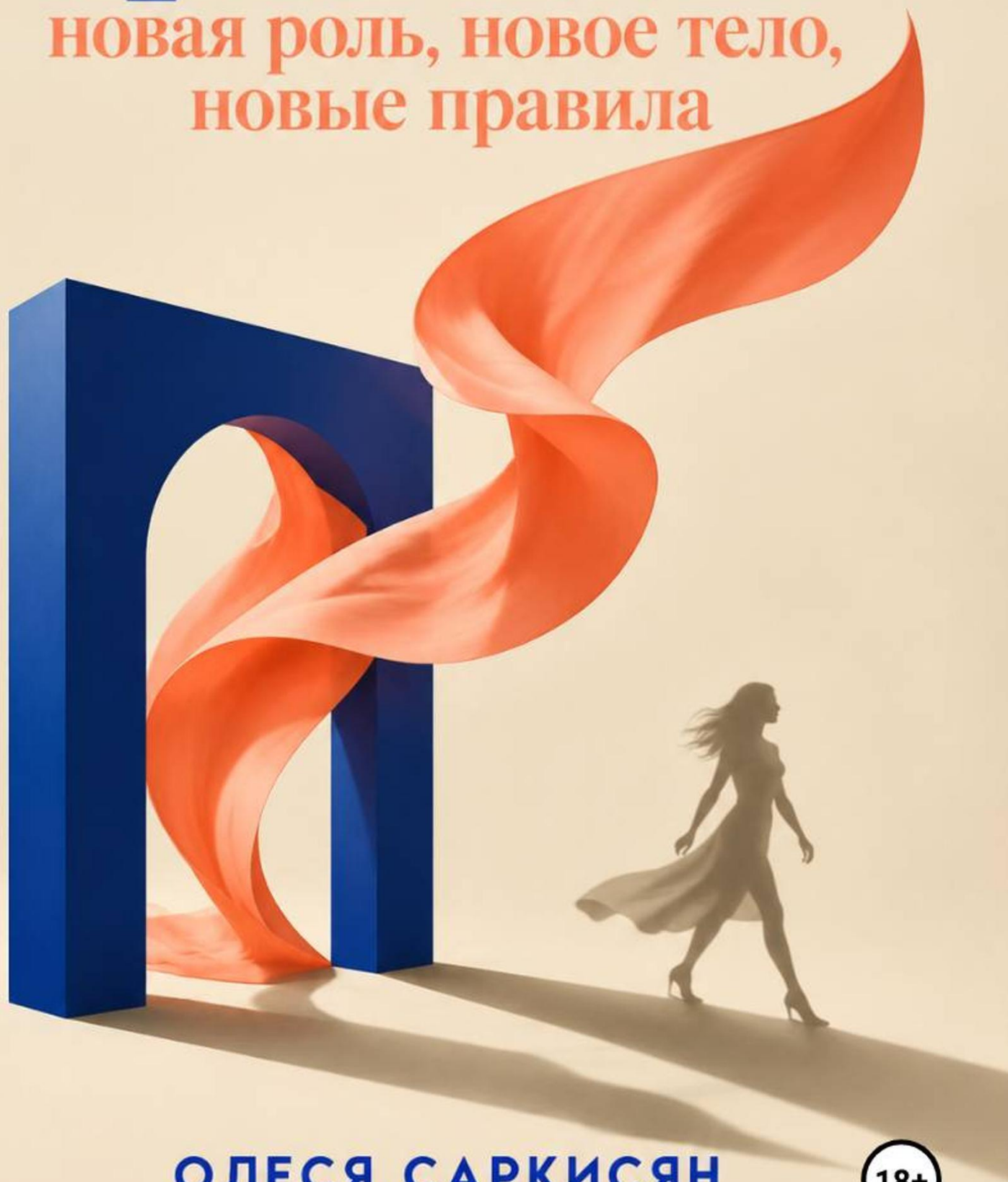


Секс после развода:

новая роль, новое тело,
новые правила



ОЛЕСЯ САРКИСЯН

18+

Олеся Саркисян

**Секс после развода: новая роль,
новое тело, новые правила**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс после развода: новая роль, новое тело, новые правила /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Развод — это не конец жизни, а точка, после которой начинается новая глава, и эта книга станет вашим проводником в ней. Перед вами честный и поддерживающий разговор о том, как вернуть себе тело, желание и радость близости после расставания. Вы узнаете, как перестать определять себя через прошлые отношения и собрать новую идентичность, как справиться с тревогой и принять изменения тела, как заново познакомиться с собственными ощущениями и научиться говорить о желаниях без стыда. Здесь есть место и серьёзным темам — травме, паническим атакам, границам и безопасности, и практическим шагам — тридцатидневному практикуму, упражнениям и чек-листам. Эта книга не обещает идеальной жизни, но она поможет вам перестать ждать идеального партнёра и начать жить сейчас.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Конец — это начало	5
Глава 1. Демонтаж старой идентичности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Олеся Саркисян

