

Как научиться **ЖИТЬ** заново

Путь к новой жизни для тех,
кому плохо и кто не знает,
с чего начать

Быстрый старт

Герасим Авшарян

Герасим Авшарян

**Как научиться жить заново.
Быстрый старт. Путь к новой
жизни для тех, кому плохо и
кто не знает, с чего начать**

«Автор»

2026

Авшарян Г.

Как научиться жить заново. Быстрый старт. Путь к новой жизни для тех, кому плохо и кто не знает, с чего начать / Г. Авшарян — «Автор», 2026

Бывает, что жизнь ломает — и кажется, что это навсегда. Что вы больше не тот человек, которым были, и никогда не станете кем-то другим. Но это неправда. Эта книга — о том, что после конца одной жизни начинается другая, и она может оказаться не хуже, а иногда — честнее, глубже, полноценнее и счастливее прежней. Здесь нет волшебных таблеток и обещаний, что всё будет легко, но зато есть путь: признать, что случилось, выжить в самые тёмные дни, прожить боль, разобрать руины и построить из того, что осталось, новую жизнь — с новыми смыслами, новыми опорами и новыми людьми. Спокойно, шаг за шагом. И однажды вы обнаружите, что уже не просто выживаете — вы живёте. Книга написана как быстрый старт и пошаговая инструкция к тому как срочно начать новую жизнь.

Содержание

Предисловие. Когда прежняя жизнь заканчивается, а новая ещё не началась	6
Глава 1. Точка, в которой вы оказались	8
1.1. Что с вами произошло: честный разговор о потере, сломе и одиночестве	9
1.2. Карта вашего нового «я»: кто вы теперь и почему это не конец	13
Глава 2. Первая помощь самому себе	17
2.1. Как выжить в самые тёмные дни: маленькие шаги вместо больших решений	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Герасим Авшарян
Как научиться жить заново. Быстрый
старт. Путь к новой жизни для тех,
кому плохо и кто не знает, с чего начать

Предисловие. Когда прежняя жизнь заканчивается, а новая ещё не началась

Есть состояние, для которого у нас нет хороших слов. Не горе в чистом виде — горе оплакивают, для него есть ритуалы и соболезнования. Не депрессия в клиническом смысле — хотя она может быть рядом. Не просто «плохо» — это слово слишком маленькое для того, что происходит внутри.

Это состояние, когда прежняя жизнь — та, в которой вы знали, кто вы, чего хотите, на что опираетесь, — закончилась. А новая ещё не началась. Вы стоите на пепелище и не понимаете, что делать с руками, с сердцем, с утрами, которые всё равно наступают. И самое мучительное: вы не знаете, кто вы теперь. Раньше вы были чьим-то супругом, чьим-то ребёнком, человеком с профессией, с планами, с уверенностью, что завтра будет похоже на вчера. Теперь этой уверенности нет. Есть только вы — и пустота вокруг.

Если вы узнали себя в этих словах, эта книга написана для вас.

Для кого она

Для тех, кого жизнь сломала. Для тех, кого она сделала одинокими и несчастными. Для тех, кто пережил предательство, утрату, болезнь, крах, выгорание, — или просто однажды проснулся и понял, что живёт не свою жизнь и не знает, как выбраться.

Мы не будем делить боль на «достойную» и «недостойную». Не бывает неправильных причин чувствовать, что ты разбит. Бывает только человек, которому больно, — и этот человек заслуживает не оценки, а помощи. Если вам плохо, этого уже достаточно. Вам не нужно доказывать, что ваша боль «настоящая».

Эта книга не для тех, кто ищет волшебную таблетку. Она для тех, кто готов идти — маленькими шагами, с откатами, с днями, когда не хочется ничего, — но идти. Потому что жить по-новому можно научиться. Это не пустое утешение и не красивый лозунг. Это навык, как и любой другой: его осваивают постепенно, с ошибками, повторяя одно и то же по многу раз. И, как любой навык, он доступен не только «сильным» и «удачливым», но и тем, кто сейчас не чувствует в себе никакой силы.

О праве на боль — и на надежду

Прежде чем мы начнём, давайте кое-что проясним. У вас есть право на боль. Полное, безоговорочное право. Вам не нужно «уже собираться», «уже быть благодарным за урок» или «уже находить во всём хорошее». Всё это придёт — если придёт — своим чередом, и не по расписанию. Мы не будем торопить вас. Более того: торопить себя — одна из самых частых и самых вредных ошибок на этом пути. Человек, которому плохо, который требует от себя немедленно стать счастливым, — это человек, который бьёт лежачего. А лежачего не бьют. Лежачего поддерживают.

Но у вас есть и другое право — право на надежду. Не на уверенность, что «всё будет хорошо» (никто не может этого обещать), а на возможность того, что завтра будет не так, как сегодня. Что боль не вечна. Что вы — не то, что с вами сделали. Что после конца одной жизни начинается другая, и эта другая может оказаться не хуже, а иногда — честнее, глубже и больше «вашей», чем прежняя.

Между правом на боль и правом на надежду нет противоречия. Настоящая надежда не отрицает боль, а вмещает её. Она говорит: да, было страшно, было больно, было невыносимо — и всё-таки я ещё здесь, и всё-таки я иду.

Что значит «начать заново»

Сразу важное: начать заново — не значит забыть. Не значит перечеркнуть прошлое, сделать вид, что ничего не было, вернуться в то состояние, в котором вы были до. Это невозможно, и было бы нечестно обещать такое.

