе.

Это чувство бывает очень тихим.

Чаще оно ощущается как лёгкое внутреннее «ещё не всё». Ты словно находишься в промежутке, где финальная точка пока не поставлена. Поэтому продолжаешь вести себя так, будто история ещё может развернуться по-другому. Знание о случившемся соседствует с ожиданием перемен.

Эти состояния могут существовать одновременно. В один момент ты ясно видишь реальность, в другой ловишь себя на мысли, что всё ещё изменится. Так психика переживает перемены, которые пока не удаётся полностью встроить в жизнь.

В такие моменты легко начать сомневаться в себе.

Появляется мысль, что ты не принимаешь ситуацию, не отпускаешь её, застряла. Возвращение к одному и тому же кажется признаком слабости или нежелания видеть правду. На самом деле психике требуется время, чтобы встроить произошедшее в прежнюю картину мира.

Любая реальность, в которой мы живём, держится на связях: на объяснениях, ожиданиях, внутренней логике. Если происходит одно, за ним следует другое. Отношения развиваются по понятному сценарию. Усилие приносит результат.

Эта логика складывается годами — через опыт, повторение, подтверждение. В какой-то момент она становится настолько привычной, что воспринимается как естественный порядок вещей. Мы перестаём её замечать, но продолжаем на неё опираться.

Событие, которое выбивается из привычной логики, вызывает внутренний сбой. Оно не находит места в прежней картине мира. Психика стремится сохранить целостность и оставляет пространство для сомнения.

Так приглушается окончательность произошедшего. Сохраняется ощущение, что возможны другие варианты и реальность ещё способна вернуться к привычной форме.

Это способ пережить разрыв и постепенно выдержать его глубину. Слишком резкое столкновение с переменами может оказаться непосильным. Поэтому понимание приходит частями: сначала появляются отдельные фрагменты, затем возвращаются сомнения, потом снова возникает необходимость обратиться к фактам.

Такой процесс редко идёт ровно. Утром тебе может казаться, что всё уже ясно и окончательно. Днём появляется мысль, что ещё можно что-то изменить. Вечером возвращается ощущение, что дороги назад нет. На следующий день этот круг повторяется.

Так движется адаптация.

Психика снова и снова возвращается к реальности, словно проверяет её на прочность. Через эти возвращения постепенно формируется новое чувство устойчивости.

Внутреннее неверие связано и с тем, что мы живём не только среди фактов. У каждой из нас есть история о себе: представление о том, кто мы, как устроена наша жизнь и что ждёт нас дальше. Эта история связывает прошлое, настоящее и будущее в одну линию и даёт чувство целостности.

Перемены затрагивают и внешний слой жизни, и эту внутреннюю историю. Знакомая версия себя и будущего теряет опору. Психика пытается удержать её, потому что в ней было место для понимания себя и своей жизни.

Признать изменения сразу бывает трудно.

Признание затрагивает гораздо больше, чем сам факт. Вместе с ним приходится отпустить прежнюю версию жизни, ожидания, привычную логику, иногда — прежнее представление о себе. Этому процессу нужен свой темп.

В какой-то момент появляется раздражение на себя. Возникают мысли: «Почему я до сих пор об этом думаю? Почему не могу просто принять? Почему меня снова тянет назад?» Заикленность кажется очевидной. На деле психика перестраивает внутреннюю систему координат.

Для этой работы ей доступно повторение. Каждый раз, когда ты возвращаешься к произошедшему, картина чуть проясняется, даже если это почти не ощущается. Связи между фактами выстраиваются заново, и разрозненные фрагменты постепенно складываются в более цельное понимание.

Этот процесс проходит тихо, без резких инсайтов и чувства, что теперь всё понятно. Внутри происходит постепенное смещение: растерянность уступает место чуть большей ясности, сопротивление сменяется возможностью хотя бы ненадолго увидеть ситуацию такой, какая она есть.

Постепенно внутреннее «не может быть» начинает звучать тише.

Оно перестаёт занимать всё пространство. Рядом появляется менее резкое, более устойчивое чувство: «Похоже, это действительно так».

Признание приходит по-разному. Иногда спокойно, без сильных эмоций. Иногда вместе с тяжестью и внутренним напряжением. Иногда с усталостью, словно сопротивление длилось слишком долго и сил на него почти не осталось. В этот момент реальность уже можно видеть и выдерживать.

В этом происходит важный сдвиг.

