16+

Жизнь после потери



Как пережить расставание, развод или смерть близкого

Придёт день, когда острая боль уступит место светлой памяти, и вы разрешите себе жить дальше

ХЕЛЬГА

Хельга

Жизнь после потери

«Автор»
2026

Хельга

Жизнь после потери / Хельга — «Автор», 2026

Расставание, развод, смерть близкого. Потеря переворачивает жизнь, а в ответ вы слышите: «Держись», «Время лечит», «Ты сильный человек». Эта книга не про банальности.Практикующий психолог Хельга пишет о горе так, как оно есть: с яростью, виной, слезами и пустым стулом на кухне. Это не истории, а десять честных размышлений: почему мы продолжаем проверять страницу бывшего партнёра, как пережить развод, когда есть дети, зачем плакать правильно, что делать с виной выжившего и с друзьями, которые вдруг пропали.В финале — карта пяти этапов горевания: она поможет понять, где вы сейчас и куда идёте.Придёт день, когда острая боль уступит место светлой памяти, и вы разрешите себе жить дальше. 16+Короткая версия (для сторис, постов и мест, где мало символов):Книга о том, как пережить расставание, развод или смерть близкого без фальшивого «держись». Десять честных глав психолога и карта пяти этапов горевания. Придёт день, когда боль уступит место светлой памяти.

© Хельга, 2026
© Автор, 2026

Содержание

К читателю 6
Тёплый плед для разбитого сердца 6
Глава 1. Жизнь после «Мы»: как перестать собирать осколки чужого брака и склеить себя 7
Ловушка реставратора: почему мы собираем осколки 8
Принятие необратимости: лавина уже сошла 9
Смена фокуса: от чужого брака к собственной сборке 10
Глава 2. Синдром фантомного телефона: почему мы продолжаем проверять бывших и как слезть с этой иглы 11
Цифровой наркоз: иллюзия контроля 12
Жизнь за стеклом: почему чужой глянец врёт 13
Как слезть с иглы: правила жёсткого детокса 14
Глава 3. «Ради детей» и другие пытки: как пережить развод без взаимного уничтожения 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Хельга
Жизнь после потери

Жизнь после потери
Как пережить расставание, развод или смерть близкого

Хельга

16+

© Ольга Середа (Хельга), 2026. Все права защищены.

Книга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача или психолога. Если вам очень тяжело, обратитесь к специалисту.

К читателю

Тёплый плед для разбитого сердца

Привет. Если вы держите в руках эту книгу, значит, прямо сейчас ваш мир разрушен до основания. Возможно, от вас ушёл человек, с которым вы планировали состариться на одной подушке. Возможно, вы переживаете тяжёлый, выматывающий развод, и ваша жизнь разломилась надвое. Или произошло самое страшное: того, кого вы любили больше всего на свете, больше нет в живых.

Я, Хельга, практикующий психолог. И первое, что я хочу вам сказать: мне бесконечно жаль, что вам приходится через это проходить.

Когда случается потеря, мир вокруг продолжает цинично кружиться. Люди спешат на работу, смеются, пьют кофе, а вам кажется, что внутри вас выжгли всё живое. В этот момент со всех сторон начинают сыпаться «полезные» советы. Окружающие, которые просто не знают, что делать с вашим горем, дежурно бормочут: «Держись», «Время лечит», «Ты сильный человек, ты справишься». Но эти слова не помогают. Они вызывают лишь глухое раздражение и одиночество. Потому что прямо сейчас вы не хотите быть сильными. Вы хотите, чтобы вам вернули вашу прошлую жизнь.

В этой книге не будет красивых банальностей и фальшивого оптимизма. Я не скажу вам, что всё будет хорошо прямо завтра. Потеря — это больно. И эту боль нельзя перешагнуть, обмануть или спрятать в дальний ящик. Её можно только прожить.

