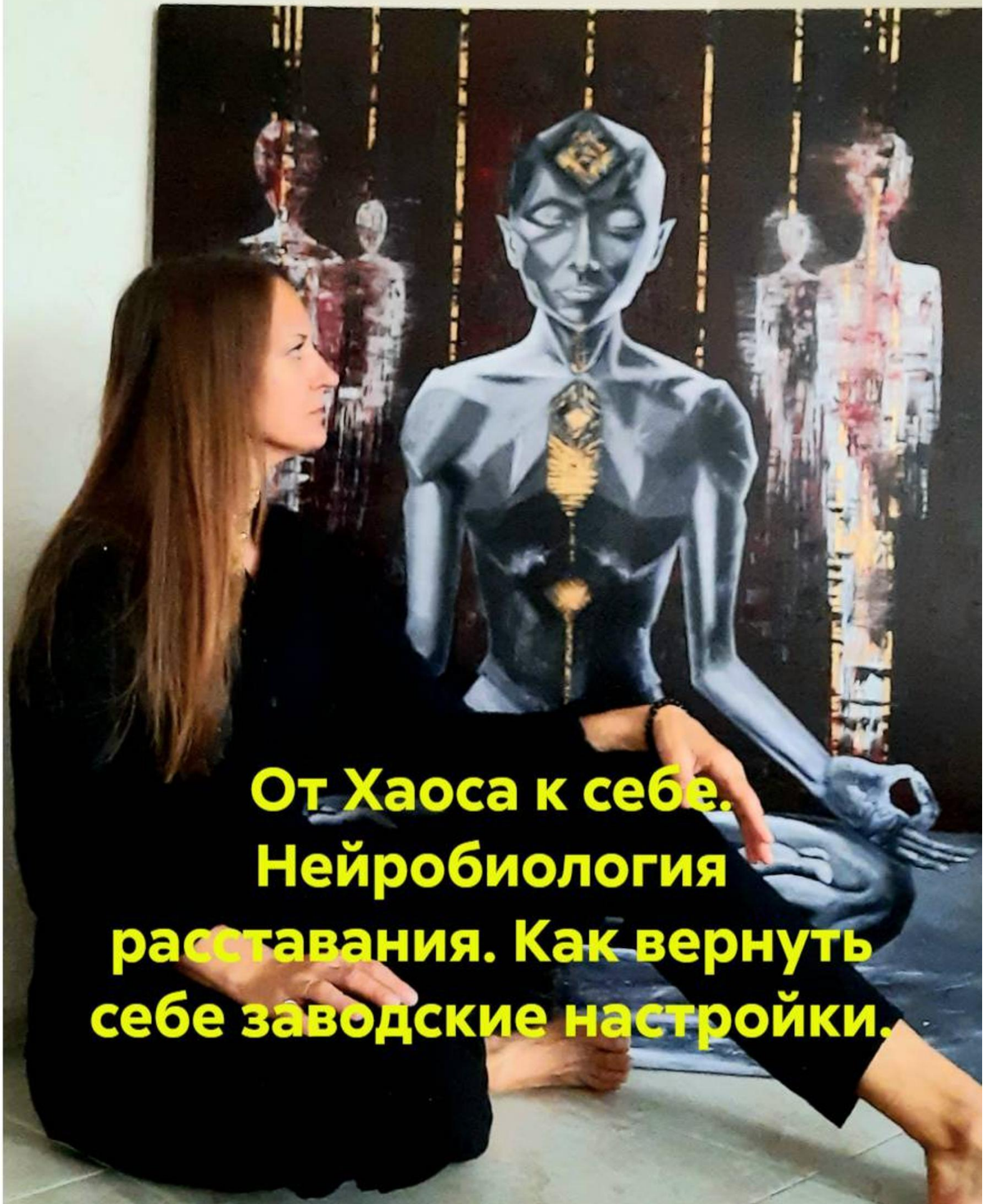
Олеся Штура



От Хаоса к себе. Нейробиология расставания. Как вернуть себе заводские настройки.

Олеся Штура

От Хаоса к себе. Нейробиология расставания. Как вернуть себе заводские настройки.

«Автор»
2026

Штура О.