Начать заново — значит взять то, что осталось, и построить из этого жизнь, в которой вам можно жить. Не «идеальную жизнь», не «жизнь без боли», не жизнь «как у людей» — а свою. Жизнь, в которой пережитое становится частью фундамента, а не приговором. Жизнь, в которой вы снова становитесь автором, а не только персонажем чужой или злой воли.

Это медленная работа. Это не прямая линия, а скорее подъём по склону: шаг вперёд, два назад, передышка, снова шаг. Иногда будет казаться, что ничего не меняется. Иногда будет откатывать так, что покажется, будто всё было напрасно. Это нормально. Мы будем об этом говорить — честно и без прикрас.

Как пользоваться этой книгой

Книга состоит из шести глав, и у каждой — своя задача. Они выстроены в определённой последовательности, но жизнь редко идёт по порядку, поэтому не бойтесь заглядывать вперёд или возвращаться назад.

Первая глава поможет честно посмотреть на то, где вы сейчас, и понять, что с вами произошло — без обесценивания и без приговора. Вторая — это первая помощь: как выжить в самые тёмные дни и как начать проживать боль, а не бежать от неё. Третья — разбор руин: что из прошлого оставить, что отпустить и как превратить пережитое в материал для строительства. Четвёртая — новый фундамент: ценности, смыслы, привычки, среда, люди. Пятая — отношения заново: с собой и с другими. Шестая — жизнь, которую вы выбираете: как действовать, когда нет гарантий, и как вернуть себе право на радость.

В книге будут упражнения. Не пропускайте их, даже если кажется, что «это не для меня» — особенно если так кажется. Будут вопросы, на которые не хочется отвечать. Будут места, где захочется закрыть книгу и не открывать больше. Это тоже часть пути, и это тоже нормально. Отложите — и вернитесь, когда будете готовы.

И ещё одно. Эта книга — не замена помощи специалиста. Если вам очень тяжело, если появляются мысли о том, чтобы причинить себе вред, — пожалуйста, обратитесь к психологу, психотерапевту или врачу. Просить помощь — это не слабость и не признание поражения. Это разумный шаг человека, который решил жить. И это, пожалуй, первый шаг новой жизни.

Слово перед дорогой

Вы держите в руках книгу, которую, возможно, открыли в один из самых трудных моментов своей жизни. Сам факт, что вы её открыли, уже говорит о многом. В вас есть что-то, что хочет жить. Что-то, что ищет выход, даже когда силы на исходе. Это «что-то» — и есть вы, настоящий, тот, кто остался, когда всё остальное рассыпалось. На него мы и будем опираться.

Не ждите, что к концу книги вы станете другим человеком. Ждите, что постепенно, шаг за шагом, вы станете человеком, которому можно жить. Который знает, ради чего встаёт утром. Который умеет быть с собой и с другими. Который прошёл через то, через что прошёл, — и всё-таки выбрал жизнь.

Это долгий путь. Но вы уже на нём. Давайте начнём.

Глава 1. Точка, в которой вы оказались

У каждой дороги есть начало. И у пути к новой жизни оно тоже есть — но начинается он не там, где нам хотелось бы. Не с плана, не с воодушевления, не с «с понедельника начну». Он начинается там, где вы сейчас: в точке, в которой вы оказались, — возможно, против своей воли, возможно, не понимая до конца, как здесь очутились, возможно, с ощущением, что это место — дно.

Эта глава — о том, чтобы осмотреться на этом дне. Не для того, чтобы убедить вас, что «всё не так плохо» (возможно, всё именно так плохо, и мы не будем этого отрицать). А для того, чтобы понять, где вы находитесь, — потому что нельзя построить маршрут, не зная точки старта. Нельзя начать жить заново, не признав честно, что прежняя жизнь закончилась и что сейчас вам больно.

Многие пытаются проскочить эту точку. Уговорить себя, что ничего страшного не произошло. Сразу броситься «становиться лучше», «работать над собой», «выходить из зоны комфорта». Это понятное желание — убежать от боли. Но бегство от точки, в которой вы находитесь, всегда приводит обратно к ней же. Рано или поздно. Только с ещё большим запасом усталости.

Мы пойдём другим путём. Сначала — остановиться. Осмотреться. Назвать вещи своими именами. Понять, что с вами произошло и кто вы теперь. Это не самый приятный этап, но он — необходимый. И, как вы увидите, в этой точке есть не только боль. В ней есть и вы — тот, кто выжил, кто дошёл сюда, кто открыл эту книгу. И это уже немало.

В этой главе две части. Первая — честный разговор о том, что с вами произошло: о потере, сломе и одиночестве. Вторая — карта вашего нового «я»: разговор о том, кто вы теперь и почему это не конец, а точка роста. Начнём с первой.

1.1. Что с вами произошло: честный разговор о потере, сломе и одиночестве

Прежде чем что-то строить, нужно увидеть, что стоит на месте стройки. А на месте стройки — руины. И первое, что мы сделаем, — перестанем делать вид, что это не так.

В этой подглаве мы будем говорить о том, что с вами произошло. Не для того, чтобы беречь рану, а для того, чтобы перестать от неё отворачиваться. Потому что рана, которую не видят, не лечат. И потому что «мне плохо» — это не приговор и не каприз, а законное место, из которого можно начать движение.

