12+

Галина Соколова

КОГДА ВСЁ РУШИТСЯ

Как восстановить себя, когда привычный мир перестал существовать



Галина Соколова

Когда всё рушится. Как восстановить себя, когда привычный мир перестал существовать

«Издательские решения»

Соколова Г.

Когда всё рушится. Как восстановить себя, когда привычный мир перестал существовать / Г. Соколова — «Издательские решения»,

Что делать, когда привычный мир разрушен, прошлое больше не вернуть, а будущее пугает неизвестностью?Эта книга — для тех, кто переживает потери, предательство, тяжёлые перемены или чувствует, что потерял себя. Это бережный путеводитель по возвращению к жизни после внутреннего краха. Через размышления, практические упражнения и небольшие шаги вы сможете постепенно обрести опору, услышать себя и открыть дорогу к новому началу.Даже если всё рухнуло, ваша история продолжается.

© Соколова Г.
© Издательские решения

Содержание

КОГДА ВСЁ РУШИТСЯ 6
ПОСВЯЩЕНИЕ 7
ВСТУПЛЕНИЕ 8
Галина Соколова 11
ЧАСТЬ I. КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ 12
ЧАСТЬ II. КОГДА НУЖНО ПРОСТО ВЫЖИТЬ 37
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Когда всё рушится
Как восстановить себя, когда привычный мир перестал существовать

Галина Соколова

© Галина Соколова, 2026

ISBN 978-5-0071-7212-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КОГДА ВСЁ РУШИТСЯ

Как восстановить себя, когда привычный мир перестал существовать.
Автор: Галина Соколова

ПОСВЯЩЕНИЕ

Тем, кто однажды проснулся в мире, который больше не был прежним.

Тем, кто терял любимых людей, любовь, дом, мечты, надежды и самого себя.

Тем, кто улыбался окружающим, скрывая за улыбкой такую боль, о которой невозможно рассказать словами.

Тем, кто собирал себя по кусочкам, когда казалось,
что собирать уже нечего.

Тем, кто устал быть сильным, но всё ещё продолжает жить.

И тем, кто сегодня находится в самой тёмной точке
своего пути.

Пусть эти страницы напомнят вам: ваша история ещё не закончена.

ВСТУПЛЕНИЕ

Если ты читаешь эту книгу, значит, тебе сейчас непросто

Иногда жизнь меняется за одну минуту.

Ещё вчера у тебя были планы, привычный дом, любимые люди, надежды и представление о

будущем. Ты знал, чего ждать от завтрашнего дня, пусть даже не всё складывалось так, как хотелось. Мир казался достаточно устойчивым, чтобы можно было строить планы, мечтать и откладывать что-то на потом.

А потом произошло нечто, после чего прежняя жизнь

словно перестала существовать.

Это могло быть расставание, предательство, смерть близкого человека, потеря работы, финансовый крах, тяжёлая болезнь, разрушение семьи или событие, которое разделило твою жизнь на «до» и «после».

Иногда рушится что-то одно, но вслед за этим начинает рассыпаться всё остальное. Исчезает уверенность в будущем, меняется отношение к людям, пропадает желание общаться, мечтать, строить планы. Даже привычные вещи вдруг становятся чужими.

Ты можешь продолжать выполнять повседневные обязанности, разговаривать, готовить завтрак, отвечать на сообщения, выходить из дома. Со стороны твоя жизнь может выглядеть вполне обычной.

Но внутри всё иначе.

Там может быть пустота, которую невозможно заполнить. Боль, от которой не получается отвлечься. Усталость, не проходящая даже после долгого сна.

Ты можешь снова и снова возвращаться мыслями к прошлому, искать причину произошедшего,

вспоминать слова, поступки, обстоятельства и задавать себе один и тот же вопрос: почему всё случилось именно так?

Иногда появляется чувство, будто жизнь продолжилась без тебя. Другие люди встречаются, влюбляются, строят планы, радуются мелочам, а ты словно остался стоять среди обломков собственного мира.

И самое трудное в такие моменты — не всегда сама

потеря. Иногда страшнее всего мысль о том, что теперь придётся жить совершенно иначе.