За годы моей практики в моём кабинете перебывало огромное количество людей, чьи сердца были разбиты вдребезги. Я видела мужчин, которые ломались после развода, и женщин, которые месяцами не могли зайти на кухню, потому что там стоял пустой стул. Я знаю механику горя изнутри. И я точно знаю: то, что вы чувствуете сейчас, — невыносимую тоску, ярость, удушающее чувство вины или полное онемение, — это абсолютно нормально. Вы не сошли с ума. Так ваша психика пытается переварить катастрофу.

Эта книга — не академический учебник. Это безопасное, тихое пространство, где вам не нужно «держаться» и притворяться, что вы справляетесь. Здесь можно плакать, злиться на несправедливость судьбы и выть в подушку.

Мы вместе пройдём этот путь шаг за шагом. Это будут не истории, а честные размышления о потере: психологические, житейские, бытовые. Мы поговорим о том, как пережить синдром «фантомного телефона» после расставания, как справиться с комплексом выжившего и что делать, когда друзья начинают бояться вашего горя. А в финале я дам вам чёткую психологическую карту этапов горевания — дорожную карту бережного выхода к свету.

Цель этой книги — не заставить вас забыть то, что случилось. Прошлое навсегда останется частью вашей судьбы. Но я обещаю: придёт день, когда острая, режущая боль уступит место тихой, светлой памяти. Вы сможете дышать. Вы сможете улыбаться. И вы разрешите себе жить дальше.

Выдыхайте. Нам предстоит непростой, но очень важный разговор. Позвольте мне побыть рядом с вами в этой темноте.

Глава 1. Жизнь после «Мы»: как перестать собирать осколки чужого брака и склеить себя

Когда рушится брак или многолетние отношения, человек сталкивается с удивительным и пугающим феноменом. Вроде бы все живы, земля не разверзлась, солнце по-прежнему встаёт на востоке, но внутри образуется звенящая чёрная пустота. Физически вы здесь, в этой комнате, но психологически вас словно наполовину стёрли.

Почему разрыв ощущается так мучительно, почти на физическом уровне?

Дело в том, что за годы совместной жизни двое людей неизбежно создают третью, виртуальную сущность под названием «Мы». Это «Мы» — не просто слово. Это общие привычки, шутки, понятные только двоим, планы на следующий отпуск, распределение ролей в быту и, главное, общая картина будущего. Ваша психика годами протаптывала нейронные дорожки внутри этого «Мы». Вы привыкли опираться на этот конструкт.

И когда этот конструкт рушится, происходит ментальная ампутация. Человек внезапно обнаруживает, что он больше не часть целого. Он снова «Я». Но как быть этим «Я», он уже напрочь забыл.

Ловушка реставратора: почему мы собираем осколки

Самая первая, естественная и самая разрушительная реакция человека, переживающего разрыв, — это попытка стать реставратором. Мы бросаемся на колени и начинаем судорожно собирать осколки разлетевшегося вдребезги сосуда.

В голове крутится бесконечная шарманка из сослагательного наклонения: «А если бы я тогда промолчал(а)? А если бы он (она) не уехал(а)? А если бы мы попробовали ещё раз?» Это попытка вести внутренний спор с реальностью. Психика отчаянно защищается от невыносимого факта потери и пытается доказать судьбе, что всё ещё можно переиграть.

Но правда в том, что, пытаясь склеить прошлое, человек лишь сильнее режет руки об эти самые осколки. Вы тратите колоссальное количество энергии на то, чего больше нет. Вы пытаетесь реанимировать фантом, мёртвую декорацию, в то время как ваша собственная, реальная жизнь прямо сейчас утекает сквозь пальцы.

Самое сложное и самое важное, что нужно сделать на этом этапе, — это остановиться. Перестать бегать с клеем вокруг разбитой чашки.

Принятие необратимости: лавина уже сошла

Истинное исцеление начинается не тогда, когда вы находите способ «всё забыть», а тогда, когда вы находите в себе мужество признать необратимость.