Мы разберём, каким бывает это «нежелательное», что с человеком делает слом и почему не работает «просто взять себя в руки». А в конце — попробуем признать реальность: без этого признания никакое «заново» не начнётся.

С чего начнём: у боли нет рейтинга

Первое, что нужно сказать, — и сказать громко: **у боли нет рейтинга**. Нет списка, где вверху стоят «настоящие» трагедии, а внизу — «ерунда, из-за которой не стоит переживать». Нет человека, который вправе подойти к вам с линейкой и измерить, достаточно ли серьёзна ваша причина, чтобы вам было плохо.

Вы потеряли близкого. Вы пережили предательство. Вас сломала болезнь. Рухнуло дело, которому вы отдали годы. Вы выгорели до пустоты. Вас оставили после двадцати лет вместе. Вы годами живёте в одиночестве, которое никто не замечает, включая вас самих. Или — вы просто однажды поняли, что жизнь, которую вы строите, не ваша, и не знаете, как это исправить.

Всё это — законные поводы для боли. И самое важное: **вам не нужно доказывать, что ваша боль «настоящая»**. Если вам плохо — этого достаточно. Точка. Дальше можно не оправдываться.

Почему мы начинаем с этого? Потому что одно из самых коварных препятствий на пути к новой жизни — это привычка обесценивать собственное состояние. «У других хуже». «Я не имею права жаловаться». «Это ерунда по сравнению с тем, что бывает». Так человек сам, своими руками, закрывает себе доступ к помощи. Он не позволяет себе даже признать, что ему нужна поддержка, — и остаётся с болью один на один. Мы не будем так делать. Признание боли — не слабость и не жалость к себе. Это первый шаг к тому, чтобы с ней что-то сделать.

Каким бывает это «нежелательное»

Жизнь ломает людей по-разному. Мы не будем составлять полный перечень — он бесконечен, — но полезно увидеть, что ваша ситуация не уникальна в своей непереносимости, и в то же время у каждого вида слома есть свои особенности. Вот несколько больших групп.

Утрата. Смерть близкого, развод, расставание, потеря друга, потеря здоровья, потеря работы, которая была смыслом. Утрата — это всегда дыра, которая остаётся на месте того, что было. И горе — это не болезнь, которую нужно поскорее вылечить, а процесс, который нужно прожить. Мы поговорим об этом во второй главе, но важно уже сейчас: горе не имеет графика. Оно не заканчивается через год, через два, «как положено». Оно меняется, но не исчезает по расписанию.

Предательство. Измена, обман, нарушенное обещание, удар в спину от того, кому доверял. Предательство ломает не только отношения — оно ломает **веру**. Веру в людей, в себя, в то, что миру можно доверять. После предательства человек часто начинает сомневаться в собственной способности разбираться в людях: «Как я мог не заметить? Что со мной не так?» Это отдельная и очень тяжёлая рана, и ей нужно уделить время.

Болезнь и телесный слом. Тяжёлый диагноз, травма, операция, инвалидность, хроническая боль. Здесь ломается не только тело, но и образ себя, и планы, и ощущение контроля

над собственной жизнью. Человек, который внезапно перестал быть «здоровым», часто переживает это как утрату себя прежнего — и это действительно утрата, которую нужно оплакать, прежде чем строить новое.

Крах. Разорение, провал дела, потеря статуса, публичный позор, крушение многолетнего проекта. Крах бьёт по идентичности: «я — тот, кто добился», «я — тот, кто никогда не проигрывает». Когда эта идентичность рассыпается, человек остаётся наедине с вопросом: «А кто я теперь, если не это?»

Выгорание и опустошение. Не всегда жизнь ломает одним ударом. Иногда она истощает медленно — годами. Работа, которая высасывает всё, отношения, в которых вы отдаёте больше, чем получаете, роль «сильного», которую нельзя снять. Человек доходит до состояния, когда больше не может — и не понимает, почему, ведь «ничего страшного не случилось». Случилось: вы закончились. И это тоже законный повод остановиться.

Одиночество. Это, пожалуй, самый незаметный вид слома — и от этого самый коварный. Одиночество не приходит с траурной лентой. О нём не принято говорить вслух. Человек может годами жить в окружении людей и всё равно быть один: без того, кто выслушает, кто обнимет, кому можно позвонить в три часа ночи. Одиночество подтачивает изнутри, и часто человек замечает его, только когда уже совсем плохо. Если вы узнали себя здесь — это не «просто грусть». Это реальная боль, и она заслуживает внимания.

Вы можете найти себя в одной из этих групп, в нескольких сразу или ни в одной. Это не важно. Важно другое: **то, что с вами произошло, — реально.** Оно оставило след. Оно изменило вас. И с этим можно и нужно что-то делать.

Что делает слом с человеком

Когда мы говорим «сломался», мы редко отдаём себе отчёт, что именно сломалось. А сломаться может многое — и важно понимать, что именно пострадало у вас, потому что лечить нужно разные вещи по-разному.

Ломается опора. Прежняя жизнь держалась на чём-то: на человеке, на работе, на здоровье, на планах, на вере в справедливость. Когда эта опора рушится, человек теряет почву под ногами. Мир, который казался устойчивым, оказывается зыбким. И самое страшное здесь не сама потеря, а ощущение, что **больше не на что опереться.** Именно поэтому первая помощь (глава вторая) будет посвящена тому, чтобы найти хоть какие-то маленькие опоры — пока большие разрушены.

