

ЯНА КАТАЕВА

НАС



БОЛЬШЕ

Как пережить
расставание,
которого ты
не хотела

НЕТ

Хиты саморазвития

Яна Катаева

**Нас больше нет. Как
пережить расставание,
которого ты не хотела**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.5

Катаева Я.

Нас больше нет. Как пережить расставание, которого ты не хотела /
Я. Катаева — «Эксмо», 2026 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-254110-0

Семейный психолог с 15-летним опытом Яна Катаева сама пережила развод и помогла сотням женщин пройти через этот кризис. В своей книге она без осуждения и нравоучений объясняет, как пережить острую боль, справиться с хаосом в мыслях и шаг за шагом вернуть себе внутреннюю опору.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-254110-0

© Катаева Я., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление	6
Глава 1	8
Этот тоннель придется пройти	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Яна Катаева
Нас больше нет
*Как пережить расставание,
которого ты не хотела*

© Катаева Я. С., текст, 2026

© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Вступление

Поверь, я знаю, как это бывает, когда твой мужчина объявляет об уходе. Когда в одночасье весь мир рушится. А ты стоишь посреди руин и не понимаешь, как такое могло случиться, вообще ничего не понимаешь. Ты разбита, раздавлена, внутри все выжигает невыносимая боль...

Я знаю, как это бывает, и я знаю, что будет потом.

Сначала тебе будет плохо. Очень, очень плохо. И пройдет не один месяц, прежде чем боль начнет отступать. Тебе понадобится серьезная поддержка и помощь, чтобы пройти этот путь быстрее и с наименьшими потерями. Что поможет? Подруги, спорт, возможно, психолог и книги. В том числе, надеюсь, и эта. Потому что я написала ее, чтобы облегчить твой путь.

Конечно, он будет непростым. Но когда понимаешь, что с тобой происходит и почему, когда знаешь, что будет дальше, и когда видишь, что ты не одна через это проходишь, становится легче. Когда знаешь, что твои чувства нормальны, а действия объяснимы, и когда веришь, что это закончится и ты снова сможешь дышать, радоваться и даже любить (другие же смогли!), это помогает.

Я думаю, ты была хорошей женой. Возможно, даже очень хорошей. Как те многие женщины, которых я знаю и которых бросили. Ты ничем не заслужила того, что с тобой случилось. Ты не сделала ничего настолько ужасного. Это не твоя вина.

И ты не одна. Милая, ты не одна! Горе заставляет нас чувствовать себя отрезанными от мира «нормальных людей», изолированными. Но прямо сейчас, в эту минуту, миллионы женщин оплакивают свое разрушенное счастье. И это достойные женщины. Многие из них, уверена, понравились бы тебе, встретить ты их где-нибудь на детской площадке, на работе или в любом другом месте. Сотни миллионов замечательных женщин прошли через этот опыт, выжили и стали сильнее. И я в числе этих женщин, поэтому в этой книге будут отрывки из моего дневника.

Я – психолог с пятнадцатилетним опытом, парный терапевт, автор образовательного проекта по отношениям в семье, и моя аудитория свыше трехсот тысяч человек. Я разработала больше двадцати курсов и тренингов по разным аспектам семейной жизни. И сопровождала сотни женщин, проходивших через сложные этапы жизни. В этой книге я даю проверенные практики, помогающие облегчать состояние, справляться с чувствами, останавливать бесконечный поток мучительных мыслей, находить опору и двигаться вперед. В каждой главе есть практические советы: какой образ жизни будет целителен, как говорить с детьми о случившемся, как понять, что ты застряла в своем горе, и как сделать следующий шаг.

Спасибо за доверие! Я очень постараюсь быть бережной к твоим чувствам, потому что знаю: в такое время мы вроде бы и живы, но как будто без кожи. Прости заранее, если что-то в моих словах тебя царапнет.

И еще: позволь здесь обращаться к тебе на «ты». Хотя я говорю «вы» даже тем клиентам, с кем давно работаю как психолог, в этой книге я бы хотела изменить своему правилу. Здесь я не только специалист, много лет работающий с подобной проблемой, но и женщина, которую после девятнадцати лет брака внезапно оставил муж, отец троих наших детей. В этом смысле мы сестры. Поэтому будем на «ты» – так ближе и теплее.

В каждой ситуации есть свои важные нюансы, поэтому я постаралась сделать рекомендации максимально универсальными, подходящими для любой травмы брошенности и любого проживания разрыва. Пожалуйста, дай им шанс. Но если сейчас они тебе не подходят, отложи на время книгу. Слушай себя. Опирайся на свои ощущения, задавай себе вопросы: «Мне это помогает? Мне это подходит сейчас?» И если ты ответила положительно, давай начнем.

Из дневника: 2-й день

Прошло два дня после объявления мужа об уходе, и мне кажется, больше не осталось опор, вся жизнь рушится: семья, любовь и даже профессия. Кто поверит семейному психологу, не сохранившему свой брак? Разведенке с тремя детьми...