Появляется опора на то, что есть сейчас. Боль и сомнения могут оставаться рядом, ситуация не становится правильной или лёгкой. Но уходит необходимость удерживать её в состоянии неопределённости.

С этого начинается другой этап.

Он требует времени и остаётся непростым. В нём можно постепенно выстраивать отношения с реальностью и искать в ней собственную опору.

Глава 3. Иллюзия «сейчас всё вернётся»

Одним из самых тихих и сильных механизмов, которые включаются в состоянии «после», становится ощущение, что всё ещё может вернуться. В прежнюю форму, не сразу или хотя бы частично.

Оно редко оформляется в ясную мысль: «Всё будет как раньше». Чаще остаётся внутренним фоном, едва уловимым ожиданием, что происходящее пока не окончательно. Будто это пауза, сбой или временный этап, после которого реальность вернётся в привычное состояние.

Такое ожидание может почти не замечаться.

Оно живёт внутри без слов и прямых заявлений. Оно удерживает напряжение: ты всё ещё находишься в процессе, где финальная точка пока не поставлена. Пока этой точки нет, сохраняется и надежда.

Поэтому признать, что всё уже произошло, бывает трудно.

Признание закрывает прежнюю историю и открывает что-то другое — пока непонятное, возможно неприятное, лишённое привычных ориентиров. Психика естественно отступает перед этой неизвестностью.

Иллюзия возврата создаёт мягкий переход между прошлым и настоящим. Она смягчает чувство потери и оставляет пространство, в котором можно ещё немного побыть между двумя этапами жизни.

У этого состояния много форм.

Иногда оно проявляется в действиях: в желании что-то доделать, договорить, исправить. Возникает ощущение, что правильные слова или удачный момент способны всё изменить. Ты пытаешься вернуться к прежнему формату общения, решениям, способам взаимодействия.

Иногда это ожидание живёт только внутри — в мысленных диалогах, которые продолжают снова и снова, в прокручивании вариантов: «А если бы иначе? А если сейчас попробовать по-другому? А если ещё раз объяснить?» История кажется незавершённой, в ней сохраняется недосказанность, которую хочется исправить.

В этом есть желание удержать связь с тем, что было важно, с тем, на чём строилась прежняя жизнь и что давало чувство устойчивости.

Иллюзия возврата даёт время и смягчает столкновение с реальностью. Психика постепенно адаптируется к разрыву и выдерживает его глубину.

Трудности начинаются, когда ожидание возврата удерживает жизнь на паузе. Внутреннее движение вперёд замедляется, потому что внимание остаётся направленным назад. Откладываются решения и действия: кажется, что ещё рано, ещё не всё понятно, ещё может измениться. В таком состоянии легко застрять.

Снаружи это может выглядеть как деятельность. Ты думаешь, анализируешь, пытаешься понять, ищешь варианты. Внутри движение останавливается: вся энергия уходит на попытку вернуть то, что уже изменилось.

Постепенно это выматывает.

Приходится снова и снова сталкиваться с тем, что ожидание не оправдывается. Ты пробуешь — и не получается. Ждёшь — и ничего не меняется. Возвращаешься и чувствуешь, что там уже нет того, что было.

Каждое такое столкновение приносит небольшое разочарование. Оно накапливается почти незаметно. Удерживать веру в возвращение становится сложнее, а отпустить эту возможность трудно: за это время она успевает стать опорой.

В какой-то момент возникает мысль, что более сильные усилия всё изменят. Ты начинаешь искать причину в себе: будто недостаточно объяснила, подождала, правильно себя повела. Усилий становится больше, а результат остаётся прежним.

Это болезненный момент.

Здесь легко связать невозможность вернуть прошлое с собственной недостаточностью и взять на себя ответственность за то, что уже не зависит от тебя. Появляется мысль: если бы ты сделала больше или поступила иначе, всё сложилось бы по-другому.

Некоторые ситуации уже не восстанавливаются в прежнем виде. Меняется сама структура: связи разрываются, условия становятся другими, привычная форма жизни остаётся в прошлом.

Поначалу это трудно увидеть. Иллюзия возврата поддерживает ощущение, что связь ещё есть, что между прошлым и настоящим сохраняется непрерывность. Кажется, будто прежнюю жизнь можно достроить заново, если найти верный способ.

Отпускание приходит постепенно.

Восприятие меняется через повторение, наблюдение и столкновение с фактами, которые не подтверждают ожидание возврата. Ты начинаешь замечать, что именно не возвращается: прежняя форма, динамика, логика. Результат остаётся тем же, сколько бы ты ни пробовала.