Ломается идентичность. «Я — жена», «я — профессионал», «я — здоровый человек», «я — тот, кто справляется». Когда роль исчезает, человек не понимает, кто он. Это один из самых мучительных аспектов слома, и ему посвящена вторая подглава этой главы. Пока просто зафиксируем: **«я больше не тот, кем был» — это не конец. Это начало трудного, но необходимого перерождения.**

Ломается доверие. К людям, к миру, к себе. После предательства или утраты человек часто перестаёт верить, что можно снова открыться, снова привязаться, снова рискнуть. Он закрывается — и оказывается в изоляции, которая усугубляет боль. Это тоже тема для отдельного разговора (глава пятая), но начало выздоровления — в признании: да, я больше не доверяю так, как раньше, и это понятная реакция на то, что со мной произошло.

Ломается время. Прошрое, в котором было хорошо (или просто понятно), больше не вернуть. Будущее, которое рисовалось, не наступит. А настоящее — это сплошное «плохо». Человек оказывается как бы вне времени: он не может жить в прошлом, не видит будущего и не выдерживает настоящего. Именно поэтому так важно вернуть себе ощущение времени — через маленькие шаги, через планы на день, через ритуалы. Об этом — в следующих главах.

Ломается тело. Слом — это не только про психику. Он живёт в теле: в напряжении, в бессоннице, в сжатых плечах, в коме в горле, в постоянной усталости. Часто человек даже не

связывает телесные симптомы с тем, что с ним произошло. А связь прямая. И забота о теле — не «дополнительная опция», а часть восстановления. Об этом тоже будем говорить.

Может показаться, что мы перечисляем слишком много поломок и от этого становится только тяжелее. Но есть и другая сторона: **если мы видим, что именно сломалось, мы понимаем, что именно чинить**. А значит, появляется план — пусть пока самый общий. И это уже лучше, чем слепое «мне плохо, и я не знаю почему».

Почему не работает «просто взять себя в руки»

Наверняка вам это уже говорили. Или вы говорили это себе сами. «Соберись». «Возьми себя в руки». «Хватит себя жалеть». «Другие справляются — и ты справишься». Эти фразы звучат как поддержка, но на деле они делают одно: **обесценивают вашу боль и требуют от вас невозможного**.

Почему невозможного? Потому что «взять себя в руки» предполагает, что у вас есть эти самые руки, которыми можно взять. А после слома их нет. Вы и есть тот, кого нужно взять в руки, — а взять себя за шкуру невозможно. Это как требовать от человека с переломом ноги «просто пойти». Он бы пошёл. Но нога сломана.

Есть и более глубокий уровень. «Взять себя в руки» — это стратегия **избегания**. Она говорит: не чувствуй, не проживай, не задерживайся в этом — сразу переходи к делу. И человек, послушавшись, действительно на время перестаёт чувствовать. Он замораживается, загружает себя делами, «берёт себя в руки». А потом, через месяцы или годы, обнаруживает, что боль никуда не делась. Она просто ждала. И часто возвращается сильнее — потому что к ней добавилась усталость от того, что столько времени приходилось её сдерживать.

Есть ещё одна ловушка. «Взять себя в руки» нередко означает «стать удобным для других». Чтобы не расстраивать близких, не пугать детей, не быть обузой. Человек играет роль «уже справившегося» — и остаётся один на один с тем, что на самом деле не прошло. Это не восстановление, это **спектакль восстановления**. И он выматывает не меньше самой боли.

Мы не предлагаем вам «жалеть себя» в том смысле, в каком это обычно говорят с осуждением. Мы предлагаем другое: **не воевать с собой**. Не требовать от себя немедленного «всё хорошо». Не превращать себя в собственного надзирателя. Сломанному нужно время, покой и бережность — а не приказы и окрики. И, как ни странно это звучит, именно бережность, а не сила воли, запускает настоящее восстановление.

«Мне плохо» — это место, а не приговор

Есть одна мысль, которую хочется оставить с вами после этой подглавы. Она простая, но её трудно принять, когда находишься внутри боли.

«Мне плохо» — это не определение вас. Это описание того, где вы сейчас.

Разница огромна. «Мне плохо» как определение звучит так: «я — человек, которому всегда будет плохо», «я сломан навсегда», «это и есть моя жизнь». Так думать — значит превратить состояние в приговор. И тогда действительно нет выхода: приговор не обжалуют, его исполняют.

«Мне плохо» как место звучит иначе: «сейчас я нахожусь в тяжёлой точке», «это моё сегодня», «это не навсегда, хотя сейчас кажется, что навсегда». Место можно покинуть. Из точки можно выйти. Состояние можно изменить. И, что важно, **находясь в этом месте, вы уже кое-что делаете** — хотя бы тем, что читаете эти строки и пытаетесь разобраться.

Скажем честно: в глубине боли это различие почти не чувствуется. Когда очень плохо, любые слова о том, что «это не навсегда», звучат как издевательство. Мы это знаем. Поэтому не требуем, чтобы вы немедленно в это поверили. Мы просим только об одном: **допустить возможность**. Не «поверить», а «допустить». Оставить щёлку. Потому что вся эта книга, весь путь к новой жизни строится именно на этой щёлке — на крошечной возможности того, что завтра будет не так, как сегодня.

Упражнение: «Признание реальности»

Это первое упражнение в книге, и оно важное. Возьмите лист бумаги или откройте закладки. Не торопитесь. Дайте себе столько времени, сколько нужно.