От Хаоса к себе. Нейробиология расставания. Как вернуть себе заводские настройки. / О. Штура — «Автор», 2026

Эта книга родилась не из теории,а из жизни. Шесть лет назад я оказалась в чужом городе, с разбитым сердцем и в состоянии, когда хочется плакать и кидать предметы. Я не умела говорить "Нет", была жилеткой для всех совершенно не ценила себя.Но я нашла выход. Через дневники, рисунки, психологию, психосоматику и-главное - через умение слышать знаки Вселенной.Эта книга - мой путь от хаоса к себе. Честный без прикрас.
С практическими заданиями, которые помогут и тебе выбраться из эмоционального штопора, выстроить границы и наконец услышать себя.Если ты сейчас чувствуешь, что застряла,- ты не одна. Мы все через это проходим. И я знаю, как выйти.

© Штура О., 2026
© Автор, 2026

Олеся Штура
От Хаоса к себе. Нейробиология расставания. Как вернуть себе заводские настройки.

От автора. Прежде чем ты начнёшь читать

Знаешь, я долго думала, как начать. Хотелось сразу зацепить, но не скатиться в лозунги. В итоге решила: просто скажу, как есть.

Я тоже жила по чужим сценариям. Верила, что «надо быть с кем-то», что «семья любой ценой» — это ценность. Я день за днём стирала свои острые углы, думая, что это и есть взрослая жизнь. Что быть удобной — значит быть хорошей. Что если не терпишь, значит, «сложная».

Сейчас я не хочу никого переубеждать. Не хочу воевать с чужими мнениями и не хочу, чтобы воевали со мной. Я не учитель, не гуру и точно не пророк. Я просто женщина, которая однажды устала терять себя — и начала собирать обратно.

Моим якорем стала картина «Мирель». Она не про красоту для чужих глаз. Она про состояние: когда ты внутри спокойна, когда никто не может нарушить твой внутренний мир. Когда твой огонь ушёл внутрь — на созидание, на смысл, на себя.

В этой книге я рассказываю, как пришла к этому состоянию. Как училась не предавать себя. Как разобралась с «химией» в организме, с иллюзиями и с чувством вины. Как поняла, что любовь к себе — это не про ванночки с солью. Это про дисциплину, про границы, про умение сказать «мне так не подходит», когда все вокруг говорят «надо потерпеть».

Да, местами это звучит жёстко. Но эта жёсткость — не про осуждение других. Это про мой выбор: не сливать энергию в то, что меня разрушает.

Ты имеешь полное право не соглашаться. Можешь читать, можешь не читать. Можешь закрыть книгу на первой странице — я пойму. Мне будет жаль, если ты не найдёшь здесь своего, но я точно не стану тебя уговаривать.

Моя цель простая: чтобы кто-то, читая эти строки, вдруг подумал: «Ого, а я же тоже это делаю. Я тоже стираю свои углы». И чтобы эта мысль стала точкой остановки. А дальше ты сама решишь, куда идти.

Добро пожаловать. Если ты готова смотреть на реальность без розовых очков — мы пойдём этим путём вместе.

Глава 1. Слёзы за шитьём

«Я научилась ходить по новым улицам. Но совершенно разучилась ходить внутри себя».

25 октября 2026 года. Анапа.

С чего начать книгу о пути к себе? Наверное, с того самого дня, когда этот путь стал очевиден.

Сегодня утром я шла в свою студию — по улице, вдоль которой когда-то мечтала гулять каждый день, а теперь просто иду, опустив голову. И внутри меня кипело. Знаете, это состояние, когда мысли крутятся по одному и тому же кругу, как заевшая пластинка? «А правильно ли я всё делаю? А то ли это, чего я хотела? А почему всё как-то… серо?»

Я села за работу — шила — и вдруг поняла, что плачу. Просто сижу и плачу. Без особой причины. Или, наоборот, по всем причинам сразу. Я была недовольна всем: собой, своей жизнью, тем, как она складывается. Казалось, что она стала какой-то плоской, скучной, пресной. И хотелось только одного — плакать, плакать и плакать.

Я плакала. По-настоящему, без попытки сдержаться.

А потом, на обратном пути домой, произошло то, что я сейчас называю «знаком Вселенной».

Я шла и вдруг решила зайти в «Перекрёсток». Честно — не знаю зачем. Не было ни голода, ни списка покупок. Просто что-то внутри тихо сказало: «Зайди». И я пошла. Купила овсяное молоко, кофе — обычные вещи. А на кассе, на маленькой стойке с книгами, увидела её.