Секс после развода: новая роль, новое тело, новые правила

Введение. Конец — это начало

Представьте себе самый обычный вечер, который ничем не отличается от сотен других вечеров вашей жизни, и вы стоите посреди кухни, где прошла, кажется, целая вечность, а в руках у вас тёплая кружка, купленная когда-то очень давно, ещё в те времена, когда всё вокруг казалось прочным и надёжным. На этой кружке выцветший рисунок или полустёртая надпись, которая сейчас вызывает у вас сложные и противоречивые чувства, а чай в ней давно остыл, но вы всё равно стоите и смотрите в одну точку, потому что в этот момент к вам приходит понимание, простое и окончательное одновременно. Вы больше не муж и не жена, юридически это уже оформлено, фактически вы живёте одни, а эмоционально вы пока где-то посередине между прошлым, которое уже не вернуть, и будущим, которое ещё не наступило. Это странное и непривычное состояние, когда старая жизнь уже закончилась, а новая ещё даже не началась, и в этом состоянии есть много боли, растерянности и страха, но есть и кое-что другое, о чём мы обычно не говорим вслух и что стараемся не замечать.

Вот об этом другом и пойдёт речь в этой книге, потому что после развода с вами начинает происходить нечто неожиданное и удивительное, чего вы сами от себя не ожидали. Вы вдруг ловите себя на мысли, что вам хочется чего-то нового, причём не обязательно кого-то конкретного, а может быть, просто новой стрижки или новой музыки, новой привычки или нового маршрута до работы, а может быть, и это самое пугающее, вы вдруг вспоминаете, что у вас есть тело, живое, тёплое и способное чувствовать, которое долгие годы существовало в режиме выполнения обязанностей, привычек и ритуалов, и вот теперь оно подаёт голос, тихо и неуверенно, но всё же подаёт. Эта книга написана для тех, кто услышал этот голос и испугался, для тех, кто не услышал, но хочет услышать, для тех, кто услышал, но не знает, что с этим делать, для тех, кто знает, но боится осуждения, и даже для тех, кто не боится, но всё равно не понимает, с чего именно нужно начать.

Сразу договоримся о главном, чтобы не было недоразумений и ложных ожиданий. Эта книга не про то, как вернуть всё назад и восстановить прежние отношения, не про то, как спасти брак, потому что если вы читаете эти строки, то, скорее всего, спасти уже нечего, и это абсолютно нормально. Она не про то, как быстро найти замену бывшему партнёру и не про то, как доказать ему или ей, что вы ещё много чего можете и на что-то способны. Эта книга про вас, про ваше тело, которое осталось с вами после всех потрясений, про вашу психику, которая пережила настоящее землетрясение и всё ещё продолжает сотрясаться, про вашу новую роль, которую вы пока не знаете, как играть, и про вашу новую интимную жизнь, которая ещё даже не началась, но уже стоит на пороге и мнётся, не решаясь постучать в дверь.

Почему я говорю о новой роли, и почему это так важно для понимания всего дальнейшего. Потому что после развода вы действительно становитесь другим человеком, не хуже и не лучше, а просто другим, и с этим фактом нужно как-то жить дальше. Вы больше не половина пары, вы не жена такого-то человека и не муж такой-то женщины, вы человек, который прошёл через опыт совместной жизни, через опыт расставания, через опыт боли и разочарования, и вышел из этого опыта с определённым багажом, который теперь нужно как-то разобрать и переосмыслить. В этом багаже есть тяжёлые чемоданы, от которых хочется избавиться как можно скорее, потому что они тянут вас вниз и не дают двигаться вперёд, но есть и полезные

вещи, которые вы, возможно, недооцениваете и не замечаете. Например, вы точно знаете, чего вы больше не хотите в отношениях, и это уже немало, потому что многие люди всю жизнь не могут этого понять и продолжают наступать на одни и те же грабли. А ещё вы знаете, что у вас есть силы, потому что вы выжили в этой ситуации и не сломались окончательно, и это вообще огромный ресурс, о котором многие забывают в моменты отчаяния и самобичевания.

Почему я говорю о новом теле, и почему это не просто красивая метафора. Потому что тело после развода — это не то же самое тело, которое было в браке, даже если внешне оно не изменилось ни на грамм и выглядит точно так же, как и раньше. Тело помнит прикосновения, которые больше никогда не повторятся, и эти воспоминания живут в мышцах и коже. Тело помнит ритуалы, которые больше не нужны, но которые всё ещё отзываются эхом в повседневных движениях. Тело помнит напряжение, которое вы испытывали в последние месяцы или годы совместной жизни, когда близость стала обязанностью, когда секс превратился в супружеский долг, когда вы лежали рядом с человеком и думали о чём угодно, кроме него, просто потому что уже не могли иначе. Тело помнит обиды, которые вы не высказали, и слёзы, которые вы проглотили, и всё это осело где-то глубоко внутри, создавая зажимы и блоки. И теперь тело нужно заново познакомить с радостью, не с сексом ради секса, а именно с радостью прикосновения, с радостью желания, с радостью того, что вас хотят и что вы сами хотите, и это долгий и кропотливый путь, но он того стоит, потому что тело заслуживает счастья не меньше, чем душа.

