

12+ МЫ НЕ ПРОЩАЛИСЬ

*Как пережить потерю
подруги и части себя*

*Мы не пытались прощиться только,
навидитесь, думались. Газда-
нико, приятный зима, не окотая
и тельности уничтожения с осяси.
Подруги от прощались отрабо-
тино и собирились. Заисно. Пре-
арить, тактико усложение, сриптина
загодись, оправно ли ело пригит,
наляных, а нота с дууель, накеда-
ти не прощено, тойрой тош каре-
линии. Тибале пограмише тор-
усяннико, котамь и катта ш тем
собириш дусниша.*



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Мы не прощались.

Как пережить потерю

подруги и части себя

<https://litres.ru/74504322>

ISBN 9785007131247

Аннотация

Три года прошло. Ты видишь в ленте фотографию бывшей близкой подруги — и внутри что-то обрывается сильнее, чем должно бы. Не ревность. Что-то более странное: будто ты увидела свою прежнюю жизнь, которая продолжается без тебя.

У этого разрыва не было финала — ни ссоры, ни разговора, который расставил бы точки. И вместе с подругой исчезла версия тебя самой, которая существовала только в её глазах.

Эта книга — о горе, которому никто не дал права называться горем.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Фотография, которая ничего не должна была значить	7
Если ты узнала себя хотя бы в нескольких из этих моментов	9
Разговор, с которого всё началось	12
Горе, которому некому предъявить документы	13
Слово, вокруг которого построена эта книга	15
ГЛАВА 2. Три совета, которые делают только хуже	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Мы не прощались Как пережить потерю подруги и части себя

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-3124-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Есть тип горя, о котором почти не пишут книг.

Не потому что оно редкое. Наоборот — почти каждая женщина, которой ты покажешь эту книгу, хотя бы раз в жизни переживала нечто подобное: была близкая подруга, годы общей жизни, а потом — тишина. Без ссоры, которую можно вспомнить дословно. Без разговора, который расставил бы всё по местам. Просто в какой-то момент выяснилось, что человека, который знал тебя лучше многих, в твоей жизни больше нет.

Об этом не пишут книг, потому что это горе не считается достаточно серьёзным. У него нет статуса. Никто не приносит соболезнования, когда заканчивается многолетняя дружба. Никто не спрашивает, как ты справляешься. От тебя ожидают, что ты просто заведёшь новых друзей и пойдёшь дальше — как будто дружба была расходным материалом, а не одной из самых глубоких связей, какие вообще бывают у человека.

Эта книга — про то, что происходит внутри, когда важная дружба заканчивается, и никто не признаёт, что это вообще случилось. Про то, почему тело и психика реагируют на это ровно так же, как на любую другую большую потерю, а внешний мир ведёт себя так, будто ничего не произошло. И про то, как наконец разрешить себе горевать — и дописать

историю, которая оборвалась без финала.

ГЛАВА 1. Фотография, которая ничего не должна была значить

Женя листает ленту в телефоне поздним вечером, лёжа в постели рядом со спящим Стасом. Обычная привычка — последние минуты перед сном, бездумная прокрутка чужих жизней. Отпуск коллеги. Рецепт, который она никогда не приготовит. Реклама курса, который она никогда не купит.

И вдруг — фотография.

Влада на чьём-то дне рождения. Смеётся, обнимает за плечи двух женщин, которых Женя никогда не видела. На столе — торт, свечи, кто-то снимает момент задувания. Обычное фото, каких в ленте сотни.

Женя чувствует, как что-то внутри резко обрывается — будто пол под ногами оказался на полметра ниже, чем она думала.

Она не листает дальше сразу. Она смотрит на это фото дольше, чем стоило бы, разглядывая лица незнакомых женщин, пытаюсь понять, кто они, давно ли в жизни Влады, что она теперь ест на завтрак, о чём разговаривает по вечерам, кому звонит, когда плохо.

Три года. Три года, как они не разговаривали. И всё же вид этой фотографии ощущается не как любопытство к жизни бывшей знакомой. Он ощущается как удар под рёбра.