Тоненькая книжечка с простым названием: «Прожить жизнь заново».

Я взяла её в руки, полистала — и вдруг увидела ответ на вопрос, который мучил меня всё утро. Почему я всё время сопротивляюсь? Почему каждая жизненная ситуация кажется мне борьбой?

Ответ был до смешного прост: не нужно сопротивляться. Нужно расслабиться. Довериться. И всё будет хорошо.

Я стояла у кассы с овсяным молоком в одной руке и этой книгой в другой — и чувствовала, как внутри что-то щёлкает. Как будто пазл, который я складывала годами, наконец встал на место.

Именно в этот момент я поняла: мне есть что рассказать.

Эта книга — о том, что произошло со мной за шесть лет жизни в Анапе. О том, как я дошла до этой точки кипения — и как из неё вышла. О слезах, о границах, о дневниках, о рисунках, о психосоматике. И о том, как Вселенная тихо, но настойчиво вела меня к этому моменту.

Если вы сейчас читаете это и узнаёте себя — в этих слезах без причины, в этом сопротивлении жизни, в этом ощущении «что-то не так» — эта книга для вас.

Давайте начнём с самого начала…

Я мечтала об Анапе, ещё когда жила в Сибири

Звучит как начало сказки, правда? Но это была моя реальность. Мы приезжали туда дважды — просто отдохнуть, подышать морем. И оба раза я делала одно и то же: брала телефон, подходила к воде и записывала шум волн. Долго, по десять-пятнадцать минут. А потом, вернувшись в Сибирь, включала эти записи. Слушала их вечерами, засыпала под них, мечтала.

Я представляла, как буду гулять по набережной. Как буду купаться в море. Как этот шум будет всегда рядом — не в наушниках, а по-настоящему. Он меня успокаивал. Вдохновлял. Давал ощущение, что где-то есть место, где мне будет хорошо.

И вот я поехала туда. Навсегда.

Мы въезжали на Кубань уже вечером. Солнце клонилось к закату, и всё вокруг купалось в этом тёплом, почти медовом свете. Мы ехали мимо полей — бескрайних, золотых, таких, каких не бывает в Сибири. В какой-то момент остановились у дороги и увидели дерево. Большое, раскидистое, с тяжёлыми ветками. Оказалось, это грецкий орех. Мы сорвали несколько, расколупали зелёную скорлупу — она пахла чем-то пряным, терпким — и попробовали ядра. Для нас, сибиряков, это было в диковинку. Я до сих пор помню этот вкус: горьковатый, маслянистый, настоящий. Как будто я впервые пробовала Юг на вкус.

В Анапу мы въехали уже ночью. Около двенадцати. Темно, тихо, только фары выхватывали из темноты незнакомые улицы. Мы заехали во двор, нас встречали, мы вышли из машины. Было темно, но я вдруг почувствовала его. Запах моря.

Тонкий, солёный, прохладный — он шёл откуда-то совсем рядом, хотя в темноте ничего не было видно. Мне сказали: «Подожди, рассветёт — и ты увидишь его прямо из окна». Я не могла уснуть в ту ночь. Лежала и ждала утра.

Когда наконец рассвело, я подошла к окну — и правда: море было там. Совсем рядом. Серебристое, спокойное, огромное. На улице было 27 августа. Погода — идеальная. Мы позавтракали свежим салатом, ягодами, всем, чем нас угостили. А потом сели в машину и поехали на пляж.

Пляж Кавказ. Песчаный, широкий, почти пустой в это раннее утро. Я помню, как ступила босыми ногами на этот песок — он был уже тёплым, хоть солнце только вставало. И подумала: «Вот оно. Вот она, моя жизнь. Всё будет хорошо».

Мы были уставшие с дороги. Но я была наполнена надеждой. Огромной, почти детской надеждой на то, что мы переехали сюда навсегда и теперь у нас всё сложится.

«Мне казалось, что я переезжаю к морю. На самом деле я переезжала к самой себе — просто об этом ещё не знала».

Эйфория первых дней прошла быстро

Те две недели, пока мой молодой человек был со мной, мы пролетели как один яркий день: успели посмотреть Сочи, Геленджик, съездили в Крым. Мы были вместе, и новый город казался нам общим приключением. А потом пришло время ему уезжать. Его ждала работа, а я должна была остаться — «обживаться», ждать, пока он вернётся, и начинать обустраивать нашу новую жизнь.