Почему я говорю о новых правилах, и почему без них не обойтись. Потому что старые правила больше не работают, они просто перестали быть актуальными, и держаться за них бессмысленно и даже вредно. В браке у вас был набор неписаных законов, которые вы, возможно, даже не осознавали, но которым следовали автоматически. Например, секс по определённым дням недели или в определённое время, инициатива только от одного партнёра, нельзя отказывать, потому что это обидит, если хочется чего-то необычного, значит, с тобой что-то не так, говорить о своих желаниях стыдно и неприлично, а если партнёр не догадывается, значит, он не любит и не понимает. Эти правила были неэффективны и даже разрушительны даже в браке, а теперь они вообще превратились в тыкву и потеряли всякий смысл. Новые правила вам придётся написать самим, и это не так страшно, как кажется на первый взгляд, потому что на самом деле это увлекательный и творческий процесс. Это как заново собрать конструктор, только детали — это ваши собственные желания, границы, фантазии и страхи, и вы сами решаете, что и куда поставить.

Теперь давайте поговорим о том, почему мы вообще боимся секса после развода, потому что этот страх сидит в каждом из нас, даже если мы не признаёмся в этом даже самим себе. Казалось бы, что тут сложного, ведь свобода, делай что хочешь, никто не осудит, никто не контролирует, но нет, всё гораздо сложнее, чем кажется. Внутри сидит маленький строгий цензор, который говорит, что думать о сексе сразу после развода аморально и неприлично, или что если вы хотите кого-то, значит, вы не любили бывшего партнёра и предали память о прошлом, или что ваше тело уже не то и никто на вас не позарится, или что вы разучились и больше никому не понравитесь, или что вас будут сравнивать с бывшим партнёром, и сравнение будет не в вашу пользу, или что вы влюбитесь, а вас снова бросят и вы снова будете страдать. Этот цензор не враг и не злодей, это ваш внутренний защитник, который боится повторения боли, потому что он видел, как вам было плохо, и не хочет, чтобы это повторилось снова. Поэтому он пытается вас остановить и удержать в зоне комфорта, но он перегибает палку и не даёт вам жить полноценной жизнью. С ним можно и нужно договориться, не убить и не прогнать, а именно договориться и объяснить, что вы взрослый человек, что вы имеете право на удовольствие, на ошибку и на новое, и это звучит просто, но за этими словами стоит огромная внутренняя работа, которую и поможет вам сделать эта книга.

Теперь о структуре книги, чтобы вы понимали, куда мы движемся и зачем. Книга состоит из пяти частей, каждая из которых это ступенька на пути к новой жизни. Первая часть про новую роль, и в ней мы разберёмся, кто вы теперь, как перестать определять себя через прошлое, как отличить здоровое одиночество от депрессивной изоляции, как общаться с бывшим партнёром, если это необходимо, и как не переносить старые травмы на новых людей. Вторая часть про новое тело, и в ней мы поговорим о том, как стресс и развод влияют на либидо и гормоны, как принять возрастные изменения, как вернуть чувствительность, если секса не было давно, и как говорить с партнёром о том, что вас беспокоит и тревожит. Третья часть про новые правила, и здесь мы разберём знакомства, первый секс после развода, отношения без обязательств, построение новых отношений и то, как не наступить на старые грабли. Четвёртая часть про особые случаи, такие как секс и родительство, травматичный развод и секс с самим собой. И пятая часть — это практикум на тридцать дней, который поможет вам постепенно, без надрыва и стресса, построить новую интимную жизнь в вашу реальность и повседневность.

Эта книга не заменяет психотерапию и не претендует на роль единственного источника истины, поэтому если вы пережили насилие, если у вас панические атаки, если вы не можете встать с кровати неделями и месяцами, пожалуйста, обратитесь к специалисту, потому что это выходит за рамки самопомощи и требует профессионального вмешательства. Эта книга — это поддержка и спутник, а не лечение и не панацея, но она может стать хорошим помощником на пути к новой жизни. Она написана с уважением к вашему опыту, с юмором там, где это уместно и не ранит, и с честностью там, где юмор неуместен и может обесценить ваши чувства. Я не буду делать вид, что после развода всё легко и просто, потому что это не так, и вы это прекрасно знаете, но я буду говорить о том, что это возможно, и что это может быть интересно и даже увлекательно.