Часть 1. Что произошло. Опишите в нескольких предложениях, что с вами случилось. Не ищите красивых слов, не старайтесь быть объективным. Пишите так, как чувствуете. Например: «Меня оставили после пятнадцати лет брака, и я не понимаю, как жить». Или: «Я потерял работу, которая была моим смыслом, и теперь я никто». Или: «Я годами один, и никто этого не замечает». Достаточно нескольких строк.

Часть 2. Что это сломало. Пройдитесь по списку из этой подглавы — опора, идентичность, доверие, время, тело — и отметьте, что из этого пострадало у вас. Не нужно писать много. Достаточно пометок: «опора — да, идентичность — да, доверие — нет». Это поможет вам увидеть, что именно нужно будет чинить.

Часть 3. Право на боль. Напишите одну фразу, которая даёт вам право на то, что вы чувствуете. Например: «То, что со мной произошло, — реально, и мне больно. Я имею право на эту боль». Или: «Мне не нужно доказывать, что мне плохо. Мне плохо — этого достаточно». Перечитайте её вслух. Да, вслух. Это может показаться странным, но произнесение вслух делает признание более настоящим.

Часть 4. Щёлка. А теперь — самая трудная часть. Напишите одну фразу о возможности. Не «всё будет хорошо» (вы не обязаны в это верить). А что-то вроде: «Возможно, когда-нибудь мне станет легче». Или: «Я допускаю, что это не навсегда». Пусть это будет маленькая, почти незаметная щёлка. Но она есть.

Сохраните этот лист. Мы будем к нему возвращаться.

Что важно унести из этой подглавы

У боли нет рейтинга: ваша боль законна, какой бы ни была её причина, и вам не нужно её оправдывать. То, что с вами произошло, реально: оно оставило след и изменило вас, и это можно признать, не разрушаясь. Слом ломает многое сразу — опору, идентичность, доверие, время, тело, — и понимание того, что именно пострадало, есть первый шаг к починке. «Взять себя в руки» не работает, потому что это стратегия избегания и войны с собой; работают бережность и постепенность. И «мне плохо» — это место, а не приговор: из места можно выйти, приговор исполняют. Выбирайте место.

В следующей подглаве мы пойдём дальше: поговорим о том, кто вы теперь, когда прежняя жизнь закончилась. О том, почему «я больше не тот человек» — это не трагедия, а точка роста. И о том, как нарисовать карту своего нового «я».

1.2. Карта вашего нового «я»: кто вы теперь и почему это не конец

В предыдущей подглаве мы честно посмотрели на то, что с вами произошло, и признали: прежняя жизнь закончилась, и это больно. Теперь — следующий и, пожалуй, самый странный шаг. Нужно задать вопрос, который в такой момент кажется почти неуместным, а иногда и пугающим: **а кто вы теперь?**

Раньше вы знали ответ. Вы были кем-то определённым — человеком с ролью, с историей, с понятным «я». Теперь эта определённость рассыпалась, и на её месте — пустота и растерянность. Многие в этот момент пугаются: «Я не знаю, кто я. Значит, меня больше нет». Но это не так. Отсутствие старого ответа — не отсутствие вас. Это место, где должен появиться новый ответ. И в этой подглаве мы будем учиться его искать.

Мы поговорим о том, почему разрушение старой идентичности — не только утрата, но и возможность. Разберём, что значит «я больше не тот человек» и почему это не приговор, а точка роста. И попробуем нарисовать — пока грубую, карандашом, с пометками — карту вашего нового «я». Не чтобы сразу найти окончательный ответ, а чтобы увидеть: у вас есть с чего начинать.

Почему «я больше не тот человек» — это не трагедия

Ловушка одной идентичности. Всю жизнь нас приучают отвечать на вопрос «кто ты?» через роли. «Я — врач». «Я — мать». «Я — жена такого-то». «Я — тот, кто всего добился сам». «Я — сильный». Эти ответы удобны: они дают опору, понятность, место в мире. Пока роль работает, человек чувствует себя цельным.

Но у этой цельности есть скрытая хрупкость. Если всё «я» держится на одной опоре, то, когда опора рушится, рушится всё. Человек, который был «мужем», после развода обнаруживает, что не знает, кто он вне брака. Тот, кто был «профессионалом», после потери работы чувствует себя пустым местом. Тот, кто был «здоровым», после болезни не узнаёт себя в зеркале. Проблема не в том, что роль была плохой. Проблема в том, что **она была единственной**.

Поэтому, когда мы говорим «я больше не тот человек», мы часто описываем не утрату себя, а утрату единственной опоры. И это, как ни больно, — шанс. Потому что человек, у которого было десять опор, при потере одной почти не замечает удара. А человек, у которого была одна, — получает возможность построить десять. Не по выбору, не по плану — но получает.

Разрушение как расчистка. Есть образ, который помогает многим. Представьте старый дом. Он был вашим, вы в нём жили, вы к нему привыкли. Но фундамент прогнил, стены пошли трещинами, и в какой-то момент дом рухнул. Вы стоите на развалинах. Первое чувство — ужас: всё, что было, потеряно. И это правда: дом, каким он был, не вернуть.

Но есть и вторая правда. На месте рухнувшего дома можно построить новый. Другой. Возможно, лучше приспособленный к тому, каким вы стали. И для этого не нужно сначала «починить» старый — он не чинится. Нужно разобрать обломки, понять, что из них годится в дело, а что пора выбросить, и начать строить заново.

