

ПСИХОЛОГ ЭЛЬВИРА МАЛЫШЕВА

Грущу по расписанию

Лёгкая книга о тяжёлом времени: как пережить развод и разобраться со своими мыслями

Эльвира Малышева

Грущу по расписанию. Легкая книга о тяжелом времени: как пережить развод и разобраться со своими мыслями.

«Автор»
2026

Малышева Э. К.

Грущу по расписанию. Легкая книга о тяжелом времени:
как пережить развод и разобраться со своими мыслями. /
Э. К. Малышева — «Автор», 2026

Почему одни женщины через полгода после развода снова смеются, а другие годами ждут его сообщения и перечитывают старую переписку? Всё решают первые месяцы и то, что в это время происходит в голове.Психолог Эльвира Малышева много лет работает с женщинами после развода и измены. В этой книге она объясняет, почему так больно, почему мысли о нём не отпускают ни днём, ни ночью, и что с этим делать уже сегодня вечером. Короткие практики на одну-две минуты помогают перестать ругать себя, справиться со злостью, тревогой и надеждой, которая не даёт жить.А дальше происходит то, чего вы пока не ждёте. Когда женщина перестаёт жить на паузе и возвращает себе силы и спокойствие, это замечают все вокруг. Иногда первым это замечает он. И тогда выбор уже за вами.

© Малышева Э. К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 6
Введение. Как читать эту книгу 7
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА 7
МЕТОД, НА КОТОРОМ ПОСТРОЕНА КНИГА 8
ЧЕГО ЗДЕСЬ НЕ БУДЕТ 9
ЧТО ЗДЕСЬ БУДЕТ 10
КАК УСТРОЕНА ГЛАВА 11
ПОСТОЯННЫЕ БЛОКИ 12
ПОЧЕМУ КНИГА ТАК НАЗЫВАЕТСЯ 13
ВАЖНОЕ 14
ЧТО С ВАМИ СЕЙЧАС? 15
КОГДА ВСЁ РУХНУЛО 16
КОГДА МЫСЛИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ 17
КОГДА ВСЁ ЕЩЁ ПРО НЕГО 18
КОГДА ПОРА К СЕБЕ 19
Глава 1. Сначала устоять на ногах 20
ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ 21
ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ 22
ПОВЕРХ БОЛИ 23
ВАМ НЕ НУЖНО СЕЙЧАС ВСЁ ПОНЯТЬ 24
ОПОРА НА СЕГОДНЯ 25
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ 26
Глава 2. Не события расстраивают нас 27
ТЕЛЕФОН, КОТОРЫЙ МОЛЧИТ 28
ТО ЖЕ САМОЕ, НО БОЛЬНЕЕ 29
КАК ЭТО УСТРОЕНО 30
КАК ОТЛИЧИТЬ МЫСЛЬ ОТ ФАКТА 31
ЧТО ЭТО МЕНЯЕТ 32
ОТКУДА БЕРЁТСЯ КОММЕНТАТОР 33
ЖЁСТКАЯ И ГИБКАЯ МЫСЛЬ 34
ВАЖНАЯ ОГОВОРКА 35
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ 36
Глава 3. Грущу по расписанию 37
ОН ВЕЗДЕ 38
НЕ ДУМАЙТЕ О БЕЛОМ МЕДВЕДЕ 39
ГОЛОВОЙ ПОНИМАЮ, А НЕ МОГУ 40
ГРУСТИ НУЖНО СВОЁ ВРЕМЯ 41
КАК УСТРОИТЬ СВОЮ ВСТРЕЧУ 42
РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ КРУТИТСЯ В ГОЛОВЕ 43
ЕГО СТРАНИЦА 44
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ 45
Глава 4. Тело тоже переживает 46
ВСЁ БОЛИТ, А АНАЛИЗЫ В НОРМЕ 47
ЧТО ПРОИСХОДИТ 48
ПРИ ЧЁМ ТУТ МЫСЛИ 49
ЕСЛИ РАЗВОД СОВПАЛ С КЛИМАКСОМ 50

СНАЧАЛА К ВРАЧУ 51
ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕЧЕНИЕ 52
ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ 53
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Эльвира Малышева
Грущу по расписанию. Легкая книга о тяжелом времени: как пережить развод и разобраться со своими мыслями.

От автора

У меня когда-то было всё: дом, семья, работа, дети, друзья. Идеальная картинка, в которой не было меня самой. Когда этот мир развалился, мне было очень одиноко. И страшнее одиночества оказалось другое: я потеряла себя.

Переломным моментом для меня стала оглушительная внутренняя тишина. Я сидела и понимала, что не знаю, чего хочу именно я. Не как мать, не как жена. Я никогда не жила одна и никогда не выбирала себя.

Так начался мой путь в психологию: с позиции клиента, из боли и желания научиться жить своей жизнью. Поэтому я не смотрю на женщину сверху вниз. Я сижу рядом, на соседнем стуле. Только тот, кто зашивал собственные раны, знает, где нужен самый бережный шов.

Эта книга выросла из моего опыта и из многолетней работы с женщинами, которые пережили тяжёлый развод, предательство или уход мужа.

Всё, о чём вы здесь прочитаете, я много раз слышала на консультациях. Фразы, которые женщины повторяют себе снова и снова. Страхи, о которых стыдно сказать даже подруге. Вопросы, на которые, кажется, нет ответа.

Сюда я собрала практики из когнитивно-поведенческой терапии и РЭПТ, которые сама использую в работе и которые чаще всего помогают моим клиенткам. Без сложных терминов, чтобы их можно было попробовать дома, в любой день.

Я писала эту книгу для тех, у кого сейчас нет возможности прийти к психологу. Не хватает денег, времени, сил, или пока просто страшно. Мне важно, чтобы опора была у вас и в этом случае.

Психолог Эльвира Малышева

Введение. Как читать эту книгу

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга для вас, если ваш брак закончился, и вам сейчас очень тяжело.