Давайте начнём с небольшого упражнения, которое поможет вам сделать первый шаг и вернуться в собственное тело. Прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, положите руку на то место, где вы чувствуете своё тело, может быть, на живот, может быть, на грудь, может быть, на бедро или на плечо. Закройте глаза на десять секунд и почувствуйте тепло своей ладони, которое передаётся вашему телу, а затем скажите себе мысленно, что вы здесь, что вы живой, что вы имеете право на новое и на счастье. Откройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Если вам стало неловко и захотелось убрать руку, это нормально и естественно. Если вы ничего не почувствовали и остались равнодушны, это тоже нормально и говорит о том, что тело пока спит. Если заплакали, это хорошо, значит, лёд тронулся и чувства начали пробуждаться. Если улыбнулись, это отлично, значит, вы готовы к переменам и открыты новому.

Эта книга не про то, как стать идеальным любовником или любовницей после развода и поразить всех своим мастерством, потому что это не цель и не смысл. Она про то, как стать собой, настоящим и живым, желающим и желаемым, честным с собой и с другими. Добро пожаловать в новую главу вашей жизни, которая начинается прямо сейчас, с этой самой страницы.

А теперь давайте поговорим о том, что такое развод на самом деле, потому что от того, как вы его воспринимаете, зависит очень многое в вашем будущем. Не с юридической точки зрения, не с социальной и не с бытовой, а с точки зрения тела и психики, потому что именно там происходят самые важные и глубокие процессы. Многие из нас воспринимают развод как финал, как точку, как приговор, который нельзя обжаловать, но это не так, и это важно понять как можно скорее. Развод — это не точка, а многоточие, это не конец истории, а конец главы, и следующая глава может быть гораздо интереснее и насыщеннее предыдущей, если вы позволите себе её написать и не будете бояться чистого листа.

Почему мы этого не позволяем и почему так часто остаёмся в прошлом, вместо того чтобы двигаться вперёд. Потому что нас воспитали в культуре, где развод — это стигма и клеймо, даже если внешне все улыбаются и говорят, что всякое бывает, внутри многие думают,

что с этим человеком что-то не так, что он не смог сохранить семью или не удержала мужа. Эти фразы отголоски старого мышления, где брак был не союзом двух людей, а социальным договором, который нельзя расторгнуть ни при каких обстоятельствах. Сейчас времена другие и нравы мягче, но внутренний цензор остался и продолжает шептать, что вы неудачник, что вы потратили лучшие годы, что вы никому не нужны с детьми, что вы никому не нужны без денег, что вы старые, что вы толстые, что вы лысые, что вы сломанные. Этот список можно продолжать бесконечно, но давайте посмотрим правде в глаза и скажем себе честно, что развод — это не признак неудачи и не повод для стыда. Это признак того, что вы были честны с собой и не захотели продолжать то, что не приносило счастья. Вы могли бы остаться, и многие остаются, терпят, страдают, пьют, изменяют, молчат и живут в аду, потому что так надо и потому что страшно менять. Вы не остались, вы ушли или вас оставили, но вы не стали цепляться и умолять, и в любом случае вы выбрали движение, а не застой, и это смелость, это сила, и это стоит признать.

Кроме того, развод — это не только потери, хотя потерь действительно много и их нужно оплакать. Это ещё и приобретения, которые вы, возможно, не сразу заметите. Вы приобрели свободу распоряжаться своим временем и пространством так, как хотите, вы, а не так, как удобно другому. Вы приобрели опыт, который делает вас мудрее и глубже. Вы приобрели знание о том, чего вы не хотите в отношениях, и это знание бесценно. Вы приобрели возможность заново открыть себя и свои желания. Да, есть потери, потеря привычного уклада, потеря совместных планов, потеря человека, который был рядом, потеря чувства безопасности, потеря секса, который был доступен по умолчанию и без усилий. Это больно, и это нужно прожить, но это не конец, а начало нового этапа.

Теперь давайте поговорим о сексе, точнее о том, почему секс после развода — это отдельная большая и сложная тема, которую нельзя обойти стороной. Казалось бы, что тут сложного, нашёл партнёра и переспал, но не всё так просто, как кажется на первый взгляд. Во-первых, после развода у многих людей меняется либидо, у кого-то оно падает до нуля и не возвращается месяцами, а у кого-то наоборот взлетает до небес и требует немедленной реализации, и то и другое нормально, потому что это реакция на стресс и гормональные перестройки. Во-вторых, меняется отношение к телу, вы можете начать стесняться своего тела больше, чем раньше, или наоборот начать его исследовать с новым интересом и любопытством. В-третьих, меняется отношение к близости, вы можете бояться эмоциональной привязанности или наоборот жаждать её. В-четвёртых, меняется отношение к себе как к сексуальному существу, в браке вы были сексуальным партнёром для одного человека, а теперь вы сексуальное существо для мира, и это разные роли, к которым нужно привыкнуть.