Женя откладывает телефон, гасит свет и лежит в темноте, слушая ровное дыхание Стаса. Внутри — знакомое, тянущее чувство, которому она за три года так и не подобрала правильного слова. Не тоска в чистом виде. Не ревность — потому что ревновать вроде бы не к чему, Влада не отобрала у неё ничего материального. Что-то более странное: как будто она увидела свою прежнюю жизнь, продолжающуюся без неё, — целый мир, где она когда-то была центральным персонажем, а теперь её попросту вычеркнули из сюжета.

Это не единичный вечер. Подобные приступы случаются у Жени регулярно — не по расписанию, без предупреждения. Иногда их запускает фотография. Иногда — песня, которая играла в машине по дороге на их с Владой любимое озеро. Иногда — просто пустой четверг, потому что четверг был днём, когда они созванивались.

Что по-настоящему странно, и в чём Женя никогда не признавалась вслух даже Стасу — три года спустя боль от этой потери временами острее, чем боль от развода её собственной сестры, случившегося в том же году. Сестре все сочувствовали. Сестре приносили торты и говорили «ты справишься». Жене, потерявшей лучшую подругу двадцати лет, никто ничего подобного не говорил — потому что никто, включая саму Женю, не считал это событием, достойным сочувствия.

Если ты узнала себя хотя бы в нескольких из этих моментов

Ты видишь фотографию, сообщение или просто упоминание бывшей близкой подруги — и внутри что-то обрывается сильнее, чем кажется уместным по прошествии времени.

Ты ловишь себя на мысли «я бы рассказала это Владе» (или любому другому имени) — и тут же одёргиваешь себя, потому что рассказывать больше некому.

Ты преуменьшаешь значимость этой потери в разговоре с другими — «ну, мы просто отдалились» — хотя внутри знаешь, что дело было куда серьёзнее и болезненнее.

Ты прокручиваешь в голове последние месяцы или годы дружбы, ища момент, когда всё пошло не так, — и не находишь одной точки, потому что её, возможно, никогда и не было.

Тебе неловко признаться, что боль от этой потери времени острее, чем боль от какого-то более «социально признанного» горя — развода, увольнения, даже утраты дальнего родственника.

Ты избегаешь заводить новую близкую дружбу такой же глубины, потому что где-то внутри боишься снова остаться без объяснений.

Если хотя бы три из шести пунктов откликнулись — читай дальше внимательно. Это глава про тебя.

Стоит сразу сказать честно: не каждая закончившаяся дружба оставляет такую рану. Люди естественно расходятся — переезжают, меняются, перестают совпадать по образу жизни, — и это далеко не всегда трагедия, требующая специальной работы. Эта книга не о любой угасшей дружбе, а о той конкретной, немногочисленной категории связей, где разрыв оставил такое, непропорционально сильное, годами не отпускающее чувство, какое описано выше. Если после расставания с приятельницей ты просто иногда вспоминаешь её без боли — это не про тебя, и это совершенно нормально. Если же есть подруга, при мысли о которой до сих пор перехватывает дыхание, — вот тогда стоит читать дальше.

Это не про несерьёзное отношение к дружбе и не про твою «излишнюю чувствительность»

Здесь важно сразу разделить две вещи, которые легко перепутать.

Есть люди, которые действительно легко расстаются со знакомыми — заводят новых, не привязываются слишком сильно, воспринимают дружеские связи как приятное, но не центральное для жизни явление. Это не про них, и разговор не о том, что кто-то «слишком дорожит» дружбой, а кто-то нет.

История, о которой эта книга, — про другое: человек может быть прекрасно устроен в жизни, иметь любящую семью, стабильную работу, полноценный круг знакомых — и

при этом годами носить незакрытую рану от потери одной конкретной, ничем не заменимой дружбы. И чем более настоящей была эта дружба — глубокой, долгой, важной, — тем сильнее её потеря ощущается несоразмерной тому вниманию, которое общество готово ей уделить.