Неважно, кто ушёл и почему. Он ушёл к другой, или вы узнали об измене, или вы сами решили уйти, а боль всё равно накрыла. А может быть, вы ещё живёте под одной крышей, но рядом давно сосед, и вы не знаете, уходить или оставаться. Прошла неделя или уже год. Вам тридцать или шестьдесят. Дома маленькие дети, или они давно выросли.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы уже ищете опору. Это первый шаг, и вы его сделали.

МЕТОД, НА КОТОРОМ ПОСТРОЕНА КНИГА

В основе книги лежит очень старая мысль. Почти две тысячи лет назад её сформулировал философ-стоик Эпиктет, а в XX веке психолог Альберт Эллис сделал её основой своего метода: нас расстраивают не столько сами события, сколько то, что мы о них думаем.

Это не значит, что развод - пустяк и всё дело в настроении. Боль от потери настоящая, и никто не предлагает её отменить. Только к ней почти всегда добавляется вторая тяжесть: мысли, которые мы говорим себе каждый день. «Я должна была сохранить семью». «Со мной что-то не так». «Я останусь одна навсегда». Развод случился один раз. А мысли проживают его снова и снова.

Изменить то, что уже случилось, нельзя. С мыслями можно работать: их можно заметить, проверить и сделать мягче. Этому учит рационально-эмоционально-поведенческая терапия, РЭПТ. Эллис начал развивать её в середине 1950-х годов, на несколько лет раньше, чем Аарон Бек создал когнитивную терапию. Из работ Эллиса и Бека выросла когнитивно-поведенческая терапия, один из самых изученных подходов в современной психологии.

Эллис прямо писал, что многое взял у стоиков, мыслителей Древней Греции и Рима. Поэтому в книге звучат слова и Эллиса, и стоиков: Эпиктета, Сенеки.

Я работаю в этом методе с женщинами после развода. Как это устроено, объясню простыми словами во второй главе. Никаких сложных терминов знать не нужно.

ЧЕГО ЗДЕСЬ НЕ БУДЕТ

Честно скажу сразу, чего я не обещаю.

• Быстрого чуда. Боль не уйдёт за неделю, даже если прочитать книгу за вечер. Будут хорошие дни и трудные, и это нормально.

• Советов, как вернуть мужа. Эта книга о том, как вернуть опору и себя саму. Как быть с отношениями дальше, вы решите сами, когда станет яснее.

• Позитивного мышления. Никто не будет просить вас улыбаться и верить, что всё прекрасно.

ЧТО ЗДЕСЬ БУДЕТ

- Понятное объяснение того, что с вами происходит и почему так тяжело.
- Маленькие шаги, которые можно сделать уже сегодня, даже если сил совсем мало.
- Страницы на трудную минуту, когда читать главу нет сил.

КАК УСТРОЕНА ГЛАВА

В каждой главе одно и то же.

• В начале узнавание. Мысли и ситуации, которые я много раз слышала от женщин на консультациях. Возможно, вы узнаете в них себя.

• Дальше объяснение: что происходит и почему так больно. Оно занимает большую часть главы, и его можно прочитать, ничего не делая.

• В конце главы необязательный блок «Если захочется попробовать». В нём практики двух видов: совсем короткие, на минуту-две, и чуть подольше, с листком бумаги. Выберите одну, которая откликается, или пропустите все.

ПОСТОЯННЫЕ БЛОКИ

В каждой главе есть объяснение: что происходит и почему так больно.

Перед практиками - несколько тёплых слов для вас.

«В расписании на сегодня» - один маленький шаг по желанию. А рядом всегда есть вариант на совсем тяжёлый день, когда хватит самого малого.

«Важно» - когда нужна помощь специалиста. Это короткий абзац в конце главы. Прошу его не пропускать.

«Памятка» - страница, которую удобно сфотографировать и держать в телефоне.

ПОЧЕМУ КНИГА ТАК НАЗЫВАЕТСЯ

Название книги - это фраза одной моей клиентки. Откуда она взялась и как она работает, вы узнаете в главе 3.

Скажу только главное. Грустить можно и нужно. Горе - нормальная реакция на потерю. Просто оно не обязано занимать весь ваш день. Ему можно выделить своё время, а остальное время вернуть себе. Об этом, по сути, вся книга.

ВАЖНОЕ

Эта книга не заменяет психолога и врача. Она может быть опорой, пока вы ищете помощь, и помочь продержаться, если сейчас нет возможности прийти на консультацию. Но если вам совсем плохо, не оставайтесь с этим одна.

Важно. Если появилась мысль, что жить не хочется, не ждите и не читайте дальше: звоните 112 или на телефон доверия. Если накрыло прямо сейчас, в конце книги есть раздел с действиями на одну минуту, там же сказано, куда обратиться и когда пора к специалисту.

На следующей странице вы сможете выбрать, с какой главы начать чтение. Можно читать по главе в день, можно неделю перечитывать одну и ту же, можно отложить книгу на месяц и вернуться. Вы ничего не должны этой книге.

Я рада, что вы здесь. Давайте начнём с малого.

ЧТО С ВАМИ СЕЙЧАС?

Найдите то, что болит сегодня, и откройте нужную главу. Читать по порядку необязательно.