Развод или окончательное расставание нужно принять как стихийное бедствие. Как лавину, которая уже сошла и перекроила ландшафт вашей жизни. Глупо стоять у подножия горы и кричать на снег, требуя, чтобы он поднялся обратно на вершину. Он не поднимется. Физика устроена иначе. Точно так же устроена и психология: прежних отношений больше нет. Даже если этот человек вернётся завтра (что бывает редко и чаще всего приносит новые разочарования), это будут уже другие отношения, другие вы и другая история.

Принятие необратимости — это не про покорность и не про слабость. Это про трезвый, взрослый реализм. Это признание факта: «Да, это случилось. Мой прежний мир разрушен. Точка».

Только с этой тяжёлой, звенящей точки можно начать строить что-то новое. Пока вы надеетесь, пока вы ведёте мысленные диалоги с бывшим партнёром и пытаетесь доказать ему свою правоту — вы остаётесь заложником на пепелище.

Смена фокуса: от чужого брака к собственной сборке

Как только вы перестаёте воевать с реальностью и соглашаетесь с тем, что лавина сошла, характер боли меняется. Она перестаёт быть панической и хаотичной, она становится глубокой, но управляемой.

В этот момент важно переключить тумблер внимания. Хватит анализировать чужие мотивы, думать, почему он (она) так поступил(а), с кем сейчас и что чувствует. Это больше не ваше дело. С этого дня фокус смещается на один-единственный объект — на вас.

Вам предстоит заняться увлекательным, хоть и болезненным процессом — инвентаризацией собственного «Я». Нужно заново вспомнить, какой кофе вы любите, когда вам никто не навязывает свой сорт. Какую музыку вы хотите слушать в машине. Какие у вас были мечты до того, как вы упаковали их в чемодан компромиссов ради сохранения «Мы».

Вы не собираете осколки старого союза. Вы собираете себя. По кирпичику, бережно, очищая каждый элемент от остатков чужих обид и ожиданий. Да, этот процесс займёт время. Да, фундамент будет временно шататься. Но это единственный способ однажды проснуться и обнаружить, что вы снова цельный, устойчивый и абсолютно живой человек, способный крепко стоять на собственных ногах.

Глава 2. Синдром фантомного телефона: почему мы продолжаем проверять бывших и как слезть с этой иглы

В прежние времена, когда люди расставались, им помогала сама география. Бывший партнёр уезжал в другой город, переходил на другую улицу или просто исчезал из поля зрения. Память стирала черты лица, а отсутствие новостей со временем притупляло самую острую боль.

Сегодня мы лишены этого естественного механизма спасения. В кармане каждого из нас лежит портативный прибор для круглосуточного самоистязания — смартфон.

Расставание произошло на бумаге или на словах, но цифровая пуповина продолжает связывать вас с прошлым. В сексологии и кризисной психологии это называется синдромом фантомного телефона. Вы ловите себя на том, что каждые пятнадцать минут открываете страницу бывшего партнёра. Вы проверяете статус «в сети», анализируете время заходов, высчитываете, кому он (она) поставил(а) лайк и кто этот новый человек в списке друзей. Вы превращаетесь в добровольного следователя по делу, которое уже давно закрыто.

Цифровой наркоз: иллюзия контроля

Зачем мы это делаем, если каждый такой просмотр оставляет внутри ощущение, будто по сердцу прошлись наждачной бумагой?

Психика устроена хитро. В первые месяцы после потери мозг испытывает самый настоящий дофаминовый голод. Отношения давали привычные гормональные стимулы, а теперь их резко отключили. Организм начинает ломать, как наркомана. И просмотр профиля бывшего партнёра — это попытка получить хотя бы крошечную, суррогатную дозу привычного гормона.