Как начать утро, если больше некому сказать доброе слово? Как возвращаться домой, если дом перестал быть местом тепла? Как доверять, если тебя предали? Как строить планы, если однажды уже поверил в будущее, а оно разрушилось? Как снова радоваться, если кажется, что ты потерял право на счастье?

У каждого человека свои вопросы. Но есть нечто

общее, что объединяет людей, переживающих тяжёлые жизненные потрясения: необходимость однажды найти силы сделать следующий шаг.

Эта книга не будет убеждать тебя, что всё происходит к лучшему. Не каждое несчастье имеет скрытый смысл, не каждую потерю можно компенсировать и не каждую рану удаётся полностью забыть.

Некоторые события навсегда остаются частью нашей истории.

Но часть истории — это ещё не вся жизнь.

Тебе не нужно немедленно становиться сильным Мы слишком часто слышим, что нужно быть сильными. Не сдаваться, не плакать, не оглядываться назад, двигаться вперёд, искать возможности и превращать трудности в опыт.

Но мало кто говорит о том, что иногда человеку просто необходимо остановиться.

Не принимать важных решений. Не изображать бодрость. Не доказывать окружающим, что он справляется. Не требовать от себя невозможного. Иногда сила заключается не в том, чтобы подняться и побежать дальше, а в том, чтобы признать: сейчас мне тяжело, мне нужна помощь, мне нужно время.

Ты имеешь право горевать. Имеешь право злиться, растеряться, разочароваться и не знать ответов.

Имеешь право отказаться от прежних планов, если они больше не соответствуют твоей жизни.

Тебе не нужно соответствовать чьим-то представлениям о том, как правильно переживать трудности.

У каждого свой путь. И у каждого своя скорость
восстановления.

Если боль становится невыносимой, не оставайся с ней в одиночестве. Поддержка близких, психолога или врача может стать важной частью возвращения к
жизни. Просить о помощи — не поражение и не слабость.

А если начать с самого малого?

Возможно, сейчас ты не способен представить себя счастливым через год. Возможно, тебе трудно даже думать о следующей неделе.

Тогда не нужно заглядывать так далеко. Попробуй подумать только о сегодняшнем дне.

Не о том, как восстановить всю жизнь, а о том, что может сделать этот день немного легче.

Приготовить себе что-нибудь вкусное. Выйти ненадолго на свежий воздух. Позвонить человеку, которому доверяешь. Разобрать одну небольшую вещь. Посидеть в тишине. Позволить себе отдохнуть. Не обесценивай эти действия.

Большие перемены не всегда начинаются с громких решений. Иногда они начинаются с едва заметного движения навстречу самому себе.

Однажды ты обнаружишь, что можешь думать не только о том, что потерял, но и о том, что ещё может появиться в твоей жизни.

Постепенно вернутся интересы, желания, любопытство к миру. Возможно, возникнут новые знакомства, планы и мечты. Не обязательно такие, какими они были раньше.

И это нормально.

Эта книга — не о возвращении в прошлое

Мы не будем пытаться сделать вид, будто ничего не произошло.

Не будем убеждать тебя забыть людей, которых ты
любил, отказаться от воспоминаний или вычеркнуть пережитое.

Мы поговорим о другом.

О том, как перестать жить исключительно внутри своей боли. Как постепенно вернуть себе ощущение собственной ценности. Как научиться принимать решения, не руководствуясь только страхом. Как обнаружить новые возможности и позволить себе снова чего-то хотеть.

Мы будем говорить о потерях, одиночестве, разочаровании, страхе перед будущим, прощении, надежде и внутренней свободе.

В каждой части будут размышления и практические задания. Не для того, чтобы заставить тебя меняться быстрее, а для того, чтобы помочь лучше понять себя и постепенно восстановить связь с собственной жизнью.

Не торопись. Читай столько, сколько можешь принять
сегодня. Возвращайся к страницам, которые отзываются внутри. Оставляй те, к которым пока не готов.

И запомни одну мысль, к которой мы ещё не раз
вернёмся:

Тебе не обязательно возвращаться к тому человеку, которым ты был до испытаний. Ты

можешь постепенно построить жизнь, в которой тебе снова захочется быть собой.