Представьте себе женщину, назовём её Анна, которая развелась после пятнадцати лет брака и теперь пытается понять, как жить дальше. В браке секс был нормальный, раз в неделю по субботам после душа, иногда чаще если муж настаивал, иногда реже если Анна уставала. Анна никогда не говорила о своих желаниях, потому что считала, что приличные женщины не говорят о таком, она никогда не инициировала, потому что это мужское дело, и она никогда не испытывала оргазм, потому что не у всех получается и это нормально. После развода Анна полгода не могла даже думать о сексе, потом начала думать, потом начала хотеть, а потом начала бояться, потому что в голову полезли мысли о том, что она ничего не умеет, что она фригидная, что новый партнёр будет смеяться, что она не понравится и не сможет. Эти мысли не давали ей спать и мешали жить, и тогда Анна сделала то, что кажется простым, но на самом деле требует мужества, она начала исследовать себя, одна, без партнёра. Она купила зеркало побольше, начала изучать своё тело, начала трогать себя там, где раньше стеснялась, и начала говорить себе, что это её тело, что оно принадлежит ей и что оно имеет право на удовольствие. Прошло три месяца, и Анна не стала мастером секса, но она перестала бояться, и когда она встретила мужчину, который ей понравился, она смогла сказать, что она не очень опытная,

но хочет попробовать, и попросила показать, что ему нравится, и пообещала показать, что нравится ей. Это был не идеальный секс, но это был настоящий секс, и это было начало.

Или возьмём мужчину, назовём его Игорь, который развёлся после десяти лет брака, и инициатором развода была жена. Игорь был раздавлен и чувствовал себя ненужным, нелюбимым и несексуальным, он начал пить, начал заедать стресс и поправился на двадцать килограммов. Однажды, глядя в зеркало, он сказал себе, что всё, хватит, и, хотя он не пошёл в спортзал на следующий день, он просто перестал покупать пиво, потом начал гулять по вечерам, потом начал плавать в бассейне, и через год похудел на пятнадцать килограммов и заметил, что женщины на него смотрят, не все, но некоторые, и это было приятно. Однажды он познакомился с женщиной в бассейне, они разговорились, и она сказала, что у него красивые плечи, он покраснел, потому что не слышал комплиментов о своей внешности лет двадцать, они начали встречаться, и первый секс был неловким, Игорь боялся, что не сможет, но смог, а потом они лежали и смеялись, и Игорь понял, что секс это не экзамен, а игра, и в эту игру можно играть даже если ты давно не тренировался.

Эти примеры не про то, что всё легко и просто, а про то, что всё возможно, и про то, что тело и психика — это не камень, а глина, из которой можно лепить новое, и хотя иногда руки дрожат, и глина не слушается, процесс идёт, и результат может быть красивым и неожиданным.

Теперь давайте поговорим о страхе, потому что страх — это главный враг новой интимной жизни, а не отсутствие партнёра, не возраст и не внешность. Именно страх осуждения, страх неудачи, страх боли, страх отвержения, страх что уже поздно, страх что уже не то, страх что все узнают, страх что я не справлюсь. Эти страхи реальны, и они есть у всех, но они не являются фактами, это всего лишь мысли, а мысли можно менять, не сразу и не волшебством, но можно, и эта книга про то, как это делать.

Давайте разберём несколько типичных страхов и посмотрим, что за ними стоит. Первый страх это я больше никому не понравлюсь, и за этим страхом стоит убеждение, что моя ценность зависит от того, нравлюсь ли я кому-то, но это не так, потому что ваша ценность в вас самих, в вашем характере, в вашем опыте, в вашей способности любить и в вашей уникальности, а партнёр это не подтверждение вашей ценности, а дополнение к ней, и если вы не нравитесь кому-то, это не значит, что вы плохой, это значит, что вы не подходите этому конкретному человеку, и всё. Второй страх это я разучился, но секс это не навык, который теряется навсегда, это как плавание, если вы умели плавать в детстве, вы не утонете во взрослом возрасте, тело помнит, нужно просто немного практики, и что важнее, нужно перестать оценивать себя, потому что секс — это не олимпийский вид спорта, здесь нет судей, здесь есть только два человека, которые хотят друг друга, и, если они хотят, они найдут способ. Третий страх это меня будут сравнивать с бывшим, возможно будут, а возможно и нет, но даже если будут, это не ваша проблема, это проблема того, кто сравнивает, вы не обязаны быть лучше или хуже, вы обязаны быть собой, и если вы будете собой, вы найдёте того, кому нужен именно вы, а не бывший но лучше. Четвёртый страх это я слишком стар для этого, но возраст это цифра, тело может быть старым, а может быть молодым, это зависит не от паспорта, а от образа жизни, и даже если тело имеет ограничения, это не значит, что секс невозможен, потому что секс это не только про гениталии, это про прикосновения, про поцелуи, про объятия, про слова, про взгляды, это про близость, а близость возможна в любом возрасте. Пятый страх это меня осудят, но кто, друзья, соседи, бывший, дети, коллеги, возможно, но давайте честно, люди осуждают всё, если вы будете сидеть дома, осудят за то что заикнулись, если пойдёте на свидание, осудят за то что слишком быстро, если заведёте отношения, осудят за то что не подумали о детях, если не заведёте, осудят за то что засохли, угодить всем невозможно, поэтому не нужно пытаться, нужно жить свою жизнь и позволить другим жить их жизнь и осуждать кого угодно если им так хочется, это их право, а ваше право не слушать.