Хожу по комнатам. То плачу, то вою. Ищу в поисковике: «Сколько процентов загулявших мужей возвращаются?»

Процент, как оказалось, немалый: от 40 до 65. Читаю на форуме бесконечную переписку по этой теме. Начинает появляться надежда. Может, он одумается? Ну не может же быть, что он так быстро и резко меня разлюбил! Что он совсем не дорожит нашей хорошей, славной семьей.

Спрашиваю: «Ты все решил окончательно? Тебе неинтересно выкарабкиваться вместе?»

Да, все решил. Уходит.

Я закрываю вкладки на тему «Когда мужья возвращаются?» и решаю больше не думать в этом направлении. Ну, насколько получится. Надо поскорей пройти стадию отрицания и торга. Умерла так умерла.

Меня ужасают истории с форума о том, как женичины ждали полгода, год, полтора года, что муж вернется. За полтора года уже можно выйти из горевания, адаптироваться и начать новый этап. Я так боюсь застрять!

Знаю, что боль когда-то притупится или даже пройдет. Знаю, что когда-то мне снова будет весело и радостно. Даже если я никого больше не полюблю. Меня пугает, как я переживу первые острые месяцы. Главное – смогу ли быть вменяемой матерью. И смогу ли работать с клиентами – это тоже очень важно. И потому, что уже взяла на себя обязательства, и потому, что нужны деньги. Надеюсь, что в нужный момент включится профессиональная идентичность, и мое собственное горе отойдет на второй план.

Меня пугает и предстоящая боль, и как я с ней буду справляться в моменте, и как смогу выдержать, если она затянется. Клиентам я говорю, что в период горевания мы словно должны пройти через тоннель. Идти по нему страшно и неприятно. Но только пройдя сквозь него, мы можем выйти с другой стороны. И каждый раз, когда вы переживаете боль, вы проходите часть этого тоннеля.

Я боюсь, что мой тоннель слишком длинный. Хватит ли у меня сил?

Глава 1

Почему ты выберешься и как это будет

Этот тоннель придется пройти

Ты смотрела фильм «Побег из Шоушенка»? Там главный герой, сбежав из тюрьмы, пробирается через тоннель к канализационной трубе, полной нечистот. Он ползет по тому, про что ты подумала. Дурно пахнущему. И выбирается к своей новой прекрасной жизни. Я именно так представляю себе путь от разбитого сердца и треснувшей жизни к новому этапу. Нужно пройти тоннель, полный дерьма. Не двигаться нельзя. Застрять в каком-то месте – плохо. Надо идти, пока не выберешься. А ты выберешься. Обязательно!

Мы двигаемся по тоннелю, когда:

- проживаем боль: плачем, рыдаем, воем, горюем;
- постепенно, частями (сразу невозможно!), принимаем новую реальность;
- встречаемся со своими страхами в этой новой реальности, выдерживаем их;
- переживаем откаты: вроде уже лучше стало, жить можно – и вдруг накрывает снова;
- отпускаем прошлое и себя прошлую, адаптируемся к нынешней реальности;
- обретаем эмоциональную свободу от ушедшего мужчины: шаг за шагом или делая три шага вперед и два назад – как получается.

В это время у нас две задачи и еще одна, со «звездочкой».

Первая – двигаться по тоннелю то быстрее, то медленнее, но нигде не застревать.

Может быть, ты тоже встречала женщин, которые никак не могут до конца пережить развод. Они либо живут прошлым, либо полны злости и обиды, либо «дружат» с бывшим мужем, и он остается важной частью или даже центром их жизни. А в это время их жизнь проходит. Это грустно и несправедливо.

Настройся пройти тоннель до конца в оптимальном для себя темпе и выйти из него. Ты не хотела никакого тоннеля. Тебе может казаться, что это слишком тяжело, ты столько не выдержишь. В какие-то моменты этот тоннель будет казаться бесконечным. Но он конечен, и ты выдержишь.

При этом не нужно, да и не получится, пройти его с чемпионской скоростью. Психика живет по своим законам. Для больших процессов ей требуется время. И сейчас происходит как раз большой, огромный, очень сложный процесс. Договорись с собой сразу, что дашь себе столько времени, сколько нужно. Наша задача – прожить потерю и исцелиться. Отнесись к себе как если бы ты была своим серьезно больным ребенком. Это даже не метафора. Твоя детская часть глубоко ранена и страдает. Как бы ты вела себя с больным ребенком? Все делала бы для его выздоровления и не торопила бы. Лишь бы выздоровел. С собой поступай так же.

Вторая задача – сделать движение по тоннелю сначала выносимым, а потом по возможности комфортным. Заботиться о себе, как хороший родитель заботится о болеющем малыше.

Корми себя вкусно. Сначала есть вообще не хочется, организм отказывается принимать пищу. Но когда появляется хоть небольшое желание поесть, пусть это будет что-то вкусное.

Пои себя напитками, дающими комфорт и утешение. Не алкогольными, конечно. В моем случае это были чай с вареньем и какао. Что-то из детства.

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.