Возможно, сейчас ты ещё не видишь дороги.

Но отсутствие видимой дороги не означает, что её нет.

Твоя история продолжается.

И следующие страницы мы будем писать вместе — шаг за шагом, от боли к принятию, от опустошения к надежде, от разрушения к новой жизни.

Галина Соколова

ЧАСТЬ I. КОГДА ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Глава 1. День, когда всё изменилось

У каждого человека есть своя точка отсчёта. День, после которого жизнь уже никогда не будет прежней. Иногда это конкретная дата, которую невозможно забыть. Иногда — целый период, растянувшийся на месяцы или годы. А порой человек даже не сразу понимает, что оказался на границе двух совершенно разных жизней.

Ещё вчера всё было привычным. Утром ты строил планы, думал о работе, покупках, встречах, домашних делах. Раздражался из-за мелочей, откладывал

важные разговоры, надеялся, что впереди будет достаточно времени, чтобы всё исправить.

Ты не знал, что скоро привычный мир может рассыпаться.

Именно поэтому некоторые события так трудно

принять. Они не просто меняют обстоятельства. Они разрушают наше представление о том, как устроена жизнь.

Мы привыкли думать, что завтра будет похоже на

сегодня. Что любимые люди останутся рядом, отношения можно сохранить, ошибки исправить, а трудности когда-нибудь закончатся. Мы строим внутреннюю картину будущего и незаметно начинаем считать её почти гарантированной.

Но жизнь не подписывала с нами такого соглашения. Иногда она приносит перемены, к которым невозможно подготовиться.

Когда реальность становится чужой

После сильного потрясения человек может испытывать странное ощущение нереальности происходящего.

Вроде бы всё случилось на самом деле, но сознание

отказывается принимать новую действительность. Хочется проснуться и обнаружить, что это был страшный сон. Хочется вернуться на несколько дней назад, произнести другие слова, сделать другой выбор, предотвратить случившееся.

Мы снова и снова прокручиваем события, словно где-то среди воспоминаний спрятан путь назад.

Но прошлое не открывает дверь обратно.

И это, пожалуй, одно из самых болезненных осознаний.

Человек может продолжать жить внешне обычной

жизнью, но внутри словно застрять в том самом дне. Он просыпается, занимается делами, разговаривает с окружающими, однако мысленно постоянно возвращается к моменту, когда всё изменилось.

Не нужно ругать себя за это состояние. После тяжёлых событий психике требуется время, чтобы осмыслить произошедшее и приспособиться к новой реальности.

Не существует универсального срока, за который

человек обязан прийти в себя.

Не пытайся немедленно найти смысл

Есть фраза, которую часто произносят с добрыми намерениями: «Всё происходит не просто так».

Но человеку, пережившему тяжёлую потерю или предательство, такие слова могут причинить ещё больше боли.

Не каждое испытание обязательно чему-то учит. Не всякую несправедливость нужно оправдывать. Не каждую трагедию следует превращать в урок.

Иногда произошло нечто ужасное. И сначала достаточно признать именно это.

Смысл не обязательно искать в самом событии. Возможно, со временем он появится в том, как ты сумеешь прожить свою дальнейшую жизнь.

Не в том, чтобы благодарить за боль, а в том, чтобы однажды обнаружить: боль больше не управляет каждым твоим решением.

Тебе не нужно решать всю жизнь сегодня

Когда привычный мир рушится, возникает желание срочно что-то исправить.

Вернуть отношения. Найти новую работу. Переехать. Начать всё с чистого листа. Доказать окружающим, что ты справишься.

Иногда такие решения действительно необходимы. Но в состоянии сильного потрясения важно не требовать от себя невозможного.

Если нет непосредственной угрозы твоей безопасности, постарайся не принимать необратимых решений исключительно под влиянием острой боли.

Раздели происходящее на две части: то, что требует немедленного внимания, и то, что может подождать. Сегодня тебе не обязательно знать, как будет выглядеть твоя жизнь через год.

Сегодня достаточно позаботиться о ближайшем шаге. Выпить воды. Поесть. Отдохнуть. Попросить кого-нибудь побыть рядом. Решить одну действительно необходимую задачу.