Накрыло прямо сейчас - раздел **«Если накрыло прямо сейчас»** в конце книги

КОГДА ВСЁ РУХНУЛО

Всё рухнуло, и непонятно, как жить дальше - **глава 1**
Болит тело, ком в горле, не спится, анализы в норме - **глава 4**
Развод совпал с климаксом - **глава 4**
Документы, деньги, его сообщения, и непонятно, с чего начать - **глава 5**
Не знаю, как сказать родным - **глава 5**
Нет сил встать с кровати - **глава 6**
Вечер всё чаще заканчивается бокалом - **глава 6**
Что сказать детям, как не втянуть их, взрослые дети на его стороне - **глава 7**
Праздник или свадьба, где будет он с новой женщиной - **глава 7**

КОГДА МЫСЛИ НЕ ДАЮТ ПОКОЯ

Почему одно и то же ранит по-разному - **глава 2**
Думаю о нём весь день, проверяю его страницу - **глава 3**
«Я должна была сохранить семью», «почему я?» - **глава 8**
Виню себя во всём, «может, я истеричка?» - **глава 9**
Уйти решила я, и вина не отпускает - **глава 9**
Злюсь на него, на неё, на себя - **глава 10**
Страшно за будущее: деньги, работа, одиночество - **глава 11**
Живём под одной крышей, он молчит неделями - **глава 11**

КОГДА ВСЁ ЕЩЁ ПРО НЕГО

Жду, что он вернётся, а он то пишет, то пропадает - **глава 12**
Он вернулся, но мужем так и не стал - **глава 12**
Не могу верить людям, его мама и друзья отдалились - **глава 13**
Он пишет «мне плохо», и я уже готова ехать спасать - **глава 14**
Он грозится навредить себе, если я уйду - **глава 14**
Хочется скорее новых отношений, попадаются похожие мужчины - **глава 14**

КОГДА ПОРА К СЕБЕ

Не знаю, кто я без него, выходные пустые - **глава 15**
Страшно начинать заново в мои годы - **глава 15**
Было легче, и снова накрыло, впереди трудная дата - **глава 16**

Глава 1. Сначала устоять на ногах

«Не столь многое мучит нас, сколь многое пугает, и воображение, мой Луцилий, доставляет нам больше страданий, чем действительность».

Сенека, «Нравственные письма к Луцилию», письмо XIII (перевод С. А. Ошерова)

ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

Так говорят очень многие, кто приходит ко мне в первые недели после развода или измены. «Земля ушла из-под ног». «Будто весь мир рухнул». «Как он мог? Я же ему доверяла».

Вы делаете привычные вещи. Готовите завтрак, отвечаете на рабочие сообщения, говорите детям или маме по телефону: «Всё нормально». Тело действует на автомате, потому что надо: работа, дом и близкие никуда не делись, обязанности никто не отменял. А внутри пусто и тихо, как будто всё это происходит не с вами.

Дальше у всех по-разному.

• Одни накручивают себя. Мысли несутся одна за другой: «А что будет с детьми? А если он уже с другой? Как я буду жить одна?» Сердце колотится, руки не находят места, уснуть не получается.

• Другие замирают в ожидании. С телефоном вы не расстаётесь ни на минуту. Кажется, вот сейчас он напишет, объяснится, и всё вернётся. Жизнь ставится на паузу до его сообщения.

• Третьи говорят: «Я ничего не хочу». Ни есть, ни выходить из дома, ни отвечать подругам. Лежать и смотреть в стену. Одна женщина описала это так: «Будто я умерла, а тело дышит».

Бывает, что всё это сменяет друг друга за один день. Утром ждёте, днём накручиваете, к вечеру уже ничего не хочется.

Если вы узнали себя, вы открыли нужную главу. У неё одна задача: помочь дожить до вечера. Бережно и без подвигов.

ЧТО СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ

Развод - одно из самых тяжёлых событий во взрослой жизни. В известной шкале стресса психиатров Холмса и Раге развод стоит на втором месте, сразу после смерти супруга. А если был ещё и обман, вы теряете две опоры: брак и доверие.

При такой нагрузке психика включает режим тревоги, и почти всё внимание уходит на то, что случилось. На остальное остаётся совсем мало. Поэтому трудно сосредоточиться, забываются простые вещи, а обычный список дел кажется горой.

Есть и ещё одна причина, почему так трудно. Иногда вокруг говорят: «Ну это же не смерть». Никто не умер, это правда. Он жив, пишет про дела, мелькает в соцсетях. А мужа у вас больше нет. Психолог Полин Босс назвала такое неопределённой потерей: человек рядом, а отношений нет, и голове непонятно, что именно оплакивать. Поэтому горе после развода тянется и путается. Помогает держать в голове обе правды сразу, через «и»: «Он отец моих детей. И он больше не мой муж».

Накручивание, ожидание, «ничего не хочу». Может казаться, что вы «сходите с ума». Так проявляется защита. Когда боль слишком сильная, внутри включается поиск: как это выдержать.

Мысли бегут по кругу, потому что ищут выход. Ожидание держит надежду, что всё ещё можно вернуть. А «ничего не хочу» приглушает чувства, чтобы было не так больно.

Эти три состояния знакомы очень многим женщинам, которые через это проходят. С вами всё в порядке. Вы выдерживаете эту тяжесть так, как сейчас умеете.

Когда трясёт землю, никто не клеит обои и не выбирает шторы. Люди ищут, где устоять, хватаются за что-то прочное и ждут, пока стихнут толчки. Трещины в стенах считают потом.

С вами сейчас так же. Разбираться, кто виноват, строить планы на новую жизнь, принимать большие решения - всё это потом. Сейчас задача одна: найти, за что держаться.

ПОВЕРХ БОЛИ

Боль от предательства настоящая. Её не нужно уменьшать и уговаривать себя, что «могло быть хуже».

Но поверх неё часто ложатся ещё два слоя.

Первый слой - воображение. Об этом и писал Сенека почти две тысячи лет назад. Случилось одно, а голова уже рисует следующие десять лет: одиночество, безденежье, дети, которые вырастут несчастными. Этих событий нет. Но переживаются они сегодня, и переживаются всерьёз.

Второй слой - упрёк себе за то, что тяжело. «Соберись». «Хватит раскисать». «Ты должна держаться ради детей». Про слово «должна» подробно поговорим в главе 8, а про то, как ругать себя поменьше, в главе 9. Этот слой весит порой не меньше первого.