Теперь давайте поговорим о том, что такое новая роль, потому что это важное понятие, которое поможет вам понять себя. После развода вы больше не жена и не муж, но кто вы, и этот вопрос может вызывать панику, потому что раньше роль была ясна, а теперь нет. Но это не пустота, это чистый лист, и на этом листе можно написать что угодно. Вы можете стать человеком, который любит путешествовать, или человеком, который занимается танцами, или человеком, который вкусно готовит, или человеком, который умеет слушать, или человеком, который не боится пробовать новое. Список бесконечен, и в этом списке есть место для сексуальности. Вы можете стать человеком, который наслаждается своим телом, или человеком, который не стыдится своих желаний, или человеком, который умеет говорить нет, или человеком, который умеет говорить да, и это тоже роли, и они не хуже, чем жена или муж, они просто другие.

Почему важно это осознать. Потому что если вы будете цепляться за старую роль, вы будете страдать, вы будете пытаться вести себя как жена, хотя вы уже не жена, вы будете ждать от себя того, что делала жена, вы будете сравнивать себя с женой, но это бессмысленно, потому что жены больше нет, есть вы, новая и другая, и это хорошо, потому что старая роль возможно была не очень удобной, может быть она вас ограничивала, может быть она вас душила, может быть она вам не подходила, и теперь у вас есть шанс примерить новую роль, и если она не подойдёт, примерить ещё одну, и ещё, пока не найдёте ту, в которой вам будет удобно, и это называется жить.

Давайте теперь поговорим о теле, точнее о том, как развод влияет на тело, потому что это не всегда очевидно, но это важно. Стресс от развода это не просто нервы, это физиология, уровень кортизола повышается, и это может приводить к набору веса или к потере веса, к бессоннице, к головным болям, к снижению либидо, к проблемам с эрекцией, к сухости влагалища, к мышечному напряжению, к болям в спине, к проблемам с кожей, к выпадению волос, к учащённому сердцебиению, к паническим атакам. Это не психосоматика в смысле всё придумано, это реальные физические реакции на реальный стресс, и их нужно учитывать. Если вы чувствуете, что ваше тело сломалось, вы не сумасшедший, вы нормальный человек в ненормальной ситуации.

Что с этим делать. Во-первых, признать и не игнорировать, не говорить себе соберётся, потому что это не помогает. Во-вторых, обратиться к врачу, если симптомы серьёзные и мешают жить. В-третьих, начать заботиться о теле, не приводить в форму, а именно заботиться, спать, есть, пить воду, гулять, дышать. Это звучит банально, но это работает, потому что тело — это не машина, которую можно насиловать, это сад, за которым нужно ухаживать, и если вы будете ухаживать, он расцветёт, а если не будете, засохнет, и выбор за вами.

Теперь давайте поговорим о том, что такое новое тело. Это не обязательно тело, которое изменилось внешне, это тело, которое вы заново узнаете, заново принимаете и заново любите. Возможно, вы никогда его не любили, возможно, вы всегда его стеснялись, возможно, вы смотрели на него и думали, что ноги короткие, живот большой, грудь маленькая, бёдра широкие, волосы жидкие, кожа плохая. Это голос внутреннего критика, он есть у всех, но после развода он может стать громче, потому что вы чувствуете себя уязвимым, и критик пользуется этим и говорит, что вас бросили, потому что вы недостаточно хороши, и это ложь, но она звучит убедительно.

Что делать с критиком. Во-первых, заметить его. Во-вторых, дать ему имя, например голос бывшего, или тётя Зина, или внутренний прокурор, и когда он заговорит, вы можете сказать, что слышите его, но не будете слушать, и это звучит глупо, но это работает, потому что вы отделяете себя от критика, вы перестаёте быть им, вы становитесь тем, кто его слушает, а значит, вы можете выбрать, слушать или нет. В-третьих, начать делать то, что возвращает вас в тело, не в мысли о теле, а в само тело, танцы, йога, плавание, прогулки, массаж, душ, ванна, крем для тела. Это не баловство, это терапия, потому что, когда вы прикасаетесь к своему

телу с заботой, вы говорите ему, что оно вам нужно, что оно важно, что оно хорошее, и тело отвечает, оно расслабляется, оно начинает чувствовать, оно начинает хотеть.