Но он не вернулся.

Мы были вместе почти восемь лет. За эти годы я разучилась быть одна. Я привыкла, что рядом есть кто-то, с кем можно проснуться, поговорить, просто помолчать. И вот в один день я осталась в чужом городе совершенно одна. Только я и мой кот.

Сначала мы переписывались. Но между нами было четыре часа разницы во времени, и этот разрыв постепенно превратился в пропасть. Сообщения становились короче, ответы — холоднее. Я чувствовала, как наши отношения тают, но пока не хотела в это верить.

Давай отставим эту историю в сторону. У неё будет своя отдельная книга — роман о любви, надеждах и расставании. А в этой книге важно другое. В тот момент, когда он уехал, я осталась наедине с собой. И с Анапой, которая вдруг перестала быть курортом из моих Сибирских мечтаний и превратилась в место, где мне нужно было выживать, строить дело с нуля и заново учиться жить.

Днём я была занята: улицы, карты, заказы, звонки. Я скачивала всевозможные приложения, чтобы лучше ориентироваться в городе, училась искать заказчиков, пыталась встроиться в новую жизнь.

Но наступал вечер. Я закрывала дверь квартиры, и тишина накрывала меня, как волна. Только кот мурлыкал где-то рядом. Я садилась на пол рядом со своим котом — и сидела. Не плакала. Просто сидела и смотрела в стену. И думала: «А что я тут делаю?»

Месяц спустя

Прошёл месяц. Я уже знала, где ближайший магазин, как пройти к морю короткой дорогой, как ответить заказчице. Всё вроде бы складывалось. Внешне я адаптировалась.

И вот однажды утром я варила кофе, смотрела в окно — и вдруг по щеке потекла слеза. Потом ещё одна. Я не понимала, почему плачу. Всё же хорошо. Всё же так, как я мечтала. А внутри было пусто. Страшно пусто.

Именно в этот момент я поняла: внешняя адаптация — это одно. А внутренняя — совсем другое. Я научилась ходить по новым улицам. Но я совершенно разучилась ходить внутри себя.

И мне предстояло узнать, каково это — заблудиться в собственных эмоциях, чтобы потом найти из них выход…

Глава 2. Вечера, которые говорили правду

«Днём я была живой. А вечером тишина всегда брала своё».

Знаете, в чём был главный подвох? Мои утра были прекрасны.

Я просыпалась в новом для меня городе, и он был мне интересен. Я шла на море — то самое, о котором мечтала в Сибири. А потом я уходила в свою студию. Там кипела жизнь: я расставляла шкафы, развешивала нитки, двигала манекены, настраивала рабочие процессы. Я строила своё дело с нуля. Днём я была занята, днём я чувствовала себя нужной, днём всё было хорошо.

Но потом наступал вечер.

Я закрывала дверь студии, приходила домой, и тишина накрывала меня с головой. И вот здесь начиналось самое интересное. То, чего обычно боятся люди.

Кстати, хочу спросить вас: а у вас бывало такое? Когда вам приходилось надолго оставаться наедине с собой? Что вы при этом чувствовали?

Я оставалась одна. Очень часто. И по вечерам я плакала.

Я безумно скучала. Скучала по человеку, с которым прожила почти восемь лет. По тем утрам, когда не нужно было просыпаться в пустой квартире. По тем вечерам, когда можно было просто молчать рядом.

Мы ещё списывались, иногда созванивались. Но я чувствовала, как наши разговоры становились короче. Как паузы между звонками — длиннее. И внутри меня медленно росло тяжёлое, липкое понимание: всё. Он не вернётся. Он не приедет.

Давайте сразу расставим точки над «i», чтобы не было иллюзий: он меня не бросил. Это я сделала выбор и уехала. Я просто наивно думала, что он соберёт вещи и поедет за мной. Что мы будем жить в этом красивом, тёплом, южном городе. Что мы будем вместе путешествовать, купаться в море, есть местные фрукты и ягоды.

А он не поехал. У него не получилось. Или он не захотел. Это так и осталось для меня большим вопросом.