Этот процесс проходит тихо, без громких решений. Внимание постепенно смещается от мысли «Может быть, всё вернётся» к более честному ощущению: «Похоже, это уже не возвращается».

В этом сдвиге проявляется новая реальность. Пока непривычная, иногда болезненная, но более ясная.

Ясность может усилить чувство потери. Вместе с ней появляется возможность перестать удерживать прошлое как единственный вариант.

Появляется пространство — небольшое, неустойчивое, иногда пугающее. В нём находится место для наблюдения за тем, что есть сейчас. Это меняет направление движения.

Ты постепенно перестаёшь жить в ожидании возврата и осторожно смотришь в сторону настоящего. Иллюзия «сейчас всё вернётся» теряет силу: она уже не удерживает внимание полностью и перестаёт быть единственным способом объяснить происходящее.

Так становится возможным увидеть реальность такой, какая она есть. В ней может не быть желаемого, но она существует и становится началом следующего этапа.

Глава 4. Пустота вместо чувств

Одним из самых неожиданных состояний в период «после» может стать пустота. Вместо ожидаемой боли, слёз или внутреннего напряжения появляется ровное, почти нейтральное ощущение. Внутри становится тише, чем ты ожидала от такой ситуации.

Это часто вызывает растерянность. Кажется, что серьёзные изменения должны вызывать сильную и заметную реакцию, подтверждающую их значимость. Случившееся уже можно назвать словами, факты понятны, но внутренний отклик словно запаздывает.

В такие моменты легко начать сомневаться в себе. Появляется тревога: «Почему я ничего не чувствую? Со мной что-то не так? Разве это нормально?» Пустоту можно принять за равнодушие или внутреннюю холодность и испугаться, что способность чувствовать исчезла.

Пустота может быть реакцией психики на слишком высокую нагрузку.

Сильные изменения иногда снижают чувствительность. Так психика старается сохранить устойчивость, когда переживания становятся слишком тяжёлыми.

Переживания похожи на поток, который трудно выдержать целиком. Психика словно прикрывает доступ к части ощущений, чтобы отложить их и распределить во времени. Так происходящее становится более переносимым.

Поэтому появляется чувство пустоты.

Ты продолжаешь жить, выполнять привычные действия, взаимодействовать с окружающими. Со стороны это может выглядеть как собранность или спокойствие. Внутри при этом может не быть ощущения включённости в происходящее.

Возникает чувство дистанции. Жизнь идёт рядом, события происходят будто не внутри тебя. Контакт с реальностью ослабевает, и это добавляет состоянию странности.

Иногда трудно ответить на простой вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Ответы становятся размытыми: «Нормально», «спокойно», «никак». Чем внимательнее ты прислушиваешься к себе, тем яснее ощущается отсутствие чёткого отклика.

Такое состояние создаёт дополнительное напряжение. Хочется вернуть чувства, включить их усилием. Ты начинаешь наблюдать за собой, проверять, искать признаки реакции. Эмоции не поддаются такому контролю: они появляются в собственном темпе.

Избыточное внимание может закреплять ощущение пустоты. Фокус смещается с проживания на контроль, появляется стремление ускорить процесс и привести себя к норме. В этом состоянии сама идея нормы теряет опору.

Пустота редко бывает признаком внутренней пустоты. Внутри может происходить слишком многое, поэтому психика временно снижает интенсивность контакта с переживаниями. Эта пауза помогает выдержать переход от одной реальности к другой.

В этот период продолжается внутренняя переработка, даже когда активного проживания почти не ощущается. Яркие эмоции могут отсутствовать, но работа психики идёт своим ходом.

Со временем чувствительность начинает возвращаться. Это происходит постепенно: сначала появляются отдельные, едва заметные ощущения. Лёгкое раздражение, краткая грусть, неожиданное тепло в какой-то момент. Такие реакции бывают короткими и нестабильными, но они возвращают связь с собой.

Возвращение чувств меняет внутреннее состояние.

Эмоции могут стать менее резкими, более сложными, иногда непредсказуемыми. Пережитый опыт влияет на восприятие и на то, как ты чувствуешь происходящее.

После проявления чувств иногда снова наступает тишина. Этот ритм может напугать, но чувствительность возвращается через колебания.

Этот процесс не стоит торопить.

Стремление снова стать прежней создаёт дополнительное напряжение. Изменения уже произошли, и внутреннее состояние будет искать новую форму.