Теперь давайте поговорим о желании, потому что после развода желание может вести себя странно. Оно может исчезнуть, оно может появиться внезапно, оно может быть направлено не на тех людей, оно может пугать, оно может стыдить, и всё это нормально. Желание — это не то, что можно включить и выключить, это погода, она меняется, и вы не можете её контролировать, но вы можете её наблюдать и можете создать условия, в которых желание будет появляться чаще. Какие это условия. Отдых, безопасность, отсутствие давления, наличие времени, наличие пространства, наличие человека, которому вы доверяете, или наличие себя, которому вы доверяете.

Давайте поговорим о доверии, потому что после развода доверие к людям может быть подорвано, особенно если развод был болезненным, особенно если был обман, особенно если было предательство. В этом случае доверие нужно восстанавливать, не сразу ко всем людям, а сначала к одному человеку, к себе. Вы можете доверять себе, вы можете положиться на себя, вы можете не предать себя. Если да, это фундамент, если нет, с этого нужно начать, и как, через маленькие обещания. Пообещали себе погулять и погуляли, пообещали себе поспать и поспали, пообещали себе не звонить бывшему и не позвонили, так доверие растёт, кирпичик за кирпичиком, и потом, когда фундамент есть, можно строить доверие к другим, осторожно, постепенно, не открывая все двери сразу, но открывая.

Теперь давайте поговорим о том, чего в этой книге не будет. Не будет обещаний вечной любви за тридцать дней, не будет десяти способов соблазнить кого угодно, не будет пяти поз, которые изменят вашу жизнь, не будет осуждения, не будет морализаторства, не будет сравнений с нормой, потому что нормы не существует, существует ваш опыт, ваши желания, ваши границы и ваш путь. Эта книга не инструкция, это разговор, это поддержка, это приглашение к исследованию.

И последнее, о чём хочется сказать во введении, это про надежду, но не про ту надежду, которая всё будет хорошо само собой, а про ту, которая я могу сделать так, чтобы было хорошо, и это разные вещи. Первая пассивная, вторая активная, и после развода легко впасть в пассивность и ждать, что кто-то придёт и спасёт, что боль пройдёт сама, что жизнь наладится, но жизнь не налаживается сама, она налаживается, когда вы берёте её в руки, когда вы решаете, что хотите жить, не выживать, а жить, с сексом, с радостью, с телом, с желанием, с новыми правилами. Это возможно, это не быстро, но это возможно.

Итак, добро пожаловать. Вы не один, вы не сломан, вы не опоздали, вы в начале, а начало — это всегда волнующе и полно надежд. Давайте начнём.

Глава 1. Демонтаж старой идентичности

Когда-то очень давно, в прошлой жизни, которая теперь кажется чужой и далёкой, у вас была простая и понятная роль, вписанная в сценарий, написанный не вами. Вы были женой или мужем, и это слово работало как универсальный ключ ко всем дверям, объясняло вас окружающим, давало вам место в мире и избавляло от необходимости задавать себе сложные вопросы о том, кто вы есть на самом деле. Вам не нужно было представляться на вечеринках, потому что достаточно было сказать, что вы пришли с супругом, и все сразу понимали, что вы за человек и чего от вас ожидать. Вы не должны были объяснять свои планы на выходные, потому что было очевидно, что вы проведёте их с семьёй, и никто не удивлялся. Вы даже не задумывались о том, что вам нравится, потому что ваши вкусы автоматически подстраивались под вкусы партнёра, ваши привычки сливались с его или её привычками, а ваше расписание подчинялось общему распорядку. Это было удобно, предсказуемо и безопасно, и именно поэтому, когда всё рухнуло, вы почувствовали не только боль утраты, но и странную пустоту, которая не имеет названия и которую очень трудно объяснить тем, кто никогда не разводился.

Эта пустота — не что иное, как отсутствие старой идентичности, которая рассыпалась на осколки в тот самый момент, когда вы перестали быть частью пары. Вы больше не жена, но вы ещё не научились быть просто собой, и это самое трудное и самое важное испытание, с которым вы столкнулись после развода. Вы можете сколько угодно повторять себе, что вы свободны и что начинается новая жизнь, но внутри всё равно сидит привычка определять себя через другого человека, через его отношение к вам, через его оценку и через его присутствие или отсутствие. Вы привыкли думать о себе как о человеке, который кому-то принадлежит, и теперь, когда этой принадлежности больше нет, вы чувствуете себя потерянным и не понимаете, кто вы без этого ярлыка.

Проблема в том, что старая идентичность не исчезает в одночасье, как будто кто-то щёлкнул выключателем и погасил свет. Она продолжает жить в вас, как сорняк, который вы вырвали с поверхности, но корни остались глубоко в земле, и при малейшей возможности он снова даст ростки. Вы ловите себя на том, что по-прежнему говорите мы, когда имеете в виду только себя. Вы по-прежнему думаете о бывшем партнёре, когда принимаете решения, даже самые мелкие и незначительные. Вы по-прежнему оглядываетесь на него, когда что-то идёт не так, как будто ждёте одобрения или осуждения, хотя прекрасно знаете, что он больше не имеет над вами власти. Это не слабость и не глупость, это просто привычка, которая формировалась годами и которая не может исчезнуть за одну ночь, как бы сильно вы этого ни хотели.