С обоими слоями можно работать. Как мысли влияют на чувства, разберём в главе 2. А пока одна фраза на случай, когда голова убегает вперёд: «Этого ещё не случилось. Сейчас я здесь».

ВАМ НЕ НУЖНО СЕЙЧАС ВСЁ ПОНЯТЬ

Голова требует ответов прямо сейчас. Почему он так поступил. Где я ошиблась. Что было бы, если бы. Кажется, пока не разберёшься, дальше двигаться нельзя.

Разобраться получится. Позже, когда под ногами снова появится опора.

Не нужно сразу склеивать то, что разбито. Сначала можно просто посмотреть на осколки и честно сказать себе: мне больно. С этой правды и начинается восстановление.

С решениями так же. Если что-то можно отложить на несколько дней или недель, отложите. Если нельзя, решайте только самое срочное и по одному: сначала то, без чего не обойтись на этой неделе, потом остальное. Если есть человек, которому вы доверяете, попросите его побыть рядом, пока решаете. Всё, что касается вашей безопасности и безопасности детей, решайте сразу.

ОПОРА НА СЕГОДНЯ

Сегодня всё совсем просто. Выпить воды. Съесть хоть что-то. Выйти на улицу на десять минут. Лечь спать чуть раньше, чем вчера. Сказать себе одну добрую фразу вместо упрёка.

Это немного. Но именно на этом держатся первые дни.

Если сегодня вы встали, умылись и дочитали до этой строки, это уже немало.

Главное из этой главы вы уже прочитали. Дальше практики. Их можно попробовать сейчас, вернуться к ним позже или сразу перейти к главе 2. Книга работает и без них.

ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ

Выберите одно, что откликается, или пропустите всё.

Без бумаги, одна-две минуты. «5-4-3-2-1». Хорошо помогает, когда накручиваете себя. Оглядитесь и назовите про себя:

- 5 предметов, которые видите;
- 4 звука, которые слышите;
- 3 ощущения в теле: пол под ногами, ткань свитера, тёплая чашка в руке;
- 2 запаха;
- 1 вкус.

Сбились со счёта? Ничего страшного, начните с любого числа. Задача одна: вернуть внимание из мыслей в комнату, где вы сейчас находитесь.

У зеркала, одна минута. Подойдите к зеркалу и посмотрите себе в глаза, даже если в них стоят слёзы. Положите ладонь на солнечное сплетение и скажите вслух: «Я здесь. Я дышу. Я жива. Этого достаточно». Потом налейте стакан воды и выпейте его медленно, маленькими глотками, чувствуя каждый глоток. Это кажется крошечным, и именно так начинается забота о себе. Если у зеркала неловко, можно без него: положите ладонь на грудь и скажите эти слова про себя.

Без бумаги, одна-две минуты. «Дыхание с длинным выдохом». Сядьте так, чтобы спина опиралась. Вдох через нос на счёт четыре. Выдох через рот на счёт шесть, медленно, как будто остужаете чай. Пять-шесть раз. Если со счётом неудобно, дышите как получается, только выдох делайте чуть длиннее вдоха. Это дыхание пригодится и в других главах, там я буду просто напоминать о нём.

С бумагой, около 5 минут. «Минимум на сегодня». Понадобится листок или заметки в телефоне.

1. Слева выпишите всё, что крутится в голове как «надо». Без порядка, всё подряд. 2. Справа оставьте только то, что правда нужно сделать сегодня. Обычно это два-три пункта: приготовить поесть, ответить маме, предупредить на работе. 3. Добавьте справа один пункт для себя: душ, короткая прогулка, чай в тишине. 4. Всё, что слева, пусть полежит. Оно никуда не денется, а у вас сегодня останется немного сил.

В расписании на сегодня, по желанию: один пункт из вашего «минимума». Если сегодня совсем тяжело: стакан воды и несколько медленных выдохов. На сегодня этого достаточно.

Важно. Если несколько дней почти не спите и не можете есть или болит в груди, сначала к врачу. Если есть угроза вашей безопасности или безопасности детей, звоните 112. Куда обратиться за помощью - в конце книги.

Глава 2. Не события расстраивают нас

«Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах».

Эпиктет, «Энхиридион», глава 5

Начнём с безобидного. Проверим, как устроены мысли, на ситуации, где ничего страшного не случилось. Потом перейдём к тому, что болит.

ТЕЛЕФОН, КОТОРЫЙ МОЛЧИТ

Подруга обещала позвонить вечером. Уже десять. Потом одиннадцать. Телефон молчит. Вы проверили, что звук включён. Потом проверили ещё раз. На всякий случай.

В голове включается комментатор. У него своё радио: вещает без перерывов, кнопки «выключить» нет, а версий по любому поводу сразу несколько:

• «Она на меня обиделась». Тревога, хочется перечитать всю переписку.

• «Наверное, рано легла спать». Спокойствие, можно ложиться.

• «Ей на меня всё равно». Обида, желание не звонить первой.

Событие одно: телефон молчит. А выводов три, и у каждого свой вечер: тревожный, спокойный, обиженный. Целых три вечера из одного молчащего телефона. А у подруги, возможно, проблемы со связью.

ТО ЖЕ САМОЕ, НО БОЛЬНЕЕ

Теперь то, что болит сильнее. Тут уже не до шуток, поэтому спокойно и без спешки.

Бывший пишет одну строку: «Заберу вещи в субботу».

• «Даже не спросил, как я». Обида и злость.

• «Хотя бы без скандала». Облегчение и усталость.

• «Значит, всё точно кончено». Пустота и слёзы.

Сообщение одно. Чувства разные, потому что мысли разные.

Если вы сейчас узнали себя, всё в порядке. Комментатор есть у каждой. Просто у нас с вами он сейчас особенно громкий.

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Эллис описывал это тремя буквами. Запомнить их легче, чем пароль от почты.

A - событие. То, что произошло и что можно снять на камеру: «Он написал: заберу вещи в субботу».