Сейчас особенно важно сохранить бережное отношение к себе. Не требовать определённых эмоций, не оценивать свою реакцию, не делать выводов о себе по временному состоянию. Пустота проходит вместе с работой адаптации.

Постепенно новая реальность становится более понятной и переносимой, а контакт с чувствами возвращается. В какой-то момент ты замечаешь внутри отклик — возможно, слабый и нестабильный, но живой.

Этого достаточно, чтобы продолжать движение дальше.

Глава 5. Функционирование на автомате

В состоянии «после» довольно быстро появляется способность продолжать повседневную жизнь. Прежняя включённость и ясность могут пока не вернуться, но необходимые действия складываются в привычную последовательность. День идёт по шагам, которые повторяются почти без внутреннего выбора.

Ты просыпаешься, встаёшь, умываешься, открываешь телефон, отвечаешь на сообщения. Делаешь то, что нужно сделать, потому что это нужно. Рабочие задачи выполняются, бытовые вопросы решаются, разговоры поддерживаются. Снаружи жизнь выглядит привычно.

Внутри может не быть ощущения, что ты действительно живёшь эту жизнь.

Действия происходят, а внутреннее участие в них остаётся минимальным. Часть тебя действует по инерции, опираясь на знакомые сценарии, другая остаётся в стороне. Это состояние часто называют жизнью на автомате.

Автоматизм поддерживает базовую стабильность. Он помогает сохранять привычную структуру жизни, работать, общаться, выполнять обязательства, когда внутренняя опора временно ослаблена.

Привычные действия становятся тем, на что можно опереться. Они не требуют глубокого включения, сложных решений и полного контакта с чувствами. Их можно просто повторять.

Так снижается нагрузка. В нестабильный период даже простые выборы могут ощущаться слишком сложными: с чего начать день, что делать дальше, как реагировать. Знакомые действия освобождают от необходимости каждый раз искать ответ заново.

Функционирование на автомате удерживает жизнь в движении, пока внутренняя система перестраивается.

Со временем может усиливаться чувство, что ты почти не присутствуешь в собственной жизни. Дни проходят, задачи выполняются, разговоры происходят, а внутри остаётся пустота или дистанция. Ты словно наблюдаешь за собой со стороны, и это может тревожить.

Появляются мысли: «Я как будто не здесь», «Я не чувствую себя живой», «Я просто делаю, но не проживаю». Настоящая жизнь кажется остановившейся, а происходящее — её внешней оболочкой.

Автоматизм поддерживает повседневность в тот период, когда проживать её в полной мере пока трудно. Он создаёт минимальную структуру, внутри которой постепенно возвращается внутреннее участие.

Дополнительную тяжесть создаёт оценка этого состояния как неправильного способа жить. Появляется давление: «Я должна включиться», «Я должна чувствовать больше», «Я должна жить осознанно». Эти ожидания требуют ресурса, которого сейчас может не быть.

Разрыв между тем, как есть, и тем, как будто должно быть, усиливает усталость. К самому состоянию добавляется попытка его исправить.

Автоматизм выполняет важную задачу: сохраняет непрерывность жизни, пока внутренние процессы ещё не завершились. Признание этого снимает часть лишнего сопротивления.

Требования к себе в этот период естественно становятся меньше. Не каждое действие вызывает внутренний отклик, и полное присутствие пока может быть недоступно.

Иногда достаточно продолжать: просыпаться, делать необходимые вещи, поддерживать базовый ритм. Из этого постепенно складывается основа для следующего движения.

Постепенно внутри начинают происходить почти незаметные изменения. В какой-то момент ты на секунду включаешься в разговор. Какая-то задача вызывает интерес. Ты замечаешь своё отношение к действию. Эти короткие моменты легко теряются на фоне общего автоматизма, но показывают, что процесс меняется.

Функционирование постепенно дополняется присутствием. Отстранённая внутренняя часть возвращается сначала эпизодами, затем чаще и устойчивее.

Этот процесс развивается в собственном темпе. Попытка включиться насильно создаёт напряжение и отодвигает живой контакт с происходящим.

Устойчивость появляется вместе с признанием текущего состояния. Часть жизни сейчас может идти на автомате, и это не определяет тебя целиком.

Со временем автоматизм перестаёт быть единственным способом существования. В повседневности становится больше включённости, живых реакций и ощущения, что ты находишься внутри своей жизни.

