

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ «МЫ»

КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ,
КОГДА РУШИТСЯ СЕМЬЯ

ВАЛЕНТИН НУЖИН

Валентин Нужин

Жизнь после "МЫ"

<https://litres.ru/74630023>

SelfPub; 2026

Аннотация

Развод — это не только потеря любимого человека, но и привычного мира, общих планов, а порой и самого себя. Ещё вчера было «мы», а сегодня приходится заново учиться жить и говорить «я».

Как справиться с болью расставания, одиночеством, чувством вины и злостью? Как сохранить личные границы, вернуть контакт с телом и сексуальностью, преодолеть страх новых отношений?

Психолог и сексолог Валентин Нужин рассматривает развод как путь от потери привычных опор к обретению себя. Психологические объяснения, жизненные истории и вопросы для самостоятельной работы помогут лучше понять свои чувства, восстановить внутреннюю опору и постепенно выстроить новую жизнь.

Эта книга для тех, кто переживает развод и ищет путь к жизни, в которой снова будет место близости, свободе и собственным желаниям.

Жизнь после «мы» — возможность вернуть себе себя.

Содержание

Вступление	4
ЧАСТЬ 1. ТОЧКА РЕШЕНИЯ	10
Глава 0. Если сейчас больно	12
Глава 1. Момент, когда ты понимаешь: дальше так нельзя	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Валентин Нужин

Жизнь после "МЫ"

Вступление

Это не конец. Это переход

Если вы держите в руках эту книгу, значит, в вашей жизни произошло или происходит то, что принято называть «разводом». Но слово это неточное. Оно звучит как приговор, как точка, за которой ничего нет. Как будто что-то закончилось, и теперь остаётся только подводить черту и жить с чувством, что важная часть жизни безвозвратно утеряна.

Я предлагаю посмотреть на это иначе.

То, что происходит с вами сейчас, — не финал. Не точка. Это — переход. Сложный, болезненный, запутанный, но именно переход. Из одного состояния в другое. Из одной версии себя — в другую. И как любой переход, он сопровождается дезориентацией, страхом и ощущением, что почва уходит из-под ног. Так и должно быть.

Развод — это не только про распад отношений. Это про распад прежней версии себя. Той версии, которая определяла себя через «мы», через роль мужа или жены, через общие планы и общее будущее. Когда рушится брак, рушится не только союз двух людей — рушится конструкция, внут-

ри которой вы себя осознавали. И это действительно больно. Больно так, как будто отрезают что-то живое.

Я не буду говорить вам, что «всё к лучшему» или что «начнётся новая жизнь». Эти фразы, даже сказанные с добрыми намерениями, обесценивают то, что вы чувствуете сейчас. Ваша боль настоящая. Ваша растерянность имеет право быть. Ваше ощущение катастрофы — не преувеличение.

Но внутри этой катастрофы, внутри этого распада, есть нечто важное: возможность узнать себя заново. Не через призму отношений, не через роль, не через статус. А напрямую. Без посредников.

Эта книга не про то, как быстро «пережить развод» и «начать новую жизнь». Она про то, как пройти через этот переход, не потеряв себя. Или — как найти себя заново, если кажется, что вы потеряны окончательно.

Почему развод переживается как потеря себя

Многие думают, что боль развода — это боль от расставания с человеком. Отчасти это так. Но есть нечто более глубокое, что делает эту боль такой острой и затяжной.

Вы теряете не просто партнёра. Вы теряете:

«Мы». Это слово, которое было встроено в вашу речь, в ваши мысли, в ваши планы. «Мы поедem отдохнуть», «мы купим», «у нас будет», «мы решили». Этого «мы» больше нет. И на его месте — зияющая пустота, которую нужно чем-то заполнить. Но заполнять её нечем, потому что новое «я» ещё не родилось.

Роль. Вы больше не муж или не жена. Неважно, насколько эта роль была для вас тяжела или легка — она была вашей. Она определяла ваше место в мире, в семье, среди друзей. С её исчезновением вы теряете привычные координаты. Кто вы теперь? Как представляться? Как себя ощущать?

Будущее. Все те планы, которые вы строили — на год, на пять, на десять лет, на пенсию, — они больше не существуют. Даже если планы были туманными, даже если вы не очень верили в их осуществление, они давали ощущение вектора. Теперь вектора нет. Есть только оборванные нити.

Привычный образ себя. Вы привыкли видеть себя определённым образом. Через призму этих отношений. Через общие привычки, общие шутки, общий быт. Когда этого больше нет, вы смотрите в зеркало и не всегда понимаете, кто на вас оттуда смотрит.

Это не слабость. Это не «неумение справляться». Это кризис идентичности. И он проживается тяжело, потому что касается самого основания — вопроса «кто я?».