B - мысль. То, что вы сказали себе об этом за долю секунды.

C - чувство и поведение. Обида, слёзы, желание ответить резко или замолчать совсем.

Дальше в книге я буду называть это проще: «событие - мысль - чувство». Это те же три буквы, только по-русски.

Обычно мы видим только A и C. Что-то случилось, потом стало плохо. Кажется, одно вызвало другое напрямую. Буква B пролетает так быстро и звучит так привычно, что мы принимаем её за факт.

Голос у комментатора уверенный, как у диктора новостей. Вот только проверка фактов в его обязанности не входит.

Эллис и Артур Ландж в книге «Эмоции» описывают, что даже в самой резкой ситуации между событием и реакцией есть эта доля секунды. В ней и рождается мысль.

КАК ОТЛИЧИТЬ МЫСЛЬ ОТ ФАКТА

Есть простая проверка: могла бы это снять камера?

«Он ушёл в марте» - камера снимет. Это факт. «Он ушёл, потому что я стала неинтересной» - камера не снимет. Это мысль.

«Дочь спросила, не помиримся ли мы» - факт. «Дочь считает, что это я всё разрушила» - мысль.

«Мне сорок восемь» - факт. «В сорок восемь жизнь уже не начать» - мысль.

Мысли часто прячутся внутри фактов, как косточка в вишне. Мы откусываем целиком и не замечаем, где кончилось одно и началось другое. Камера помогает их разделить. Факт остаётся фактом, с ним спорить бессмысленно. С мыслью можно поговорить.

ЧТО ЭТО МЕНЯЕТ

Пока мысль звучит как факт, мы отвечаем на неё как на факт. «Я никому не нужна» слышится как свежая новость.

Фраза «У меня есть мысль, что я никому не нужна» звучит как мысль. На слух разница небольшая. Для самочувствия она часто заметная: у мысли появляется воздух, и в нём помещается вопрос «а так ли это?».

ОТКУДА БЕРЁТСЯ КОММЕНТАТОР

Комментатор не появился в день развода. Он учился говорить всю жизнь.

Что-то он подслушал у мамы: «Хорошая жена семью сохранит». Что-то у подруг: «В нашем возрасте уже никого не найдёшь». Что-то сложилось из прожитых лет: если долго старалась быть удобной, он привык говорить «сама виновата» раньше, чем вы успеете подумать.

Поэтому его фразы звучат так знакомо. Многие из них старше вашего брака. Вы слышали их столько раз, что перестали замечать: это чьи-то слова, когда-то сказанные вслух, а теперь звучащие изнутри.

Выученное можно переучить. Медленно, по одной фразе. Именно этим мы и будем заниматься в следующих главах.

ЖЁСТКАЯ И ГИБКАЯ МЫСЛЬ

В следующих главах вы часто встретите слова «гибкая мысль». Объясню, что это.

Жёсткая мысль звучит как приговор: «Я никому не нужна». «Я должна была всё сохранить». «Это ужасно». Её обычно выдают слова «должна», «всегда», «никогда», «ужасно», «не вынесу» и приговоры целиком человеку: «я плохая», «он ничтожество». Каждой из таких ловушек в книге отведено своё место.

Гибкая мысль говорит о той же боли, только точнее: «Мне сейчас одиноко, и это очень тяжело. Как будет дальше, я пока не знаю». Она ничего не приукрашивает и не уговаривает радоваться. Просто оставляет вам немного воздуха.

Больше от вас пока ничего не требуется. Проверять мысли будем в следующих главах, без спешки и без оценок.

ВАЖНАЯ ОГОВОРКА

Схема ABC ничего не говорит о том, кто виноват в вашем разводе. Она не говорит, что вы «неправильно думаете» и сами создаёте свою боль. Развод - тяжёлое событие, и боль от него настоящая.

Схема показывает одно. Между событием и болью есть маленькая пауза, и в ней живёт мысль. Мысль можно заметить. То, что замечено, уже можно проверить.

Главное из этой главы вы уже прочитали. Можно заварить чай. Дальше практики. Их можно попробовать сейчас, вернуться к ним позже или сразу перейти к главе 3. Книга работает и без них.

ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ

Здесь два способа: очень лёгкий и чуть подробнее. Выберите любой или пропустите оба.

Без бумаги, одна минута. В момент, когда накрыло, спросите себя: «Что я сейчас себе сказала?» Можно вслух или про себя. Поймали фразу - достаточно. Спорить с ней не нужно. Вы заметили то, что обычно пролетает незаметно. Это уже работа.

С бумагой, около 10 минут. Понадобится листок или заметки в телефоне. Оценок нет, листок никто не проверяет.

1. Выберите один момент за сегодня, когда стало хуже. Например: увидели его фото, услышали его имя, проснулись в четыре утра. 2. Колонка А. Только факты, как снимет камера: «Увидела его фото у общих знакомых». 3. Колонка В. Мысль, которая мелькнула, в кавычках и дословно: «Он уже счастлив, а я застряла». 4. Колонка С. Чувство одним-двумя словами и сила от 0 до 10: «Обида, 8. Тяжесть в груди».

В расписании на сегодня, по желанию: один момент, одна минута. Если сегодня совсем тяжело, просто запомните фразу «Сейчас у меня мысль…». Пока этого хватит.

Важно. Если среди мыслей появилась мысль, что жить не хочется, не оставайтесь с ней наедине. Куда обратиться за помощью - в конце книги.

Глава 3. Грущу по расписанию

«Для того чтобы избавиться от эмоциональных несчастий, нет другого способа, кроме работы и практики. Работа и практика. Вы недалеко уйдёте, если будете просто распознавать и выражать свои чувства».

Альберт Эллис, «Психотренинг по методу Альберта Эллиса»

ОН ВЕЗДЕ

Вы моете посуду и думаете о нём. Едете на работу, и снова он. Песня в магазине, похожая машина на парковке, его любимый сыр на полке. Мысль приходит без спроса и каждый раз уводит за собой на полчаса.