И знаете, что было самым обидным? Мне было неприятно не то, что он уехал. Мне было больно от того, что он ничего не сделал для того, чтобы быть рядом со мной. Я просто хотела, чтобы мы были вместе.

«Мне было больно не от того, что он уехал. А от того, что он выбрал не быть».

В те вечера я лежала и думала: «Ну вот и всё. Мечта разбилась».

Но сейчас, оглядываясь назад, я понимаю одну вещь. И в конце этой книги я обязательно скажу ему за это спасибо. Если бы он тогда сел в машину и приехал ко мне в Анапу… этой трансформации, этого пути к себе, этой книги — ничего бы не случилось. Я бы просто жила своей «обычной жизнью» и так никогда и не узнала, кто я есть на самом деле.

Но тогда, в те вечера, я этого ещё не знала. Тогда я просто сидела в тишине и не знала, что мне делать с этой пустотой внутри.

Я не звонила первой. Никогда

Не потому, что гордая. А потому, что где-то глубоко внутри я уже понимала: если человек хочет быть рядом — он будет. Я не хотела никого тянуть насильно. Я сделала свой выбор — уехала к морю, осуществила мечту. И если он не сделал свой… что ж, значит, так должно было быть.

Знаете, в чём был парадокс? Утром я просыпалась и радовалась. Радовалась, что всё-таки решилась, что приехала сюда, что теперь у меня есть море, солнце, своя студия. Я шла на работу, кипела делами, смеялась с заказчицами. Днём я была живой.

А вечером… вечером я возвращалась домой, и всё начиналось заново.

Я пыталась бороться. Честно пыталась

Начала больше гулять — ходила к морю. Думала: может, шум волн поможет, как помогал когда-то в Сибири. Но нет. Я приходила на берег, садилась на песок, смотрела на воду — и мысли возвращались. К нему. К нам. К тому, как могло бы быть. Я могла сидеть на пляже и плакать. А потом идти домой с красными глазами, прятаться от соседей, от Мира.

И тогда я поняла: я не буду приходить к морю с этими мыслями. Море не виновато. Море — оно чистое, оно не должно быть фоном для моей боли.

Тогда я нашла другой способ. Брала велосипед, включала музыку погромче и каталась по Пионерскому проспекту. Ветер в лицо, музыка в ушах, скорость. Казалось, что, если ехать достаточно быстро, можно обогнать свои мысли. Можно умчаться от них.

Но они догоняли. Всегда догоняли.

Я не могла с этим справиться. Просто не могла. И сколько бы я ни каталась на велосипеде, сколько бы ни ходила к морю, сколько бы ни заставляла себя улыбаться по утрам — вечером тишина в квартире всегда брала своё.

«Со своими мыслями нельзя умчаться. С ними можно только поговорить».

И тогда я сделала то, что, как мне кажется, спасло меня

Я завела дневник.

Не маленький блокнотик, не тетрадку в клеточку. А настоящую амбарную книгу — огромную, толстую, с плотными страницами. Она у меня до сих пор есть, стоит где-то на полке. Правда, первые страницы я потом порвала — но об этом я расскажу в конце книги.

А тогда я просто открыла её, взяла ручку и начала писать. Всё, что чувствую. Всё, что болит. Всё, о чём молчу. Я не думала о красоте слога, не следила за грамотностью. Я просто выплёскивала это на бумагу.

И знаете, что? Мне становилось легче.

Не сразу. Не полностью. Но после каждой такой записи внутри как будто становилось на капельку просторнее. Как будто я перекладывала часть своей боли из груди на эти страницы.

«Бумага всё выдерживала. Бумага не осуждала. Бумага просто была».

Я вела этот дневник несколько лет. Сначала писала почти каждый день. На страницах иногда оставались капли от слёз — они разводили чернила, делали буквы размытыми, дрожащими. Сейчас, когда я думаю об этих страницах, мне становится и грустно, и немного стыдно. Столько времени я потратила на эту боль. Столько энергии ушло в пустоту.

Но тогда я этого не знала. Тогда мне просто нужно было выжить. Выплеснуть. Переварить.

И я выплеснула. Через этот дневник, через эти слёзы на страницах, через эти вечера в тишине — я постепенно выходила из того состояния. Медленно, по чуть-чуть, но выходила.