Разрушение старой идентичности — это расчистка площадки. Неприятная, пыльная, тяжёлая работа. Но без неё не начать стройку. И важно: **расчистка не означает, что вы стали хуже**. Она означает, что место освобождается для чего-то нового.

Что на самом деле не разрушилось. Когда человек говорит «я себя потерял», он обычно имеет в виду: потерял привычный образ себя, привычные роли, привычные ответы. Но за этим образом почти всегда остаётся что-то, что не разрушается вместе с ролями. Это стоит увидеть.

Остаётся ваша история. Всё, что вы пережили, — опыт, навыки, воспоминания, шрамы, — никуда не делось. Оно всё ещё с вами. Даже если кажется, что это «не то, что нужно» — это ваше. И это материал, из которого можно строить.

Остаются ваши ценности. То, что для вас важно, — честность, забота, свобода, справедливость, красота, — обычно не исчезает вместе с ролью. Оно может быть погребено под болью, но оно есть. И на него можно опереться.

Остаётся ваша способность выбирать. Даже в самой беспросветной точке у вас есть крошечный зазор: как отнестись к происходящему, что сделать следующим шагом, куда направить внимание. Это не всеисие — это маленькая, но реальная свобода. И она — ваша.

Остаётесь вы. Тот, кто читает эти строки. Тот, кто дышит. Тот, кто, несмотря ни на что, всё ещё здесь. Может быть, вы не знаете, кто вы теперь. Но вы — есть. И это не мелочь.

Кто вы теперь: несколько честных ответов

Вопрос «кто вы теперь?» не имеет одного правильного ответа. Но полезно увидеть несколько возможных, чтобы перестать искать единственный и не пугаться, что его нет.

Вы — человек в процессе. Это, пожалуй, самый точный ответ на данном этапе. Вы не «готовый» человек — вы человек, который находится в середине трудного перехода. У процесса нет финальной формы, и это нормально. Вам не нужно быть «кем-то определённым», чтобы иметь право жить. Достаточно быть тем, кто идёт.

Вы — тот, кто выжил. Звучит просто, но за этим стоит многое. То, через что вы прошли, могло сломать кого угодно. Вы дошли до этой страницы. В вас есть сила, о которой вы, возможно, не подозревали, — потому что она проявилась не в триумфе, а в том, что вы всё ещё здесь. Это не «просто выживание» в уничижительном смысле. Это база, с которой можно начинать.

Вы — не только то, что с вами сделали. Одна из самых опасных мыслей после слома — «я теперь навсегда испорчен», «я — жертва», «я — сломанный». Это не так. То, что с вами произошло, — часть вашей истории, но не вся история. Вы не равны своей травме. Вы — тот, с кем это случилось, а не только то, что случилось.

Вы — автор, а не только персонаж. Пока вы только реагируете на происходящее — вы персонаж чужой или злой воли. Но в момент, когда вы начинаете задавать вопросы, искать ответы, делать маленькие шаги, — вы становитесь автором. Не всеисильным автором (жизнь всё равно будет вносить правки), но автором. И это меняет всё.

Вы — тот, у кого есть будущее, даже если вы его не видите. Это не обещание счастья. Это констатация: пока вы живы, у вас есть время, а значит, есть возможность перемен. Будущее может быть не таким, как вы его рисовали. Но оно есть. И в нём может быть что-то, чего вы сейчас не можете представить.

Карта нового «я»: как её рисовать

Теперь — практическая часть. Мы попробуем нарисовать карту вашего нового «я». Не точную, не окончательную — скорее набросок, который будет уточняться по мере движения. Карта нужна не для того, чтобы «найти себя» раз и навсегда (себя находят и теряют много раз), а чтобы **увидеть, с чем вы имеете дело**, и перестать блуждать в тумане.

Карта состоит из нескольких слоёв. Мы пройдем по ним постепенно.

Слой 1. Что ушло. Начните с честного перечисления того, что закончилось. Не для того, чтобы беречь рану, а чтобы перестать тратить силы на попытки вернуть невозвратное. Напишите список: какие роли, какие отношения, какие планы, какие представления о себе ушли. Например: «Я больше не жена», «Я больше не работаю там», «Я больше не думаю о себе как о здоровом человеке», «Я больше не верю, что люди не предадут».

Это может быть больно. Но есть важный эффект: **пока вы не признали, что что-то ушло, вы продолжаете за это держаться** — и тратите силы, которых и так мало. Признание утраты освобождает энергию для строительства.

Слой 2. Что осталось. Теперь — противоположный список. Что сохранилось, несмотря ни на что? Не только «хорошее» — вообще всё, что есть. Навыки. Воспоминания. Ценности. Люди, которые рядом (даже если их мало). Привычки, которые держат. Телесные ощущения, которые приятны. Маленькие вещи, которые всё ещё радуют, — даже если это просто чашка кофе утром.

Этот список может показаться скудным. Это нормально. Но в нём есть опора. И часто именно из этих «мелочей» потом вырастает новая жизнь.

Слой 3. Что появляется. А теперь — самый интересный и самый трудный слой. Что нового уже появляется в вас — или может появиться? Не «что я должен в себе развить», а «что во мне просыпается». Может быть, вы стали лучше понимать, чего не хотите. Может быть, в вас проснулась злость, которая раньше была запрещена, — и это тоже новое. Может быть, вы заметили в себе способность к чему-то, о чём раньше не думали. Может быть, вам стало важнее что-то, что раньше казалось незначительным.