Иногда именно так начинается возвращение к жизни.

Упражнение. Точка, с которой я начинаю

Найди несколько спокойных минут и ответь письменно на вопросы.

— Какое событие или период изменили мою жизнь?

— Что именно я потерял вместе с этим событием?

— Что сейчас причиняет мне наибольшую боль?

— Какие вопросы я постоянно задаю себе?

— Что мне необходимо в ближайшие дни, чтобы чувствовать себя немного спокойнее и безопаснее?

— Кто или что может стать моей опорой сейчас?

Не пытайся написать правильные ответы. Не оценивай себя и не заставляй искать положительные стороны произошедшего.

Это упражнение не для того, чтобы снова погрузиться в тяжёлые воспоминания. Если становится слишком больно, остановись и верни внимание к настоящему: почувствуй опору под ногами, посмотри вокруг, сделай несколько спокойных вдохов. К этому разговору с собой можно вернуться позже.

Запомни

Однажды ты сможешь вспоминать тот день без прежней остроты боли.

Возможно, он навсегда останется важной датой твоей жизни. Но он не должен становиться единственным днём, которым измеряется всё твоё существование.

Ты — не только человек, с которым произошло

несчастье.

Ты — человек, у которого впереди ещё могут быть встречи, открытия, радость, любовь, интересные дела и новые мечты.

Не требуй от себя увидеть это сегодня.

Просто оставь для такой возможности немного места. **Один разрушенный день не имеет права забрать у тебя все последующие.**

Глава 2. Когда рушится то, во что ты верил

Иногда самое страшное происходит не тогда, когда мы теряем что-то конкретное. А тогда, когда вместе с этой потерей рушится всё, во что мы верили.

Ты мог годами строить планы, вкладывать силы в отношения, создавать дом, заботиться о близких, работать ради будущего. Ты представлял, как однажды всё сложится: рядом будут любимые люди, впереди — спокойные годы, а трудности окажутся лишь временными препятствиями.

Ты верил, что если любить искренне, то любовь сохранится. Если быть честным, то с тобой будут поступать честно. Если много работать, то обязательно добьёшься результата. Если заботиться о близких, то они будут рядом. Если делать всё правильно, жизнь хотя бы иногда будет справедливой.

Но однажды случается то, что не вписывается ни в одно из этих представлений.

Человек, которому ты доверял, предаёт. Тот, кого ты любил, уходит. Труд, которому ты посвятил годы, оказывается никому не нужен. Дом, который казался надёжным убежищем, перестаёт быть домом. Или приходит потеря, после которой прежние слова о справедливости и закономерности жизни звучат совершенно пусто.

И тогда внутри возникает не только боль. Возникает растерянность.

Ты словно стоишь посреди разрушенного здания и не
понимаешь, почему оно обрушилось. Ведь ты был уверен, что фундамент крепкий.

Когда перестаёшь доверять миру

После тяжёлых событий человек иногда начинает сомневаться буквально во всём.

Можно ли кому-нибудь доверять? Есть ли смысл строить планы? Стоит ли снова открывать сердце? Не повторится ли всё сначала? Можно ли вообще чувствовать себя в безопасности?

То, что раньше казалось естественным, теперь требует усилий.

Ты можешь замечать, что стал осторожнее. Меньше рассказываешь о себе, не спешишь сближаться с людьми, заранее готовишься к разочарованию.

Иногда даже хорошие события вызывают тревогу:
слишком страшно поверить, что теперь всё действительно будет хорошо.

Это не означает, что ты стал слабым или испортился. Возможно, твоя внутренняя система доверия пережила сильное потрясение и теперь пытается защитить тебя от повторной боли.

Но есть одна опасность: однажды пережитое несчастье может незаметно превратиться в правило, по которому ты начинаешь оценивать всю оставшуюся жизнь.

Один человек предал — значит, нельзя доверять никому.
Одна любовь закончилась — значит, настоящей
любви не существует.
Одна мечта не сбылась — значит, мечтать бессмысленно.
Один страшный период затянулся — значит, впереди
ничего хорошего уже не будет.