Давайте посмотрим на это с другой стороны и попробуем увидеть в происходящем не трагедию, а возможность, которую вы, возможно, не замечаете. Когда старая идентичность рассыпается, освобождается место для чего-то нового, и это место пока пусто не потому, что вы никто, а потому, что вы ещё не решили, кем хотите стать. Это как пустой холст, который пугает своей белизной, но в то же время даёт вам полную свободу выбора, которой у вас никогда не было раньше. Вы можете нарисовать на этом холсте всё, что угодно, и никто не посмеет сказать, что вы делаете это неправильно, потому что это ваш холст и ваша жизнь. Вы можете стать человеком, который любит одиночество и наслаждается им, или человеком, который ищет новые знакомства и не боится экспериментов. Вы можете стать человеком, который занимается творчеством, или человеком, который посвящает себя работе, или человеком, который просто живёт и радуется каждому дню без грандиозных планов и амбиций. Всё это возможно, и всё это начинается с одного простого вопроса, который вы должны задать себе честно и без страха: кто я теперь, когда я не жена и не муж?

Этот вопрос может показаться простым только на первый взгляд, но на самом деле он требует от вас глубокого и честного разговора с самим собой. Большинство людей, пережив-

ших развод, отвечают на него шаблонно и поверхностно, потому что боятся заглянуть внутрь себя и увидеть там пустоту или хаос. Они говорят, что они родители, что они специалисты, что они друзья, что они любители путешествий или спорта, и на этом останавливаются, потому что дальше идти страшно. Но эти роли не заменяют того, что вы потеряли, и не дают ответа на главный вопрос. Вы были родителем и до развода, вы были специалистом и до развода, вы были другом и до развода, но тогда это не было вашей основной идентичностью, потому что основной идентичностью была роль жены или мужа, и именно она определяла всё остальное. Теперь эта роль исчезла, и вам нужно найти новую опору, которая не зависит от другого человека и не рухнет, если он уйдёт.

Пока вы не ответите на этот вопрос, вы будете чувствовать себя неуютно и неуверенно, потому что идентичность это не просто слова, это фундамент, на котором строится ваше самощущение и ваша способность действовать. Когда вы знаете, кто вы, вам легче принимать решения, легче говорить нет, легче двигаться вперёд, и наоборот, когда вы не знаете, кто вы, вы мечетесь, сомневаетесь, боитесь ошибиться и часто выбираете не то, что вам нужно, а то, что кажется безопасным или привычным. Поэтому так важно потратить время и силы на то, чтобы разобраться в себе и собрать новую идентичность из тех кусочков, которые остались после крушения старой. Это не быстро и не просто, но это необходимо, если вы хотите жить полноценной жизнью, а не существовать в тени прошлого.

Теперь давайте поговорим о синдроме отложенной жизни, который очень часто возникает после развода и мешает людям двигаться вперёд. Суть этого синдрома в том, что вы как будто замираете на месте и ждёте, когда жизнь сама наладится, когда появится новый партнёр, когда боль утихнет, когда вы похудеете, когда дети вырастут, когда вы найдёте идеальную работу, когда звёзды сойдутся правильным образом. Вы откладываете свою жизнь на потом, как будто она черновик, который можно переписать, и в этом ожидании проходят месяцы и годы, а вы всё стоите на месте и ничего не меняете. Вы говорите себе, что вот когда всё устаканится, тогда я начну ходить на свидания, тогда я займусь спортом, тогда я куплю новую одежду, тогда я поеду в путешествие, тогда я позволю себе радоваться и наслаждаться. Но это когда никогда не наступает, потому что жизнь не устаканивается сама по себе, и если вы не начнёте действовать сейчас, то рискуете так и не начать никогда.

Отложенная жизнь — это ловушка, в которую попадают многие люди после развода, и выбраться из неё бывает очень трудно, потому что она маскируется под осторожность и благоразумие. Вы думаете, что проявляете мудрость, когда решаете подождать и не торопиться, но на самом деле вы просто боитесь и находите удобное оправдание для своего страха. Вы боитесь, что новое не получится, что вас снова отвергнут, что вы снова будете страдать, и поэтому предпочитаете не пробовать вообще, чтобы не разочаровываться. Но жизнь без риска — это не жизнь, это существование, и, если вы не рискуете, вы не растёте, не развиваетесь и не узнаете ничего нового о себе и о мире. Развод уже показал вам, что жизнь может быть непредсказуемой и что планы могут рушиться, и вместо того, чтобы бояться этой непредсказуемости, вы можете научиться жить с ней и даже находить в ней удовольствие.

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.