Когда вы смотрите на свежее фото бывшего партнёра, вам на долю секунды кажется, что человек всё ещё рядом, что он (она) всё ещё часть вашей реальности. Это создаёт иллюзию контроля: «Я знаю, где он (она), вижу, что делает, значит, человек не исчез насовсем».

Но за этой иллюзией скрывается беспощадный капкан. Каждый раз, заглядывая в замочную скважину чужой жизни, вы заново вскрываете едва затянувшуюся рану. Вы не даёте нейронным связям прошлого отмереть. Мозг получает сигнал: «Эта история всё ещё продолжается, мы всё ещё там» — и процесс горевания блокируется. Вы консервируете свою боль, растягивая её на месяцы, а иногда и на годы.

Жизнь за стеклом: почему чужой глянец врёт

Самое разрушительное в фантомной слежке — это то, что вы сравниваете свою внутреннюю, разорванную в клочья реальность с чужим внешним фасадом.

Вы заходите на его страницу и видите красивую картинку: вот он (она) улыбается в кафе, вот на пробежке, вот новая компания. В вашей голове тут же включается внутренний критик, который загробным тоном зачитывает приговор: «Смотри, ему (ей) отлично без тебя. Даже не вспоминает. Счастлив(а), а ты сидишь на руинах».

Но вы забываете, что социальные сети — это выставка достижений и глянцевый фасад. Никто не выкладывает фотографии того, как человек в одиночестве пьёт на кухне, как его (её) мучает бессонница или как он (она) заглушает тоску случайными, пустыми встречами. Вы воюете с идеализированной цифровой проекцией, которой в реальности, возможно, не существует. Но эта проекция успешно добивает остатки вашей самооценки.

Как слезть с иглы: правила жёсткого детокса

Если лавина сошла (как мы выяснили в первой главе), то фантомный телефон — это попытка раскопать этот снег руками в надежде найти там тепло. Там тёплого ничего нет, там только лёд, который заморозит вас окончательно.

Слезть с этой цифровой иглы можно только одним способом — через полную, бескомпромиссную блокировку.

Не бывает «мягкого выхода». Нельзя проверять его страницу «всего один раз в день перед сном» — это то же самое, что алкоголику выпивать одну рюмку утром для хорошего самочувствия. Вы либо в игре, либо выходите из неё.

Тотальный бан. Заблокируйте бывшего партнёра во всех мессенджерах и социальных сетях. Не для того, чтобы показать свою обиду или «наказать» человека молчанием. Вы делаете это исключительно для себя — чтобы физически закрыть дверцу, в которую ваш мозг по привычке сует нос.

Уберите посредников. Прекратите распрашивать общих знакомых о жизни бывшего партнёра. Фраза «а как там у него дела?» должна быть под строжайшим терапевтическим запретом. Информация, которую вы получите, либо ранит вас, либо подарит ложную надежду. Ни то, ни другое вам сейчас не нужно.

Займите руки. Как только рука на автомате тянется к телефону, чтобы вбить в поиске знакомое имя, — останавливайте себя. Осознайте этот импульс: «Так, сейчас мне больно и одиноко, мой мозг требует дофамина. Я не дам ему этот суррогат». Отложите телефон. Помойте посуду, сделайте десять приседаний, выйдите на прогулку без гаджета.

Это будет тяжело. Первые две недели вас будет штормить и выворачивать наизнанку от цифровой абстиненции. Но это единственная цена за то, чтобы вернуть себе свободу. Очистив свой телефон от призраков прошлого, вы освобождаете место для собственной реальности, в которой вам больше не придётся быть невидимым зрителем чужой жизни.

Глава 3. «Ради детей» и другие пытки: как пережить развод без взаимного уничтожения

Если разрыв двоих людей — это локальное землетрясение, то развод в семье, где есть дети, — это катастрофа, которая грозит похоронить под обломками всю прошлую жизнь. И первое, с чем сталкивается пара в этой точке, — это монументальный, удушающий миф о том, что несчастливый брак нужно сохранять любой ценой «ради детей».

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.