Но событие, каким бы тяжёлым оно ни было, не может достоверно рассказать тебе обо всём, что произойдёт дальше.

Твоё прошлое — это часть твоей истории. Но оно не обладает правом заранее написать все её следующие страницы.

Не всё, во что ты верил, было ошибкой

После разочарования легко начать обвинять себя.

«Как я мог этого не заметить?»
«Почему я так долго верил?»
«Зачем надеялся?»
«Почему не ушёл раньше?»
«Как я мог быть таким наивным?» Но давай посмотрим на это иначе.

Если ты любил, значит, в тебе была способность любить. Если доверял, значит, ты был готов открыться другому человеку. Если надеялся, значит, ты хотел видеть в будущем хорошее. Если строил планы, значит, у тебя было желание жить, создавать, развиваться.

В этих качествах нет ничего постыдного.

Да, возможно, ты ошибался в людях. Возможно, не замечал очевидного, слишком долго оправдывал чужие поступки или верил обещаниям, которые никогда не собирались выполнять.

Но не нужно превращать свои прежние чувства в повод для самоунижения.

Ты принимал решения исходя из того, что знал, чувствовал и понимал в тот момент. Сегодня у тебя может быть больше опыта, больше информации, другой взгляд на происходящее. Но нельзя требовать от вчерашнего себя знания, которое появилось только сегодня.

Не нужно ненавидеть человека, которым ты был до разочарования.

Именно он когда-то позволял тебе радоваться,

мечтать, доверять и надеяться.

Сохрани в себе эту способность. Просто со временем научись бережнее относиться к тому, кому и насколько широко открываешь дверь своей жизни.

Разочарование не должно стать твоей новой личностью

Есть люди, которые после тяжёлого предательства

больше никогда не позволяют себе быть искренними. Есть те, кто после потери закрываются от мира. Есть те, кто годами живёт с внутренним убеждением, что хорошее обязательно заканчивается плохо.

Их можно понять.

Когда однажды обожжёшься, даже небольшой огонь начинает пугать.

Но защита, которая однажды помогла тебе пережить боль, со временем может превратиться в клетку.

Ты перестаёшь замечать хороших людей, потому что ждёшь от них подвоха. Отказываешься от новых возможностей, потому что боишься неудачи. Не позволяешь себе радоваться, потому что счастье кажется чем-то ненадёжным.

И постепенно жизнь сужается до размеров твоего страха.

Но ты не обязан оставаться таким навсегда.

Можно научиться доверять осторожнее, но не перестать доверять совсем. Можно помнить о прошлом, не позволяя ему управлять каждым новым решением. Можно быть внимательнее к людям, не

становясь жестоким. Можно защищать свои границы, не закрывая сердце от всего мира.

Тебе не нужно возвращаться к прежней наивности. Тебе нужно обрести более зрелую веру в жизнь — такую, которая не обещает отсутствия боли, но оставляет место для любви, радости, новых встреч и неожиданно хороших перемен.

Мир не обязан быть справедливым, чтобы в нём оставалось место для добра

Есть вопросы, на которые невозможно дать удовлетворительный ответ.

Почему страдают хорошие люди? Почему одни поступки остаются безнаказанными? Почему иногда рушится то, что создавалось годами? Почему жизнь отнимает именно то, что было особенно дорого?

Не всегда существует объяснение, которое способно облегчить боль.

И не нужно заставлять себя находить его.

Иногда честнее признать: «Я не понимаю, почему это произошло. Мне больно. Я не согласен с тем, что случилось. Но я всё ещё здесь».

Это не капитуляция. Это возвращение к реальности, в которой не всё зависит от нас, но кое-что всё-таки остаётся в наших руках.

Ты не всегда можешь изменить чужое решение. Не можешь отменить прошлое. Не можешь вернуть ушедшего человека или сделать так, чтобы никогда не случилось несчастье.

Но постепенно ты можешь выбирать, как относиться к себе после произошедшего. Кого впускать в свою жизнь. На что тратить силы. Какие отношения поддерживать. От каких обстоятельств отдаляться. Что создавать дальше.

Именно с этих небольших решений начинается восстановление внутренней опоры.