Здесь полезно задать себе вопросы: что я теперь знаю о себе, чего не знал раньше? Что я теперь ценю сильнее, чем прежде? От чего я теперь готов отказаться, а что не отдам никому? Каким человеком я не хочу быть — и, значит, каким хочу?

Ответы могут быть неполными и противоречивыми. Это нормально. Карта — не экзамен, её не надо сдавать на «отлично».

Слой 4. Куда я хочу двигаться. Последний слой — направление. Не точный маршрут (его пока нет), а вектор. Один-два вопроса: «В какую сторону мне хочется двигаться?», «Что для меня сейчас важнее всего?», «Каким я хочу быть в отношениях с собой и с другими?». Ответ может быть очень общим: «хочу перестать бояться», «хочу снова чувствовать», «хочу найти дело, которое не высасывает», «хочу научиться быть один и не страдать от этого».

Это направление будет уточняться. Но даже грубый вектор лучше, чем никакого: он помогает принимать решения — маленькие, ежедневные.

Упражнение: «Карта нового я»

Возьмите большой лист бумаги (или откройте документ) и разделите его на четыре части — по слоям, которые мы разобрали.

Часть 1. Ушло. Список того, что закончилось. Пишите свободно, не цензурируя. Когда закончите — перечитайте и отметьте, что из этого вы всё ещё пытаетесь вернуть. Это важно увидеть.

Часть 2. Осталось. Список того, что сохранилось. Включайте и «большое», и «мелкое». Если совсем трудно — начните с тела: что я могу делать? что я чувствую? что приносит хоть каплю облегчения?

Часть 3. Появляется. Ответы на вопросы из слоя 3. Не торопитесь. Можно возвращаться к этому несколько дней.

Часть 4. Направление. Одна-две фразы о том, куда хочется двигаться. Не «куда надо», а «куда хочется» — или хотя бы «куда не хочется оставаться».

Когда карта будет готова — отложите её. Не оценивайте. Не сравнивайте с чужими. Просто знайте, что она есть. Через неделю вернитесь и что-нибудь допишите. Карта живая: она будет меняться вместе с вами.

Почему это не конец

Подглава называлась «почему это не конец», и пришло время сказать это прямо.

Потому что конец — это точка, после которой ничего не меняется. А у вас меняется. Медленно, с откатами, иногда почти незаметно — но меняется. Вы читаете эти строки, вы думаете, вы что-то пробуете. Это движение. А движение — противоположность концу.

Потому что человек — не сумма своих ролей. Роли уходят и приходят. Вы остаётесь. И то, что вы сейчас не знаете, кто вы, — не доказательство вашей пустоты. Это доказательство того, что вы больше, чем прежние ответы. Иначе вам не было бы так тесно в них.

Потому что новая жизнь не начинается с уверенности. Она начинается с шага — маленького, неуверенного, возможно, сделанного из последних сил. Уверенность придёт потом, если придёт. А шаг можно сделать уже сейчас. Даже если это шаг на месте — это тоже шаг.

Потому что вы всё ещё здесь. Это звучит банально, но за банальностью — правда. Множество людей, пройдя через то, через что проходите вы, потом говорили одно и то же: «Я не думал, что выживу. Я не думал, что смогу. Но я смог». Не потому, что они были сильнее. А потому, что они продолжали идти — по чуть-чуть, с остановками, с падениями. Вы можете быть одним из них. Не обязаны — но можете.

Это не конец. Это, возможно, самое трудное начало в вашей жизни. Но начало.

Что важно унести из этой подглавы

«Я больше не тот человек» — не приговор, а описание расчистки площадки, на которой можно строить новое. Опора на одну идентичность хрупка: потеря единственной роли ощущается как потеря себя, но на деле это потеря одной опоры — и шанс построить много. Разрушилось не всё: остаются история, ценности, способность выбирать и вы сами, и на это можно опираться. Ответов на вопрос «кто я теперь» может быть несколько, и ни один не обязан быть окончательным; «человек в процессе» — уже достаточный ответ. Карта нового «я» — не экзамен, а набросок, нужный, чтобы видеть, с чем вы имеете дело, и не блуждать в тумане. И это не конец, потому что вы движетесь: даже шаг на месте — шаг.

Глава 2. Первая помощь самому себе

В первой главе мы осматривались на месте, где вы оказались. Признавали, что произошло, называли вещи своими именами, рисовали карту. Это была работа скорее в уме — важная, но не согревающая. Теперь пора спуститься с этой высоты на землю. Потому что карта — это хорошо, но по ней нужно ещё суметь идти, а сил у вас сейчас, скорее всего, совсем немного.

Эта глава — о первой помощи. О том, что делать в самые тёмные дни, когда не хочется ничего, когда утро наступает как угроза, а вечер не приносит облегчения. О том, как дожить до следующего часа, а потом до следующего. И о том, как постепенно перестать убегать от боли и начать её проживать — потому что боль, от которой бежишь, не исчезает, она просто гонится за вами по пятам.

Мы не будем здесь говорить о больших свершениях. Первая помощь — это не про подвиги. Это про стакан воды, про открытое окно, про один звонок, про то, чтобы выжить сегодня. И это не унижительно. Это честно. Сломанному человеку нужен покой и уход, а не приказы и рекорды. Так что давайте без героизма. Давайте по-человечески.

В первой подглаве поговорим о том, как выжить в самые тёмные дни — о маленьких шагах вместо больших решений. Во второй — о том, как работать с болью: как перестать от неё бежать и начать её проживать.