Жизнь возвращается по частям. Иногда на этом этапе достаточно позволить себе продолжать.

Глава 6. Защитная реакция психики

В состоянии «после» появляется реакция на саму ситуацию и на себя в этой ситуации. Внимание смещается с произошедшего на то, как именно ты его переживаешь. Возникает внутреннее напряжение: кажется, что справляться нужно быстрее, лучше, правильнее. Будто существует единственный нормальный способ проходить через перемены, а любое отклонение от него говорит о том, что с тобой что-то не так.

Эти мысли могут звучать тихо, но создают постоянный фон оценки. Пустота кажется неправильной, потому что надо чувствовать. Автоматизм воспринимается как слабость, потому что надо взять себя в руки. Колебания между принятием и неверием выглядят как застревание, потому что пора определиться. Чем дольше длится это состояние, тем сильнее ощущение собственной несостоятельности.

Такая оценка опирается на очень ограниченное представление о психике.

Мы привыкли думать о себе в категориях усилия и контроля. Если что-то происходит, нужно мобилизоваться, принять решение, действовать. Эта логика работает там, где есть понятная задача и способ её решить.

Состояние «после» развивается по другим законам. Внутренняя система перестраивается, и психика стремится сохранить целостность. Ей важно провести человека через перемены, сохранив возможность жить дальше.

Поэтому появляются реакции, которые в обычной жизни могут казаться странными. Пустота снижает интенсивность переживаний, когда эмоции трудно выдержать целиком. Автоматизм поддерживает структуру жизни и освобождает от необходимости постоянно принимать сложные решения. Неверие даёт время, чтобы постепенно принять факт, который пока не удаётся встроить в прежнюю картину мира. Ожидание возврата смягчает встречу с окончательностью и оставляет пространство для перехода.

Эти реакции складываются в систему внутренней защиты. Она поддерживает устойчивость в период, когда прежняя опора ослабла, а новая ещё не сформировалась.

Дополнительная тяжесть возникает из отношения к собственным реакциям. Пустота, воспринятая как признак внутренней поломки, становится источником тревоги. Автоматизм начинает пугать, если кажется потерей контроля. Колебания хочется остановить и зафиксировать себя в одном состоянии, хотя адаптация движется иначе.

К самой ситуации добавляется внутреннее давление. Появляется стремление ускорить процесс, починить себя, вернуть прежнюю ясность и устойчивость. Требования не меняют темп адаптации, но усиливают напряжение.

Перестройка идёт постепенно и не подчиняется волевому усилию. Попытка ускорить её создаёт разрыв между тем, что происходит сейчас, и тем, каким это будто должно быть.

Взгляд на себя постепенно может стать точнее: со мной происходит процесс, в котором психика старается меня сохранить. Это понимание не делает перемены лёгкими, но возвращает им смысл и снимает часть ощущения неправильности.

Тогда собственные реакции уже не выглядят как сбой, который нужно срочно исправить. В них становится заметна функция, даже если её трудно увидеть сразу. Это снижает внутреннее давление.

Ослабевают необходимость соответствовать правильному способу переживания. Появляется больше пространства для того, чтобы проживать происходящее без постоянной оценки и попыток ускорить себя.

Психика постепенно адаптируется к новой реальности. То, что прежде казалось невозможным принять, становится фактом. Сильное напряжение делается более переносимым. Формируются новые связи, логика и точки опоры.

Внутренняя работа в этот период состоит в бережном внимании к своему состоянию. Она не требует заставлять себя чувствовать иначе. Достаточно позволить процессу идти в том темпе, который сейчас возможен.

Со временем защитные механизмы ослабевают. Чувствительность возвращается, автоматизм постепенно уступает место присутствию, внутренние колебания становятся мягче.

В какой-то момент становится видно, сколько работы происходило внутри. Психика выдерживала изменения и сохраняла возможность жить, пока привычные способы опоры перестраивались. Эта тихая работа постепенно возвращает устойчивость и становится основой для следующего этапа.

Неделя 2. Я живу, но не понимаю как

Глава 1. Потеря внутренней опоры

Когда становится ясно, что реальность изменилась, появляется состояние, которое трудно сразу назвать. Оно ощущается как потеря внутренней опоры и влияет на всё остальное.

Это широкое чувство: привычная устойчивость исчезает. То, на что раньше можно было опереться внутри себя или в жизни, перестаёт работать по-прежнему.

Раньше многое было связано между собой.