Ваша растерянность, ваша дезориентация, ваше желание то спрятаться от всего мира, то бежать куда глаза глядят — всё это нормальные реакции на ненормальную ситуацию. С вами всё в порядке. Просто ваш внутренний мир переживает землетрясение, и ему нужно время, чтобы найти новую устойчивость.

Что эта книга не будет делать

Прежде чем мы отправимся дальше, я хочу быть честным

с вами до конца. Чтобы у вас не возникло ложных ожиданий.

Эта книга не будет:

- Давать универсальных решений. Потому что их не существует. То, что помогло одному, может разрушить другого.

- Учить «правильно разводиться». Потому что правильного развода не бывает. Бывает только ваш — со всей его болью, ошибками и несовершенством.

- Вставать на сторону «инициатора» или «жертвы». Потому что в разводе нет правых и виноватых. Есть двое людей, каждый со своей болью.

- Обещать быстрое облегчение. Потому что это было бы ложью. Переход требует времени.

- Призывать к «прощению», «принятию» или «благодарности за опыт». Потому что эти состояния не вызываются по команде. Они либо приходят сами, либо нет.

Что эта книга будет делать:

- Помогать вам сохранять контакт с собой, даже когда хочется от себя сбежать.

- Объяснять — простыми словами — что происходит с вашей психикой, телом, чувствами.

- Сопровождать вас на разных этапах, от шока до постепенного обретения опоры.

- Нормализовывать то, что кажется «ненормальным»: злость, апатию, желание секса или его полное отсутствие, страх, вину, стыд.

- Возвращать вам чувство, что вы не сошли с ума и не

сломались окончательно.

Эта книга — не инструкция. Это карта местности, по которой вы идёте. Но идти по ней вам придётся самим.

Как читать эту книгу в кризис

Сейчас, в этом состоянии, от вас уже требуют слишком многого. Работа, дети, быт, документы, звонки родственникам, объяснения друзьям. Всё это высасывает последние силы.

Поэтому я хочу снять с вас ещё одно требование — требование правильно читать эту книгу.

Вот единственные правила, которые здесь работают:

Можно читать не подряд. Откройте оглавление и выберите ту главу, название которой сегодня отзывается громче всего. Даже если это глава из середины или конца.

Можно пропускать. Если какой-то раздел кажется слишком тяжёлым или, наоборот, не про вас — пропустите его. Книга никуда не денется.

Можно закрывать. Если стало невыносимо, если слова перестали доходить — закройте книгу. Положите под подушку, на полку, уберите с глаз. Вернётесь, когда будет возможно.

Можно возвращаться позже. То, что сегодня не имеет смысла, завтра может оказаться самым важным. Дайте себе время.

Можно читать по абзацу. Не надо осиливать главу целиком. Прочитали один абзац — достаточно. Переварили — прочитали следующий.

Можно начинать с Главы 0. Она специально написана для тех, кому сейчас слишком больно даже думать о «пути» и «трансформации». В ней нет анализа. Только разрешение — быть там, где вы есть.

Эта книга не требует от вас силы. Она предполагает, что вы уже на пределе. Что каждый новый день даётся с трудом. Что внутри — пустота или хаос. Это нормально. Здесь не надо быть сильным. Здесь можно быть любым.

Переход

Если вы чувствуете, что боль прямо сейчас настолько остра, что слова не помогают, а только ранят — переверните несколько страниц и начните с Главы 0. Она для вас.

Если вы готовы смотреть внутрь себя, даже страшась того, что там увидите — двигайтесь дальше. К Части I.

И помните: то, что вы сейчас переживаете, — не конец. Это переход. Тяжёлый, изматывающий, но переход. И вы уже в нём. Даже если просто держитесь.

ЧАСТЬ 1. ТОЧКА РЕШЕНИЯ

Там, где начинается путь...

Прежде чем появится план, действие или слово, возникает точка. Неосвязаемая, тихая, часто пугающая. Точка, в которой сходятся боль, страх, ясность и необходимость. От неё нельзя отмахнуться. Её можно только признать.

Эта часть книги — не про юридические тонкости и не про инструкции к действию. Она про самое начало — про тот момент, когда внутри что-то беззвучно ломается, щёлкает или замирает.

Здесь мы будем говорить о состоянии, которое часто предшествует любым словам и поступкам: о внутреннем «нет», о мучительном взвешивании, о страхе признаться самому себе. Это территория тишины и честности, на которой рождается решение.

Но что, если эта честность невыносима? Что если боль настолько остра, что даже думать об этом невозможно? Именно для этого момента существует Глава 0.

Она — дверь, которую можно приоткрыть, даже если кажется, что нет сил сделать шаг. Она не требует от вас готовности или понимания. Она просто даёт разрешение: быть там, где вы есть. Не торопиться. Не преодолевать. Просто дышать.