2.1. Как выжить в самые тёмные дни: маленькие шаги вместо больших решений

Есть дни, когда любая книга о «новой жизни» кажется издевательством. Не потому, что она плохая, а потому, что до неё сейчас просто не дотянуться. Сначала надо дожить. И это не отговорка, это правда — самая честная из всех, что будут в этой книге.

В этой подглаве мы будем говорить о самом простом и самом важном: как выжить в самые тёмные дни. Не как «взять себя в руки» и не как «начать новую жизнь с понедельника» — а как просуществовать сегодняшний день, не рассыпавшись окончательно. Мы поговорим о базовых опорах, о правиле одного шага, о том, что делать, когда нет сил вообще ничего, и о том, когда и у кого просить помощь.

Заранее скажу: здесь не будет ничего сложного. Всё это звучит почти до смешного просто. И в этом сила. Потому что в тёмные дни сложное не работает — работает простое, маленькое, конкретное. Не «наладить жизнь», а «выпить воды». Не «стать счастливым», а «открыть окно». Давайте начнём с этого.

Когда человеку очень плохо, ему часто советуют что-то большое. «Займись спортом». «Смени работу». «Поезжай отдохнуть». «Начни ходить к психологу». «Найди хобби». Советы звучат разумно, и люди, которые их дают, обычно желают добра. Но есть проблема: чтобы заняться спортом, нужна энергия. Чтобы сменить работу, нужно что-то хотеть. Чтобы поехать отдохнуть, нужно уметь представить, что отдых возможен. А у человека в тёмные дни нет ни энергии, ни желаний, ни будущего — есть только сегодняшний день, который надо как-то пережить.

Поэтому первое, что я хочу сказать: **в тёмные дни не принимают больших решений**. Это правило, а не слабость. Большие решения требуют ресурса, которого сейчас нет. Принятые в истощении, они чаще всего оказываются плохими — и потом человек корит себя за них, добавляя к боли ещё и вину. Так что давайте договоримся: пока темно, мы не решаем, куда двигаться дальше. Мы просто держимся. А когда станет чуть светлее — тогда и посмотрим. Не раньше.

Базовые опоры: то, что держит, когда всё остальное рухнуло

У человека в сломе рушится многое, но есть несколько вещей, которые держат даже тогда, когда кажется, что не держится ничего. Это сон, еда, движение, дыхание и тепло. Звучит примитивно. Но именно эти вещи — фундамент, на котором потом можно будет строить что-то более сложное. Пока фундамента нет, строить не на чем.

Начнём со сна. Когда человеку плохо, сон часто уходит первым — или, наоборот, человек спит сутками, не желая просыпаться. И то и другое — способ убежать от реальности, но оба истощают. Я не буду рассказывать про гигиену сна и режим — вы это наверняка слышали. Скажу только одно: **сон в тёмные дни — это не роскошь, а необходимость**. Если вы не спите, всё остальное становится в разы труднее. Поэтому всё, что помогает вам спать, — имеет смысл. Тёплый душ перед сном. Проветренная комната. Отказ от новостей на ночь. Если совсем не спится неделями — это повод обратиться к врачу, и в этом нет ничего стыдного.

С едой та же история. В горе и сломе аппетит пропадает, и человек может днями ничего не есть, не замечая этого. Или, наоборот, заедать пустоту чем попало. Я не буду призывать вас к правильному питанию — это сейчас не главное. Главное — **чтобы вы ели хоть что-то**. Не «полезное», а вообще. Если сейчас вам по силам только чай с печеньем — пусть будет чай с печеньем. Если только бутерброд — пусть будет бутерброд. Это не про здоровый образ жизни, это про то, чтобы тело не осталось без топлива. А тело в такие дни — ваш главный союзник, даже если кажется, что оно вас подводит.

Движение — третья опора. Не спорт, не фитнес, не «пойти в зал». А просто движение: встать, пройтись по комнате, выйти на улицу на пять минут, подняться по лестнице. В сломе тело часто деревенеет, и это усиливает ощущение, что вы застряли. Движение разрывает этот круг. Даже короткая прогулка — это уже событие дня, а не пустота. Если вы можете выйти на улицу — выходите. Если не можете — хотя бы открывайте окно. Свежий воздух — это тоже движение, только воздуха, а не тела, и оно тоже помогает.

Дыхание — четвёртая опора, и её часто недооценивают. Когда человеку страшно или больно, дыхание сбивается, становится поверхностным, и тело получает сигнал «опасность». А сигнал «опасность» усиливает тревогу. Круг замыкается. Разорвать его можно простым способом: несколько раз в день делать несколько медленных вдохов и выдохов, чуть более длинных, чем обычно. Не «дышите правильно» — а просто подышите медленнее. Это не решит всех проблем, но вернёт телу ощущение, что прямо сейчас, в эту минуту, опасности нет. А таких минут за день может набраться немало.

Тепло — пятая опора, и о ней говорят реже всего. Тёплый душ, тёплый чай, тёплый плед, тёплая грелка. Когда человеку плохо, он часто мёрзнет — не только телом, но и душой. Тепло возвращает ощущение, что вы живы, что вы здесь, что вас есть чем согреть. Это может показаться мелочью, но в тёмные дни мелочи и держат.

Я перечислил пять опор — сон, еда, движение, дыхание, тепло, — и теперь хочу сказать важное. **Не нужно делать все пять сразу.**

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.