Существовали представления о том, как устроена жизнь, как развиваются события, как реагируют люди и как ты сама действуешь в разных ситуациях. Эти представления могли оставаться незаметными, но создавали чувство предсказуемости. Даже в трудностях сохранялось ощущение, что можно разобраться, понять, повлиять.

После сильных перемен эта внутренняя логика начинает разрушаться. Иногда постепенно, иногда почти незаметно, но прежние ориентиры уже не дают прежней ясности. Понятное становится неопределённым, уверенность ослабевает.

Так появляется растерянность — тихая, почти незаметная, но постоянная. Словно исчезла точка, от которой можно оттолкнуться. Ты продолжаешь принимать решения и выполнять привычные действия, но уже без прежнего понимания, куда и зачем движешься.

Это состояние трудно объяснить даже самой себе. Снаружи может не происходить ничего драматичного: жизнь продолжается, задачи остаются, дни складываются в привычный ритм. Внутри этот ритм перестаёт поддерживать. Будто исчезло то, что удерживало тебя в устойчивом состоянии.

Изменения заметны и в мелочах. Решения, которые раньше давались легко, вызывают сомнения. Простые выборы требуют больше времени и усилий. Хочется отложить, подумать ещё, не спешить. Внутреннее ощущение правильности становится менее ясным.

Неопределённость касается действий и отношения к себе. Меняется восприятие собственных возможностей, границ, желаний. Возникает вопрос: «А я вообще понимаю, чего хочу?» Быстрый ответ находится не всегда.

Желания могут казаться исчезнувшими или далёкими. Связь с ними ослабевает вместе с внутренней устойчивостью. Когда она есть, легче понимать, к чему ты стремишься. В период перемен этот путь становится менее прямым.

Потеря внутренней опоры усиливает чувство уязвимости. Внешние опоры бывают нестабильными, а внутренняя обычно кажется более надёжной. Когда и она ослабевает, возникает тревожный вопрос: на что теперь можно опереться?

Внутренняя опора меняется вместе с жизнью. Прежние источники устойчивости перестают работать, потому что перестала работать прежняя система. Новая только начинает складываться.

Эта перестройка редко ощущается как движение. Иногда кажется, что ты потерялась или стала менее уверенной. Внутри в это время постепенно освобождается место для другой системы опор.

Прежняя ясность может не сразу вернуться. Попытка восстановить её в старой форме усиливает напряжение и делает чувство собственной несостоятельности острее.

В новых условиях уверенность временно снижается. Это естественная реакция на расхождение между прежней логикой и новой реальностью.

Постепенно появляются новые точки опоры. Сначала простые и локальные: привычное действие, которое приносит немного спокойствия; решение, оказавшееся верным, хотя заранее оно казалось неочевидным; чувство, что ты справилась с чем-то конкретным.

Такие моменты могут выглядеть незначительными. Из них постепенно складывается новая система. Она собирается из отдельных элементов, которые со временем начинают связываться между собой.

Опора возвращается в новом виде — более осторожном, гибком и внимательном к изменениям. Уверенность может ощущаться иначе, но постепенно становится глубже.

Старая структура уже перестала работать, а новая только формируется. В этом периоде есть место для паузы. Устойчивость, которая появляется после такой перестройки, учитывает опыт перемен и становится более реальной.

Глава 2. Состояние «как будто не я»

После сильных перемен иногда появляется странное и тревожное чувство: будто ты перестаёшь быть собой. Речь не о резкой утрате личности. Скорее возникает тихое расхождение между тем, кем ты себя знаешь, и тем, как ощущаешь себя сейчас.

Снаружи многое может выглядеть привычно. Ты говоришь, двигаешься, принимаешь решения, реагируешь на происходящее. Окружающие порой не замечают перемен или считают их временными. Внутри при этом появляется ощущение, что действия идут из какой-то другой, менее живой точки.

Это трудно сразу облечь в слова. Иногда между тобой и твоими реакциями возникает дистанция. Ты что-то говоришь и словно наблюдаешь за собой со стороны. Принимаешь логичное решение, но не чувствуешь внутреннего согласия. Ведёшь разговор, слова находятся. Привычного присутствия за ними нет.

Связь между внутренним ощущением и внешними действиями становится тоньше. Действия продолжают, а внутреннее «я» словно отступает на шаг. Такое состояние может тревожить, потому что затрагивает самое основание — чувство собственной целостности.

Появляются вопросы, которых прежде могло не быть: «Я ли сейчас это говорю?», «Почему я так реагирую?», «Похоже ли это на меня?» Иногда они остаются неясным внутренним сомнением.