Если вам сейчас слишком тяжело — начните с неё. Если вы готовы задать себе первый вопрос — перейдите к следующим главам.

Глава 0. Если сейчас больно

Если вы взяли эту книгу в руки, а читать не можете — это нормально. Если слова на страницах сливаются, а мысли разбегаются — это не ваша вина. Если сама мысль «читать про развод» вызывает отторжение, тошноту или пустоту — с вами всё в порядке.

Боль иногда достигает такой плотности, что не остаётся места даже для помощи. Не остаётся щели, в которую могло бы просочиться объяснение, история или совет. Всё, что есть — это боль. И она заполняет собой всё.

Дело не в готовности. Дело в перегрузке. Это не слабость. Это работа нервной системы. Если ваша чаша переполнена эмоциями, мыслями, страхами или ненавистью, то любая попытка добавить ещё одну каплю смысла грозит потопом. Остановитесь! Поставьте книгу на полку. Отложите в сторону. Закройте. Сейчас ваша единственная задача — не «разобраться». А просто быть, дышать и дать себе время прожить и идти дальше.

Это не значит, что вы «не готовы»

Мы часто думаем о готовности как о силе. Как будто сильный человек может выдержать всё: и боль, и анализ, и путь. Но иногда самая мудрая и бережная сила — это сила остановиться.

Ваша психика — не враг. Она не «ломается» и не «отстаёт». Она регулирует контакт с реальностью, как веки регулируют контакт со светом. Слишком ярко — она прищуривается. Слишком больно — она говорит: «Стоп. Пока достаточно».

Невозможность читать эту книгу прямо сейчас — не провал. Это форма заботы. Ваш внутренний страж говорит: «Травма ещё слишком свежа. Давай не будем трогать. Давай просто побудем с этим».

Разрешите себе эту паузу. Доверьтесь этому механизму. Он защищает вашу целостность, когда вы сами, возможно, уже готовы её разрушить.

Вам не нужно решать всю свою жизнь сегодня. Вам не нужно понимать, кто виноват и что будет завтра. Вам не нужно делать никаких выводов.

Ваша задача на этот час, на это утро, на сегодня — только одна: выдержать. Не «преодолеть», не «прожить правильно». Просто выдержать.

Перенесите фокус. С мыслей, которые мечутся между прошлым и будущим, на то, что есть прямо сейчас. Не в мыслях. В теле.

Что чувствуют ваши ступни, стоя на полу?

Какой температуры воздух, которым вы дышите?

Какой предмет ближе всего к вашей левой руке?

Вам не нужно делать с этим ничего. Просто заметить. Это не упражнение. Это якорь. Большинство страданий живёт

либо в вчера, либо в завтра. На секунду вернитесь в «сейчас». Даже если «сейчас» — это тоже больно, это другая боль. Более узкая. Более конкретная. Её иногда легче выдержать, чем вселенскую тоску.

Сегодня достаточно удержаться в настоящем моменте. Даже если «быть» — это лежать и смотреть в потолок.

Как читать эту книгу в боли

Если вы всё же хотите попробовать читать, вот единственное правило: никаких правил.

Читайте не по порядку. Откройте оглавление и выберите заголовок, который сегодня кажется наименее пугающим. Начните с него.

Пропускайте. Пропустите психологическое объяснение, если оно кажется далёким. Перейдите сразу к истории или к вопросам. Или пропустите всё.

Читайте по абзацу. Не главами. По одному абзацу. Закройте. Отдышитесь. Вернитесь, если захочется.

Возвращайтесь позже. Прочтите одну страницу и отложите книгу на неделю. Она никуда не денется.

Закройте книгу без вины. Если стало хуже — закройте. Это не отказ от помощи. Это корректировка дозы. Лекарство, принятое не вовремя, становится ядом.

Эта книга не требует от вас насилия над собой. Она ждёт. Она написана именно для таких моментов тоже.

Когда стоит остановиться и обратиться за помощью

Иногда то, что сейчас внутри — это не просто эмоция. Иногда она становится тюрьмой, из которой не видно выхода. Важно отличать тяжёлое переживание от состояния, угрожающего жизни.

Обратитесь за профессиональной помощью немедленно, если:

Мысли о причинении вреда себе или другим становятся навязчивыми или кажутся единственным выходом.

Вы полностью перестаёте спать или есть несколько дней подряд.

Вы чувствуете полное онемение, не можете выполнять базовые действия (встать с кровати, одеться) и это состояние длится неделями.

Вы не находите ни минуты облегчения, и ощущение безнадёжности абсолютно.

Это не признаки «слабости» или «сумасшествия». Это признаки того, что нервная система перегружена, и ей нужна поддержка извне. Терапевт, кризисная служба, врач — это не стыдно. Это рационально. Как вызов скорой при переломе.