А рука сама тянется к телефону. Открыть его страницу. Посмотреть, когда он был в сети. Что выложил. С кем.

Однажды вы решаете твёрдо: «Всё. Больше о нём не думаю». К обеду мысль возвращается вдвое громче. А к вечеру к тоске добавляется злость на себя: «Даже этого не могу».

С вами всё в порядке. Так устроена голова. Давайте посмотрим, как именно, и что с этим можно сделать.

НЕ ДУМАЙТЕ О БЕЛОМ МЕДВЕДЕ

Американский психолог Дэниел Вегнер провёл простой опыт. Он попросил людей пять минут думать о чём угодно, только не о белом медведе. И звонить в колокольчик каждый раз, когда медведь всё-таки появится в мыслях.

Колокольчик звенел постоянно. А когда запрет сняли, медведь стал приходить в голову даже чаще, чем у тех, кому думать о нём разрешили с самого начала.

С мыслями о нём происходит то же самое. Чтобы проверять, не думаю ли я о нём, голова должна всё время помнить, о ком нельзя думать. Запрет держит его под рукой.

У психотерапевта Носсрата Пезешкяна есть восточная история на эту тему. Мальчишки спросили у старика с длинной бородой: где лежит твоя борода ночью, на одеяле или под ним? Старик никогда об этом не думал и пообещал проверить. Ночью он клал бороду то на одеяло, то под одеяло, и ни так, ни так не мог уснуть. Утром признался: с тех пор как задумался о бороде, разучился спать.

Только у нас история ещё и двойная. Сначала приходит сама мысль о нём. Следом вторая, уже о первой: «Я не должна о нём думать. Раз думаю, значит, я слабая». И к тоске добавляется злость на себя. Бороться приходится уже с двумя. Этот второй слой, «ругаю себя за то, что мне тяжело», встретится в книге ещё не раз. Подробно о нём поговорим в главе 9.

ГОЛОВОЙ ПОНИМАЮ, А НЕ МОГУ

«Я всё понимаю головой. Он меня не ценил, нам было плохо. Но перестать о нём думать не могу». Эту фразу я слышу очень часто.

Понимание живёт в голове. А привычные убеждения сидят глубже и годами звучат сами собой: «без него я никто», «такой любви больше не будет», «я не справлюсь одна». Пока их никто не оспорил, они продолжают работать, сколько бы вы ни понимали. Убеждение слабеет от тренировки: заметить, проверить, ответить на него, и так много раз. Об этом и эпиграф: работа и практика. Будильник - первый и самый простой шаг этой тренировки.

ГРУСТИ НУЖНО СВОЁ ВРЕМЯ

Поэтому я даю клиенткам обратное задание. Думать о нём можно. Только в назначенное время.

Выберите время и поставьте будильник на 15 минут. Всё это время думайте о нём сколько хотите. Вспоминайте, злитесь, плачьте. Прозвенел будильник - встреча окончена до завтра.

А если мысль приходит в другое время, ей можно сказать: «Не сейчас. В семь вечера». Если она очень настойчивая, запишите одно слово в заметки, чтобы взять его с собой на встречу. Спорить с ней и прогонять не нужно. Вы просто переносите её на потом.

Психологи изучают похожий приём с 1980-х годов и называют его отложенным беспокойством. В таких исследованиях люди, которые переносили тревожные мысли на отдельное время, начинали меньше тревожиться в остальные часы.

КАК УСТРОИТЬ СВОЮ ВСТРЕЧУ

• Одно и то же время каждый день. Лучше днём или ранним вечером, не перед сном.

• Одно и то же место. Стул у окна, кухонный стол. Только не кровать: пусть кровать остаётся для сна.

• Будильник на 15 минут. Не меньше, чтобы успеть погрустить по-настоящему. И не больше, чтобы грусть не съела вечер.

• После сигнала одно маленькое действие. Умыться, открыть окно, поставить чайник, выйти на пять минут во двор. Так телу понятно, что встреча закончилась.

Чувства важно прожить, и встреча даёт им место. А жизнь продолжается после звонка, в обычных маленьких делах.

Первые дни мысль будет прорываться между встречами. Это нормально, вы просто снова назначаете ей время. Особенно часто она приходит ночью. Тогда запишите одно слово в заметки и скажите ей: «Завтра в семь». Ночь для разговоров с ним не лучшее время. А если однажды к встрече грустить не захочется, можно просто посидеть пятнадцать минут и заметить это.

Бывает, что за пятнадцать минут накрывает так сильно, что со звонком будильника слёзы не заканчиваются. Это не провал. Подышите с длинным выдохом, как в главе 1, или откройте раздел «Если накрыло прямо сейчас» в конце книги. А если так происходит каждый раз, сократите встречу до пяти минут или проводите её рядом с близким человеком.

РАЗГОВОР, КОТОРЫЙ КРУТИТСЯ В ГОЛОВЕ

Бывает, что крутится одно и то же: последняя ссора, его слова при уходе, разговор, после которого всё рухнуло. Вы снова и снова проигрываете его и подбираете, что надо было ответить. Кажется, найдёте правильные слова, и станет легче.

Обычно за таким прокручиванием прячется что-то несказанное. Потребность, чтобы он услышал, признал, пожалел. Или страх, что виноваты правда вы. Возьмите этот разговор на свою пятнадцатиминутную встречу и спросите себя: «Что мне так нужно было от него получить?» Ответ обычно говорит о вас больше, чем любые правильные слова.

ЕГО СТРАНИЦА

С проверкой его страницы попробуйте задать себе один вопрос до того, как откроете её: «Что я надеюсь там увидеть?»

Обычно ответ один из этих. Что ему плохо без вас. Что он скучает. Что новая женщина хуже. Или наоборот, доказательство, что вы ему больше не нужны, чтобы стало совсем больно и наконец отпустило.