Бывает и ощущение, что ты стала другой. Из привычного образа себя уходят ясность и узнаваемость: реакции, вкусы, способ быть с людьми. Ты смотришь на себя со стороны и не до конца узнаёшь.

Особенно заметным это чувство бывает в знакомых обстоятельствах. Разговор с близкими, прежде естественный, требует усилия. Привычная работа напоминает действие по инструкции. Даже в простых бытовых моментах может появиться отстранённость. Чем пристальнее всматриваться в неё, тем острее иногда ощущается разрыв.

В такие периоды хочется вернуться к себе прежней — к той точке, где всё казалось понятным. Однако прежнее ощущение себя складывалось в условиях, которые уже изменились. Поэтому путь обратно редко оказывается прямым.

Наше представление о себе связано с опытом, привычными реакциями, устойчивостью окружающей жизни. Когда меняется реальность, меняется и то, как ты ощущаешь себя внутри неё.

Возникает промежуточное состояние. Прежний образ себя уже не совпадает с нынешней жизнью. Новому ощущению себя ещё нужно время, чтобы сложиться. Этот промежуток и может переживаться как «будто не я».

Такое переживание похоже на ослабление связи с собой. Прежняя ясность о том, какая ты, перестаёт быть твёрдой. Внутри появляется неопределённость, и она легко воспринимается как потеря.

При этом неопределённость оставляет пространство. Старые определения себя уже не помогают во всём. Новые пока не закрепились. Это пространство может пугать; со временем в нём появляется возможность внимательнее услышать себя в изменившейся жизни.

Связь с собой обычно возвращается постепенно, через маленькие моменты узнавания. В какой-то ситуации ты реагируешь по-настоящему. Какое-то решение откликается внутренним согласием. В разговоре появляется чувство присутствия.

Поначалу такие мгновения бывают короткими и не складываются в устойчивое ощущение. Всё же они напоминают: связь с собой сохраняется, пусть сейчас она стала слабее и тише.

Со временем таких моментов может стать больше. Чаще возникают ситуации, где ты чувствуешь себя внутри происходящего. Действия всё меньше совершаются по инерции, а ощущение собственной жизни постепенно обретает устойчивость.

Это новое чувство себя вряд ли будет точной копией прежнего. Изменились обстоятельства, опыт, взгляд на многое. В нём может быть больше осторожности, внимания к себе, меньше автоматизма. Уверенности иногда становится меньше, зато появляется больше понимания собственных границ и реакций.

Состояние «как будто не я» может быть тревожной частью перехода между двумя способами ощущать себя. Оно не даёт быстрых ответов, но постепенно открывает дорогу к внутренней опоре, которая уже учитывает произошедшие перемены.

Глава 3. Эмоциональные качели

После пустоты и отстранённости иногда приходит другой, более заметный и утомительный период. Эмоции возвращаются неровно. Они не складываются в понятную последовательность и не становятся устойчивыми: внутреннее состояние начинает колебаться.

Колебания бывают резкими или почти незаметными, но в них мало предсказуемости. В течение дня, а порой и одного часа, настроение меняется несколько раз. То, что недавно казалось терпимым, вдруг вызывает сильную реакцию. Событие, которое прежде могло задеть, проходит почти без отклика.

Такое состояние часто называют «качелями». За этим словом стоит ощущение, что внутри трудно найти устойчивую точку. Меняются чувства, реакции, восприятие происходящего. Утром может появиться энергия, желание что-то сделать, чуть больше ясности. Вместе с этим приходит осторожная надежда: возможно, самое трудное уже позади.

Позже состояние способно измениться без понятной причины. Возвращаются тревога, усталость, раздражение или грусть. Тогда возникает недоумение: «Что произошло? Почему снова так? Я же только что чувствовала себя лучше».

Такие перемены переживаются болезненно. Они могут лишать доверия к собственному движению и создавать впечатление, что улучшение было случайным. Становится трудно опираться даже на хороший день, если он кажется хрупким.

Колебания сами по себе ещё не говорят, что всё движение исчезло. После сильных перемен внутреннее состояние редко выравнивается по прямой. В нём могут одновременно оставаться напряжение, попытки приспособиться к новой реальности, поиск новых способов реагировать. Из этого и складывается чувство, что тебя переносит из одного состояния в другое.