Новая вера не появляется за один день

Не нужно торопиться снова верить в людей, любовь, удачу или будущее.

Не нужно заставлять себя произносить слова, в которые пока не веришь.

Начни с малого.

Поверь, что сегодняшний день можно прожить. Поверь, что ты имеешь право на уважение.

Поверь, что твои чувства заслуживают внимания. Поверь, что можно отказаться от того, что причиняет боль.

Поверь, что один неудачный период не делает тебя

неудачником.

А однажды, возможно, ты заметишь, что снова строишь планы. Сначала осторожные, небольшие, почти незаметные. Потом более смелые.

Ты снова начнёшь интересоваться тем, что происходит вокруг. Сможешь искренне улыбнуться. Познакомишься с человеком, рядом с которым не придётся постоянно защищаться. Найдёшь дело, которое вернёт ощущение смысла.

Это не будет прежняя жизнь. И не обязательно должно быть так.

Иногда новая жизнь начинается не с возвращения старой веры, а с понимания, что теперь ты можешь выбирать, во что верить, на что опираться и чему больше не позволишь разрушать себя.

Практика. Что я хочу сохранить, а что готов оставить в прошлом

Эта практика поможет отделить то, что действительно было ценным в твоей прежней жизни, от убеждений, которые теперь причиняют боль.

Возьми тетрадь и ответь на вопросы. Не старайся писать красиво или правильно. Здесь не нужно никому ничего доказывать.

Во что я верил раньше?

Вспомни свои прежние представления о любви, дружбе, семье, справедливости, будущем, успехе и счастье.

Что из этого оказалось разрушено?

Запиши убеждения, которые больше не кажутся тебе правдивыми. Не оправдывай произошедшее и не пытайся смягчить собственные чувства.

Что я потерял вместе с этой верой?

Возможно, это было чувство безопасности, доверие, спокойствие, ощущение собственной значимости или способность радоваться будущему.

Назови то, что действительно болит.

Какие качества я хочу сохранить в себе?

Может быть, доброту, способность любить, творить, заботиться, мечтать, чувствовать красоту мира. Даже если сейчас эти качества почти не проявляются, они не обязательно исчезли.

— Во что я хочу научиться верить теперь? Не нужно придумывать громкие обещания. Достаточно одной честной мысли.

Например:

«Я могу быть осторожным и при этом оставаться открытым миру».

«Чужое предательство не определяет мою ценность».

«Я имею право на отношения, в которых меня уважают».

«Моя жизнь может измениться к лучшему, даже если

я пока не представляю, как именно».

Какой один поступок поможет мне подтвердить новую веру?

Это может быть небольшой шаг: отказаться от разрушительного общения, попросить о помощи, заняться давно отложенным делом, обозначить границу или просто выделить время на себя.

Не требуй от себя немедленных перемен. Пусть этот шаг будет посильным.

Если ответы вызывают слишком сильные переживания, остановись. Не обязательно проходить практику до конца за один раз. Можно вернуться к ней позже или обсудить свои чувства с человеком, которому доверяешь.

Запомни

Тебе не нужно снова становиться человеком, который верил всему и всем.

Тебе не нужно отрицать прошлое или убеждать себя, что ничего страшного не произошло.

Ты имеешь право помнить, делать выводы, быть осторожным и беречь себя.

Но не отдавай своему разочарованию всю оставшуюся жизнь.

Пусть оно научит тебя различать, а не заставит бояться. Пусть сделает тебя внимательнее к себе, а не жестче к миру.

Возможно, прежние представления о жизни уже не вернутся. Но это не значит, что на их месте обязательно должна остаться пустота.

Ты можешь создать новые.

И однажды обнаружить, что снова веришь — не потому, что забыл пережитое, а потому, что понял: даже после самых тяжёлых разочарований жизнь способна открывать двери, о существовании которых ты раньше не знал.

Глава 3. Почему больно даже дышать

Бывает боль, которую невозможно показать.

На теле нет синяков, не видно ран, человек может спокойно разговаривать, отвечать на сообщения, покупать продукты, готовить завтрак, улыбаться

знакомым. Со стороны кажется, что жизнь продолжается. Но внутри всё иначе.

Там словно что-то оборвалось.