Страница почти никогда не даёт того, за чем вы пришли. Фото молчат. Смысл им дописываете вы, и дописываете обычно самый тяжёлый.

Если вы так делаете, вы точно не одна. По опросу «Лаборатории Касперского», за бывшими в соцсетях следит каждый третий россиянин. Женщины при этом вдвое чаще смотрят молча, без лайков и комментариев.

Как это связано с самочувствием, изучала канадский психолог Тара Маршалл. Она опросила сотни людей после расставания. Те, кто чаще заглядывал на страницу бывшего партнёра, сильнее страдали из-за разрыва, чаще тосковали по нему и меньше развивались после расставания. Что здесь причина, а что следствие, исследование не показывает. Но круг виден хорошо: больно, поэтому смотрю, смотрю, поэтому больно.

Сделайте путь к его странице длиннее. Скройте его из ленты или отпишитесь, уберите приложение с первого экрана. Каждая лишняя секунда даёт время задать себе тот самый вопрос. А если тянет так, что терпеть невозможно, перенесите и это на свою встречу. И посмотрите, захочется ли к тому времени.

Одна женщина однажды сказала мне: «Теперь я грущу по расписанию». Из этой фразы и выросло название книги.

Тосковать по нему нормально. Вы долго были вместе, и голова не умеет переключиться за один день. Ей можно помочь: дать грусти место и время, а остальной день вернуть себе.

Главное позади. Практики ниже по желанию, можно сразу перейти к главе 4.

ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ

Без бумаги, одна минута. «Не сейчас, в семь». Когда мысль о нём придёт посреди дня, скажите ей про себя: «Не сейчас. Встретимся в семь». Время подставьте своё. Не спорьте и не прогоняйте, просто перенесите.

Без бумаги, одна минута. «Что я надеюсь там увидеть?» Когда рука потянется к его странице, остановитесь на один вдох и ответьте честно: «Что я надеюсь там увидеть?» Если после ответа всё равно хочется открыть, перенесите это на свою встречу.

С будильником, 15 минут. «Встреча с грустью». Выберите время и место на ближайшую неделю. Каждый день ставьте будильник на 15 минут и разрешайте себе всё: вспоминать, злиться, плакать. После сигнала сделайте одно маленькое действие и возвращайтесь к своему дню.

В расписании на сегодня, по желанию: назначьте время своей первой встречи с грустью и поставьте будильник. Если сегодня совсем тяжело: один раз скажите мысли о нём «не сейчас, потом». Этого достаточно.

Важно. Если мысли о нём занимают почти весь день уже много недель, не дают работать, есть и спать, если вы не можете перестать следить за ним, писать ему или искать встречи, обратитесь к психологу или врачу. Куда обратиться за помощью - в конце книги.

Глава 4. Тело тоже переживает

«Тело не лжёт; ум может ловко оправдывать себя логикой „я справляюсь“, в то время как тело хранит истину».

Эльвира Малышева

ВСЁ БОЛИТ, А АНАЛИЗЫ В НОРМЕ

Сон стал чутким и коротким. Засыпаете под утро или просыпаетесь в четыре и лежите до будильника. Еда то не лезет совсем, то вечером вы стоите у открытого холодильника и не можете остановиться. Ком в горле. Тяжесть в груди. Спина, голова, живот, всё по очереди.

На консультациях я чаще всего вижу то, что называю «триадой женской усталости»: головные боли напряжения, проблемы с кишечником и спазмы в плечах и шее. У многих сбивается цикл.

Вы идёте к врачу. Сдаёте анализы. Всё в норме. Врач говорит: «Это нервы».

И становится ещё обиднее. Как будто вы всё придумали. Как будто надо просто взять себя в руки, и само пройдёт. «Может, я правда себя накручиваю?»

Выдохните. Вы ничего не придумали. Тело переживает развод вместе с вами. Часто оно реагирует даже раньше и сильнее, чем ум. И у этого есть понятные причины.

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Развод - это утрата опоры. По данным исследований, разрыв близких отношений вызывает в мозге реакции, похожие на реакции на физическую боль. Несущая стена рухнула, и древний механизм защиты сигнализирует: «Опасно!»

Тело готовится действовать: бежать, кричать, защищаться. Выделяются гормоны стресса, адреналин и кортизол. Сердце бьётся чаще, дыхание становится коротким, мышцы напрягаются, сон делается поверхностным, чтобы не проспать опасность. На несколько часов это полезно.

Только действовать некуда. Вы не бежите и не кричите. Вы улыбаетесь на созвоне, ведёте дом, отвечаете «всё нормально» на вопрос «как ты». Напряжению некуда деться, и оно оседает в теле.

Часто в горле. Несброшенное напряжение собирается в мышцах глотки, и появляется тот самый ком.

Есть старое врачебное изречение, его приписывают английскому психиатру Генри Модсли: «Печаль, не выплаканная слезами, заставляет плакать другие органы». Тело в этот момент физически держит то, что вы ещё не разрешили себе сказать или прожить. У кого-то оно уходит в спину, в живот, в сон. Я часто замечаю: когда женщина берёт на себя слишком много, это видно по шее и плечам. А сжатая челюсть нередко держит невысказанные слова и подавленную злость.

А развод длится не несколько часов. Сообщения от бывшего, разговоры о детях, документы, воспоминания, которые накрывают в самый неподходящий момент. И тело неделями живёт так, будто беда может повториться в любую минуту.

Представьте, что тело заступило на ночную смену. Смена давно закончилась, а сменщица так и не пришла. Оно продолжает дежурить: не спит толком, не ест спокойно, держит плечи у ушей. От такой смены устаёт кто угодно.