Женя, например, обычно описывает себя как человека, который «в целом справляется». У неё хороший брак, интересная работа, несколько приятельниц, с которыми она регулярно видится. Ничто в её жизни не выглядит сломанным. И всё же где-то внутри продолжает существовать пустое место — точной формы Влады, — которое три года не смогла занять ни одна другая женщина в её жизни.

Это избирательность — и она первый и самый точный признак того, что дело не в общей неспособности строить отношения. Если бы Женя вообще плохо умела дружить, у неё не было бы двадцати лет крепкой дружбы, по которой теперь так больно горевать. Дело не в том, что она недостаточно хорошо справляется с дружбой в целом, а в том, что эта конкретная связь была настолько настоящей, что её разрыв ощущается как ампутация, а не как обычное прощание со знакомой.

Разговор, с которого всё началось

Расскажу об одном разговоре из практики — с изменёнными деталями, но с сохранённой сутью.

Женщина, назовём её Женя, пришла ко мне не с запросом «я тоскую по бывшей подруге». Она пришла с запросом «мне кажется, я не умею отпускать», сформулированным настолько обобщённо, что на первой встрече было непонятно, что она имеет в виду.

На второй встрече я попросил её рассказать о последнем случае, когда это чувство накрыло особенно сильно. Она вспомнила вечер с фотографией в телефоне — и, рассказывая, вдруг остановилась, будто впервые услышала себя со стороны.

«Мне кажется, это глупо, — сказала она. — Мы ведь просто дружили. Не были в браке, не растили детей вместе. Просто дружили».

«Сколько лет?»

«Двадцать. Со школы».

Долгая пауза. Потом тихо: «Когда вы так спрашиваете, звучит будто это не мелочь».

«А вам самой это кажется мелочью?»

Она посмотрела на меня так, будто я задал вопрос, ответ на который она знала всегда, но никогда не позволяла себе произнести вслух.

Горе, которому некому предъявить документы

Вот что на самом деле происходит с Женей, и что происходит почти с каждой женщиной, потерявшей значимую дружбу без ясного финала.

Когда умирает близкий человек, общество даёт горюющему целый набор внешних подтверждений серьёзности утраты: похороны, соболезнования, отпуск на работе, чёрную одежду, право плакать на людях без объяснений. Когда заканчивается брак — тоже есть узнаваемый статус: «разведена», сочувствующие взгляды, законное право какое-то время быть не в форме.

У дружбы нет ничего из этого. Она не оформляется официально при начале и никак не оформляется при завершении. Она просто есть — а потом её просто нет, и единственный человек, который знает истинный масштаб потери, — это тот, кто её пережил. Никто со стороны не может подтвердить: да, это была настоящая, большая потеря, ты имеешь полное право горевать.

Это не значит, что чувства Жени преувеличены. Значит это то, что она носит настоящее, полноценное горе, у которого просто нет социально признанного статуса, — и поэтому ей приходится либо прятать его, либо самой убеждать себя, что оно не такое уж большое, каким ощущается изнутри.

Мы вернёмся к тому, что делает дружеские разрывы настолько трудными для завершения — структурно, а не просто эмоционально, — в одной из следующих глав. Пока важно только одно: то, что чувствует Женя, глядя на случайную фотографию бывшей подруги, — не чрезмерная реакция на пустяк. Это непрожитое горе, которому три года не давали официального разрешения существовать.

Слово, вокруг которого построена эта книга

Есть привычный способ говорить о завершившейся дружбе — на языке лёгкости и неизбежности. «Люди просто расходятся». «Друзья приходят и уходят по причине». «Такое бывает». Все эти фразы, при всей их правдивости в общем смысле, обходят стороной главное: у большинства значимых дружеских разрывов никогда не было момента, в который можно было бы указать пальцем и сказать «вот тут всё закончилось».

Не было финального разговора. Не было объяснения. Не было даже ссоры, которую можно было бы вспомнить как причину. Была дружба — а потом было её постепенное или внезапное отсутствие, без единого слова, которое расставило бы точки.