Ты просыпаешься утром и уже чувствуешь усталость. Ещё ничего не произошло, а сил нет. Обычные дела кажутся непосильными. Разговоры раздражают.

Чужая радость иногда вызывает странную горечь, потому что ты не понимаешь, как люди могут смеяться, когда твой собственный мир только что перестал существовать.

Иногда хочется просто лежать и смотреть в потолок. Не думать, не отвечать, ничего не решать. Не потому, что ты ленив или равнодушен к жизни. Просто внутри слишком много того, с чем невозможно справиться одним усилием воли.

И самое тяжёлое — объяснить это тем, кто никогда не переживал подобного.

Боль, которую не видно

Когда человек получает физическую травму, окружающие обычно понимают, что ему требуется время на восстановление. Никто не ожидает, что после серьёзной операции он на следующий день побежит марафон.

Но душевную боль часто считают чем-то, что можно преодолеть по собственному желанию.

«Хватит переживать».

«Нужно отвлечься».

«Время лечит».

«У других ещё хуже».

«Возьми себя в руки».

Эти слова могут произноситься из лучших побуждений. Иногда люди просто не знают, что сказать. Им хочется помочь, вернуть тебя к привычному состоянию, прекратить твою боль. Но иногда подобные фразы ранят ещё сильнее.

Потому что человек и сам хотел бы перестать страдать. Он с удовольствием проснулся бы однажды утром без тяжести в груди, без воспоминаний, без тревоги, без этого бесконечного внутреннего разговора.

Но чувства нельзя выключить по команде.

Если тебе сейчас больно, не нужно доказывать окружающим, насколько сильно. Твоя боль не становится менее настоящей только потому, что её никто не видит.

Когда тело тоже начинает страдать

Сильное эмоциональное потрясение не остаётся исключительно внутри сознания. Оно может отражаться на всём организме.

Одни люди теряют аппетит, другие начинают есть больше обычного. Кто-то не может заснуть, а кто-то готов спать целыми днями. Может появляться напряжение в мышцах, головная боль, учащённое сердцебиение, ощущение сдавленности в груди, постоянная усталость.

Иногда человек замечает, что стал пугаться резких звуков, болезненно реагировать на обычные разговоры или испытывать тревогу без очевидной причины.

Так организм может реагировать на длительное

напряжение и пережитый стресс.

Не ругай себя за эти изменения. Сейчас тебе может требоваться больше отдыха, тишины и заботы, чем раньше.

Но важно помнить: не всякую физическую боль

можно объяснять переживаниями. Если симптомы сильные, новые, повторяются или вызывают опасения, обратись к врачу. Особенно если возникают боль в груди, выраженная одышка, обморок или другие острые симптомы — не откладывай медицинскую помощь.

Забота о теле — не мелочь и не отвлечение от душевных проблем. Это часть возвращения к жизни. **Почему кажется, что боль никогда не закончится** В тяжёлые периоды время ощущается иначе.

Один день может тянуться бесконечно. Неделя кажется годом. Воспоминания возвращаются снова и снова, словно событие произошло только вчера.

Ты можешь просыпаться с надеждой, что сегодня будет немного легче, но уже через час снова почувствовать прежнюю тяжесть.

И тогда появляется страшная мысль:

«А вдруг теперь всегда будет так?»

Это один из самых мучительных вопросов, потому что в момент сильной боли человеку трудно представить себя другим.

Если сегодня ты не можешь улыбаться, кажется невозможным, что однажды улыбка вернётся сама собой. Если сейчас не хочется ничего, трудно поверить, что когда-нибудь появятся новые желания. Но сегодняшнее состояние — не окончательный прогноз твоей жизни.

Восстановление редко происходит по прямой линии. Бывают дни, когда становится легче, а потом внезапно возвращается тяжесть. Иногда достаточно услышать знакомую песню, увидеть фотографию, пройти мимо определённого места или вспомнить случайную фразу, чтобы снова оказаться в переживаниях.

Это не означает, что ты вернулся в самое начало.

Это означает, что процесс восстановления может быть неровным.