Психиатр Бессел ван дер Колк, автор книги «Тело помнит всё», много лет работал с людьми после тяжёлых потрясений. Одна из главных его мыслей: пережитое оставляет след в теле, и возвращать себе спокойствие часто помогает именно тело. Дыхание, движение, умение замечать, что с вами происходит. Ван дер Колк писал о гораздо более тяжёлых событиях, чем развод, и ставить их на одну доску не нужно. Но эта мысль подходит и вам.

ПРИ ЧЁМ ТУТ МЫСЛИ

У схемы «событие - мысль - чувство» есть продолжение, о котором редко говорят. Чувство живёт в теле. Поэтому мысль тоже отзывается телом.

Скажите мысленно: «Я не справлюсь». Заметьте, что делают плечи. У многих они сразу поднимаются. А теперь: «Сегодня мне тяжело, и я делаю, что могу». Плечи часто опускаются сами.

Мысли, которые крутятся по кругу, тело слышит как сигнал «опасность не прошла».

Я не разделяю душу и тело. Это живой круг: через тело мы открываем доступ к переживаниям, а через осознание переживаний помогаем телу отпускать напряжение.

ЕСЛИ РАЗВОД СОВПАЛ С КЛИМАКСОМ

Если вам за сорок пять, развод может прийти одновременно с ещё одной большой переменой. Сон и так рвётся, а тут ещё приливы по ночам. Настроение скачет, и трудно понять, где горе, а где гормоны. И в голове звучит: «Всё сразу. Муж ушёл, молодость ушла, дальше только хуже».

Я смотрю на это иначе. Жизнь с климаксом не заканчивается, и у этого времени есть свои хорошие стороны. Заканчиваются ежемесячные циклы со всеми их хлопотами. У многих женщин в эти годы появляются время и свобода, которых раньше не было. Важно хорошо подготовить к этому периоду тело и ум.

• Тело. Сходите к гинекологу и расскажите обо всём, что беспокоит, включая сон и настроение. Облегчить симптомы можно, и подобрать способ поможет врач. Сон, еда и воздух, о которых глава 6, сейчас работают вдвойне.

• Ум. Заметьте мысль «дальше только хуже». Это прогноз тревоги, о таких прогнозах глава 11. А о том, не поздно ли начинать в ваши годы, глава 15.

Гибкая мысль: «Со мной сейчас происходят две большие перемены сразу. Мне тяжело, и я могу позаботиться о себе в обеих».

СНАЧАЛА К ВРАЧУ

Одно правило в этой главе важнее всех остальных. Если болит в груди, не хватает воздуха, сердце бьётся с перебоями, сначала к врачу.

Сильное горе может отразиться и на сердце. У врачей есть диагноз, о котором женщины обычно не слышат: синдром «разбитого сердца», или такоцубо. Сильное потрясение запускает выброс гормонов стресса. Они как будто оглушают сердечную мышцу, и часть сердца на время сокращается хуже.

• Подавляющее большинство пациентов - женщины.

• Симптомы похожи на инфаркт: боль в груди, одышка. Отличить одно от другого может только врач.

• Обычно сердце восстанавливается полностью, на это уходит от нескольких дней до нескольких месяцев.

Не каждая боль в груди после развода такая. Но гадать здесь нельзя.

В такой момент обычно включаются две мысли, и обе решают вопрос за врача. Первая: «Всё, я сейчас умру». Вторая: «Это просто нервы, не буду никого беспокоить». Гибкая мысль звучит так: «Я проверю сердце, а потом разберусь с тем, что стоит за стрессом».

Сильная боль в груди, одышка, обморок, сильное сердцебиение: вызывайте скорую и не ждите, что пройдёт само.

Когда сердце проверено и врач сказал «всё в порядке», можно спокойно заниматься тем, что стоит за напряжением.

ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ ЛЕЧЕНИЕ

Если врач назначил вам лекарства, принимайте их так, как он сказал, и не отменяйте сами, даже когда станет легче. Практики из этой книги можно делать вместе с лечением, одно другому не мешает.

Бывает и наоборот: рецепт лежит, а начинать страшно. Особенно если в прошлый раз первые недели были тяжёлыми, а вокруг одни говорят «пей обязательно», другие «ни в коем случае». Решать это стоит вместе с врачом. Расскажите ему о своём страхе и о прошлом опыте, спросите, чего ждать в первые недели и что делать, если станет хуже.

Ваше тело сейчас очень старается. Оно дежурит без выходных, чтобы вы выдержали. Ему можно сказать спасибо. И немного помочь.

Дальше практики. Они необязательны: если сил нет, переходите к главе 5.

ЕСЛИ ЗАХОЧЕТСЯ ПОПРОБОВАТЬ

Без бумаги, две-три минуты. «Опора стоп». Сядьте или встаньте и почувствуйте, как стопы стоят на полу. Надавите ими чуть сильнее: пол держит. Потом по очереди отпустите челюсть (зубы можно разомкнуть), плечи (пусть опустятся) и живот (пусть станет мягким). Несколько спокойных выдохов. Эта практика хорошо помогает, когда накрывает тревога.

Без бумаги, одна-две минуты. «Когда ком в горле». Положите руку на горло или на грудь. Подышите с длинным выдохом, как в главе 1. Потом назовите себе, хотя бы письменно, то, что держите: фразу, которую не разрешили себе сказать вслух. Отправлять её никому не нужно.

С бумагой, неделя по 2-3 минуты. «Дневник тела». Если в теле есть симптом, который беспокоит, сначала покажитесь врачу. Когда он проверен, заведите заметку или листок из четырёх колонок:

1. Когда: день и время. 2. Что в теле: где и как, например «давит в груди», «ком в горле». 3. Что было перед этим и какая мысль крутилась: «Пришло сообщение от него. Мысль: он опять всё решил за меня». 4. Что помогло хоть немного: вода, прогулка, звонок подруге, тёплая ладонь на груди.

Через неделю перечитайте. Часто видно, что симптом приходит следом за определёнными событиями или мыслями. А последняя колонка превращается в ваш личный список того, что помогает.

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.