В таких перепадах нет доказательства, что ты не справляешься. Они не делают тебя слабой или неправильной. Эмоции постепенно вновь становятся доступными, и вначале эта чувствительность часто остаётся неустойчивой.

Переживать это всё равно бывает тяжело. Нельзя заранее знать, каким окажется следующий день или следующий час. Текущее состояние меняется, и эта подвижность создаёт дополнительное напряжение.

Иногда хочется удержать хорошее состояние или разобраться с тяжёлым, чтобы оно больше не возвращалось. Это естественное стремление. Попытка удержать внутреннюю жизнь силой чаще добавляет усталости и сопротивления.

В этот период легко усилить самокритику. Появляются мысли, что ты слишком нестабильна, слишком чувствительна; что «нормальные люди» реагируют иначе. Можно начать искать в себе недостаток собранности, рациональности или силы.

Ровный ритм обычно возвращается постепенно. Сначала появляются отдельные реакции, затем они чередуются, усиливаются или ослабевают. Позже возникают более длинные отрезки относительного спокойствия.

Отношение к этим колебаниям тоже со временем меняется. В них становится легче видеть часть привыкания к изменившейся жизни. Перепады не делаются от этого приятными, но внутри появляется меньше борьбы с каждым отдельным состоянием.

Постепенно может формироваться другая опора: способность переживать смену чувств и не делать о себе окончательных выводов в самый трудный момент. Состояние меняется, и вместе с ним не исчезаешь ты сама.

В этом сдвиге появляется больше доверия к собственному движению. Качели продолжают требовать сил. Постепенно у них появляется граница: они не занимают собой всю внутреннюю жизнь.

Со временем амплитуда иногда снижается. Перемены становятся мягче, между ними появляются более спокойные отрезки. Так постепенно рождается новый баланс.

Он учитывает опыт, через который ты прошла. В нём может быть больше чувствительности, внимательности к себе, понимания собственных границ. Именно такая внимательность со временем делает внутреннюю устойчивость живой и реальной.

Эмоциональные качели могут быть частью периода, когда чувства возвращаются после долгого напряжения. В них нет простого порядка и быстрых ответов. Но из множества перемен постепенно складывается более спокойное присутствие в собственной жизни.

Глава 4. Почему Сложно строить планы

В какой-то момент состояния «после» становится заметно, что привычное отношение к будущему меняется. Планировать уже не получается так, как раньше. Внешне для этого может не быть препятствий. Внутри исчезает чувство опоры, на котором обычно держится план.

Прежде планирование было связано с предсказуемостью. Она давала базовое понимание того, как могут развиваться события. Можно было представить следующий шаг, выстроить последовательность действий, наметить ориентиры. Даже перемены в планах сохраняли ощущение движения.

После кризисов и сильных изменений это чувство размывается. Будущее перестаёт казаться продолжением настоящего, становится менее определённым и связным. Исчезает логическая линия, по которой легко провести мысленный маршрут от сегодняшнего дня к тому, что будет дальше.

Планирование теряет естественность. Ты можешь записать задачи, наметить цели, составить график. Внутри не возникает привычного отклика: всё это словно остаётся формальностью. План существует, но не ощущается опорой.

Иногда это проявляется в откладывании. Решения, которые раньше принимались быстро, переносятся на потом. Кажется, что нужно дождаться ясности. Она может прийти позже ожидаемого, и пауза затягивается.

В другие периоды возникает желание распланировать всё сразу. Хочется компенсировать внутреннюю неопределённость подробной внешней структурой: предусмотреть варианты, зафиксировать будущее, удержать его в понятных границах. Такие планы часто оказываются хрупкими и добавляют напряжения.

В это время легко решить, что ты теряешь контроль над своей жизнью или действуешь недостаточно собранно. Планирование опирается на способность видеть связь между «сейчас» и «потом». Когда эта связь становится слабее, его привычная форма перестаёт работать.

Меняется и внутреннее восприятие времени. Настоящее может ощущаться более насыщенным и одновременно нестабильным. В нём много неопределённости и внутреннего движения, которому ещё трудно придать ясную форму.

Поэтому долгосрочные ориентиры даются с трудом. Любому плану нужны хотя бы примерные условия, в которых он будет осуществляться. Пока они неясны, будущее трудно удерживать в конкретных очертаниях.

Может появиться чувство остановки: будто жизнь замедлилась или зависла. Отсутствие привычного направления иногда воспринимается как потерянное время, как доказательство, что ты ничего не делаешь и никуда не движешься.

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.