Дальше в этой книге мы будем говорить об этом отсутствующем финале — о том, что происходит с человеком, чья история важных отношений оборвалась без последней главы. Не потому что «мы не прощались» звучит красиво на обложке, а потому что это единственная фраза, которая точно описывает происходящее: были отношения, было общее прошлое — и не было момента прощания, который позволил бы психике понять, что всё действительно закончилось.

Написать эту недостающую главу самостоятельно — не

про то, чтобы притвориться, будто разговор состоялся, или выдумать причину, которой, возможно, никогда и не было. Это про то, чтобы наконец дать себе право закрыть историю, у которой объективно не было конца, — и перестать держать пустое место открытым для человека, который, возможно, уже давно его покинул.

Здесь стоит сказать то, что станет по-настоящему ясно только к концу книги, но что важно держать в уме с самого начала. Влада не была для Жени просто собеседницей, с которой было приятно проводить время. Она была одним из очень немногих зеркал, в которых существовала целая версия Жени — та, что умела быть смешной без опаски, честной без предварительной редакции, дерзкой без страха, что это будет неправильно понято. Эту версию сегодня не отражает больше никто в жизни Жени — ни муж, ни коллеги, ни новые приятельницы. Каждый раз, когда фотография Влады появлялась в ленте, она была под рёбра не потому, что Женя скучала по разговорам. Она была потому, что напоминала: где-то там всё ещё существует зеркало, в котором эта версия Жени была видна, — просто оно теперь повёрнуто не к ней.

ГЛАВА 2. Три совета, которые делают только хуже

За три года, прошедшие с исчезновения Влады из её жизни, Женя выслушала, наверное, десяток разных советов — от других подруг, из статей, от собственной матери. Каждый звучал разумно. Ни один не сработал.

В этой главе разберём три самых распространённых совета по отдельности — не для того чтобы кого-то упрекнуть за то, что их давали, а для того чтобы Женя, читающая эти строки, наконец перестала считать, что раз советы не помогли, значит, дело в ней.

Миф первый: «Это же просто подруга, а не муж»

Этот совет обычно произносится с добрыми намерениями — как попытка успокоить, поставить вещи в перспективу. И в нём есть доля здравого смысла: действительно, есть отношения разной степени формальной значимости в обществе, и брак предполагает юридические, финансовые, часто родительские обязательства, которых у дружбы нет.

Но у этого совета есть скрытое допущение, которое редко проговаривается: что глубина эмоциональной связи автоматически соответствует её формальному статусу. Как будто чувства обязаны выстраиваться по социальной иерархии — муж важнее подруги, подруга важнее коллеги — вне зависи-

мости от того, что на самом деле происходило между конкретными людьми.

Женя пробовала так утешать себя. Год назад, в особенно тяжёлый вечер, она специально составила список: сколько времени она провела со Стасом за последний месяц, а сколько провела бы с Владой, будь та рядом. Список должен был доказать, что муж «важнее». Вместо этого он показал нечто другое: с Владой Женя обсуждала вещи, которыми никогда не делилась со Стасом — не потому что не доверяла мужу, а потому что с Владой был другой тип близости, построенный на общей истории, которую невозможно было бы воссоздать ни с кем другим, включая супруга.

Дело не в том, что Стас не важен или занимает меньшее место в жизни Жени, а в том, что дружба с Владой удовлетворяла потребность, которую брак попросту не был предназначен удовлетворять, — и потеря этой конкретной, незаменимой части эмоциональной архитектуры не становится менее болезненной оттого, что где-то рядом есть счастливый брак. Это два разных этажа близости, и один не заменяет другой.

Миф второй: «Заведи новых друзей»

Вот здесь стоит рассказать конкретную историю — потому что этот совет, при всей своей практичности, обходит стороной суть проблемы.

Полтора года назад Женя, следуя этому совету, записалась в книжный клуб, начала ходить на групповые пробежки, познакомилась через общих знакомых с несколькими интерес-

ными женщинами. Она честно старалась. Заводила разговоры, обменивалась контактами, ходила на кофе.

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.