Разговор по душам. Как женщина с женщиной

А теперь я хочу поговорить с вами напрямую. Как женщина с женщиной. Как человек, который прошёл через это.

Я знаю, что многие женщины, оказавшись в похожей ситуации — когда не получилось с мужчиной, когда больно, когда пусто внутри — начинают себя разрушать. Я слышала такие истории. Алкоголь, чтобы заглушить боль. Случайные связи, чтобы заполнить пустоту. Попытки доказать себе: «Я ещё привлекательна, я ещё нужна».

Девочки, не надо. Пожалуйста, не надо.

Ваше тело — это Храм. Ваш разум — это ваша сила. И когда больно, когда хочется всё разрушить — остановитесь. Сделайте вдох. И выберите другой путь.

Лучше поплакать дома. Лучше написать всё в дневник. Лучше остаться наедине с собой и прожить эту боль, чем опускаться до того, за что потом будет стыдно. Сохраните себя. Сохраните свою чистоту — физическую, эмоциональную, внутреннюю.

Потому что, когда вы пройдёте через это (а вы пройдёте, я обещаю), вы будете уважать себя ещё больше. Вы будете знать: я не сломалась. Я не предала себя. Я осталась верна себе, даже когда было невыносимо больно.

А тот дневник, в который вы сливали всю боль? Когда вы поймёте, что уже выплакали всё, что уже отпустили, — просто порвите его. Или сожгите. Выкиньте, как прочитанную книгу. И начните новую главу. Чистую. Светлую. Свою.

Я так сделала. И это работает. Это реально работает.

«Останься верной себе даже тогда, когда невыносимо больно. Это самое дорогое, что у тебя есть».

И тогда я начала искать

Но одного дневника было мало. Боль уходила, но внутри оставалась какая-то тревога. Какое-то понимание, что нужно не просто «перетерпеть», а что-то изменить. Перестроить.

И тогда я начала искать.

Сначала это были просто подкасты. Я включала их, пока работала в студии, — чтобы отвлечься, чтобы занять мозг чем-то, кроме собственных мыслей. Я слушала про нейробиологию, про то, как работают нейронные цепочки, как мозг формирует привычки, как можно перестроить свою эмоциональную систему.

Мне было интересно. Я всегда любила сложные темы — они не давали мне скатиться в жалость к себе. И постепенно я поняла: нейробиология — это ключ. Это не магия, не эзотерика. Это наука о том, как мы устроены. И если я понимаю, как работает мой мозг, я могу им управлять.

Перестроить свою систему — это не быстро. Но это возможно.

И тут началась настоящая магия. Но про эту магию я расскажу в следующей главе. Потому что это был целый процесс — осознанный, методичный, иногда болезненный, но невероятно освобождающий.

А пока… пока я просто сидела в своей студии, слушала подкасты про мозг и писала в свой дневник. И медленно, очень медленно, я начинала понимать: проблема была не в нём. Проблема была во мне. В моих ожиданиях, в моих страхах, в моих нейронных цепочках, которые годами формировали определённые паттерны.

И я решила их перестроить.

В следующей главе я расскажу вам, как именно я работала со своими нейронными цепочками. Что я придумала, какие практики использовала и как мне удалось не просто «забыть» — а именно перестроить свою эмоциональную систему так, чтобы боль ушла навсегда.

Это была настоящая магия. Но магия, основанная на науке. И если вы готовы — давайте начнём.

Попробуйте сами. Дневник «Выплеснуть и понять»

Возьми тетрадь и раздели страницу пополам. Слева запиши всё, от чего болит, — без цензуры, как есть: обиды, страхи, «почему он не приехал». Не стесняйся слов, слог тут не важен.

А теперь переверни страницу и запиши только один ответ на вопрос: «Что эта боль пытается мне сказать?»

Вся магия последующих глав родилась именно из этого перехода — из «выплеснуть» к «понять». Пока ты просто выплёскиваешь, ты тянешь энергию в пустоту. Как только спрашиваешь «что это мне говорит?» — ты начинаешь перестраивать. Завтра напиши снова. И через неделю посмотри, что меняется на правой странице.

Глава 3. Химия привязанности. Или как вернуть себе заводские настройки

Садись поудобнее. Сейчас я расскажу тебе то, что когда - то перевернуло всё моё

представление о себе, о любви, о боли и о том, почему иногда невозможно отпустить человека,

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.