Очень короткие вопросы к читателю

Ответьте не для книги. Не для анализа. Просто чтобы услышать свой ответ изнутри.

Где в вашем теле прямо сейчас находится самый сильный дискомфорт или боль? (Грудь? Горло? Живот? Голова?) Просто найдите это место.

Что может сделать ближайший час чуть более выносимым? Чашка тёплого чая? Открыть окно? Лечь под тяжёлое одеяло? Тихонько включить музыку без слов? Вам не нужно делать это прямо сейчас, просто назовите одну такую мелочь и дайте себе возможность начать этот путь.

Если после этой главы вы закроете книгу — вы уже сделали для себя самое важное. Вы признали своё состояние и отнеслись к нему с уважением. Вы уже в пути. Путь к себе начинается не с рывка вперёд, а с честной остановки.

Если же вы почувствуете малейший импульс, самую тонкую ниточку возможности — вы можете открыть Главу 1. Она о том тихом «нет», которое, возможно, и привело вас сюда. Или любую другую.

Но запомните главное: вы уже держитесь. Даже если держитесь только за эту тишину и боль. Этого достаточно для начала. Всё остальное подождёт.

Глава 1. Момент, когда ты понимаешь: дальше так нельзя

Бывает не гром, а тишина. Иногда понимание приходит не через конфликт, а через пустоту. Не скандал, а взгляд в окно, за которым темнеет, пока ты стоишь на кухне и моешь одну и ту же чашку. И внутри ничего. Ни злости, ни обиды, ни надежды. Просто пустое, ровное, бездонное «нет».

Это не всегда крик. Чаще это шёпот, который звучал в тебе годами, а ты делал вид, что не слышишь. Ты говорил себе: «У всех так», «Надо работать над отношениями», «Дети», «Страшно», «А что скажут?», «Может, это я сгущаю краски?»

Ты не сгущаешь. Ты долго живёшь в состоянии, которое перестало быть выносимым. И этот момент — не предательство, не слабость. Это предельная честность. Та самая, на которую, как оказалось, ты ещё способен.

Если ты читаешь это и узнаёшь это тихое «нет» — ты уже в пути. Ты уже принял решение. Просто ещё не произнёс его вслух.

Психологическое объяснение

Решение о разводе редко похоже на яркую вспышку озарения. Чаще оно похоже на рассвет — сначала неуловимое посветление горизонта, потом постепенно, необратимо, свет

вытесняет тьму.

Наше сознание устроено хитро. Оно может годами обходить острые углы, строить оправдания, мириться с неудобством, лишь бы не сталкиваться с пугающей правдой: то, как есть — убивает тебя по частям.

Но пока сознание договаривается, тело уже знает. Оно отвечает хронической усталостью, которую не лечит сон. Тупыми болями в спине или плечах — как будто несешь неподъёмный груз. Тревогой, которая будит в три ночи и стучит в висках. Это не «проблемы со здоровьем». Это язык, на котором твоя психика кричит о помощи, когда слова закончились.

Внутреннее решение созревает, как плод. Сначала — едва уловимое раздражение. Потом — ясное «мне это не нравится». Потом — «я так больше не могу». И наконец, самое тихое и самое страшное: «я так больше не буду».

Это не импульс. Это итог.

История из жизни:

Алексей называл это «фоновым шумом». Неснятое напряжение после коротких, как щелчок, разговоров. Взгляд жены, скользящий поверх него, к окну, к детям, в телефон — куда угодно, но не на него. Сон в одной постели спиной к спине, разделённый сантиметрами, которые ощущались как километры пустоты.

Он объяснял это себе: кризис, усталость, работа, дети. Говорил: «В семье главное — ответственность. Чувства прихо-

дят и уходят». И он нёс эту ответственность, как мешок с цементом, день за днём, считая это добродетелью.

Переломным стал ничем не примечательный вторник. Он вернулся с работы раньше обычного. В прихожей пахло лавандой — она любила этот аромат в диффузоре. Из гостиной доносились звуки сериала. Он снял обувь, повесил пальто и зашёл на кухню, чтобы налить себе воды.

На столе лежала её записная книжка. Открытая. Он никогда не заглядывал в её вещи, но взгляд упал на строчку: «Купить хлеб, позвонить маме, вынести мусор... продолжать дышать».

«Продолжать дышать».

Он замер, сжав стакан. Эти два слова, написанные между бытовыми делами, ударили его с тихой, сокрушительной силой. Не крик, не сцена. Просто констатация. Жизнь стала настолько тяжела, что само дыхание превратилось в пункт в списке дел, который нужно себе напоминать. И он был частью этой тяжести. Частью того, от чего приходится «продолжать дышать».

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.