Не измеряй его только количеством дней без слёз. Иногда прогресс заключается в том, что ты смог поесть, принять душ, ответить на звонок или впервые за долгое время спокойно провести несколько часов. Маленькие изменения тоже имеют значение.

Не пытайся прожить всю боль сразу

Есть желание поскорее разобраться со всем произошедшим.

Понять причины. Найти виноватых. Принять решение. Отпустить прошлое. Простить. Начать новую жизнь.

Но когда внутри слишком много боли, попытка решить все вопросы одновременно только усиливает истощение.

Представь, что ты долго нёс тяжёлый груз. Ты не

обязан продолжать идти с ним на предельной скорости. Иногда нужно остановиться, поставить его на землю и просто перевести дыхание.

Сегодня тебе не обязательно знать, что делать через месяц.

Не обязательно понимать, как сложится следующий

год.

Не обязательно принимать решения, которые изменят всю жизнь, если ты пока не готов.

Сейчас достаточно прожить сегодняшний день. Выпить воды. Поесть. Открыть окно. Умыться. Выйти ненадолго на воздух. Попросить близкого человека побыть рядом.

Если есть возможность, временно отложи то, что не требует немедленного решения.

Твоя задача сейчас — не победить все обстоятельства. Твоя задача — не бросить себя в тот момент, когда тебе особенно нужна собственная поддержка.

Когда хочется исчезнуть от всех

После сильных потрясений иногда возникает желание закрыться.

Не отвечать на звонки. Не объяснять, что произошло. Не встречаться с друзьями. Не слышать советов и вопросов.

Порой одиночество действительно помогает

восстановиться. Человеку нужно пространство, в котором он может не изображать благополучие. Но есть разница между добровольной тишиной и полной изоляцией, в которой боль становится ещё тяжелее.

Не обязательно рассказывать всем свою историю. Не

обязательно делиться подробностями или оправдываться.

Попробуй сохранить хотя бы одну связь с человеком,

рядом с которым можно быть настоящим. Можно сказать всего одну фразу:

«Мне сейчас очень тяжело. Я не готов всё обсуждать, но мне важно знать, что я могу к тебе обратиться».

Если рядом нет такого человека, можно обратиться к психологу или другому квалифицированному специалисту. Иногда поддержка со стороны помогает выдержать то, что в одиночку кажется непосильным. Просить о помощи — не значит перекладывать свою жизнь на чужие плечи. Это значит позволить себе не проходить самый трудный путь в полной изоляции.

Тебе можно быть уставшим

Возможно, всю жизнь ты привык быть сильным. Решать проблемы, заботиться о других, выполнять обещания, держать слово, не показывать слабость.

Возможно, окружающие привыкли рассчитывать на тебя и даже не замечают, насколько ты истощён.

Но сейчас тебе не нужно соответствовать чьим-то представлениям о силе.

Ты можешь плакать.

Можешь не хотеть разговаривать. Можешь отказаться от встречи.

Можешь попросить перенести дело.

Можешь признаться, что сегодня не справляешься. И самое главное — ты можешь не торопиться.

Сила не всегда выглядит как движение вперёд. Иногда она выглядит как решение остаться на своей стороне, не причинять себе дополнительную боль и дать себе время.

Ты не обязан заслуживать отдых. Не обязан сначала всё исправить, чтобы позволить себе передышку.

Ты имеешь право на заботу уже сейчас.

Практика. Вернуть себе сегодняшний день

Эта практика предназначена для тех моментов, когда переживания становятся настолько сильными, что трудно сосредоточиться даже на простых вещах.

Не пытайся выполнить всё идеально. Выбери то, что доступно именно сегодня.

Шаг 1. Остановись на несколько минут.

Найди место, где тебе относительно спокойно. Сядь или ляг так, чтобы телу было удобно.

Почувствуй опору под собой. Обрати внимание на предметы вокруг. Назови про себя пять вещей,

которые видишь, четыре звука или ощущения, которые замечаешь, и три предмета, которых можешь коснуться.

Не нужно добиваться особого состояния. Просто

мягко возвращай внимание к тому, что происходит здесь и сейчас.

Шаг 2. Назови своё состояние.

Закончи три предложения:

«Сейчас я чувствую…»

«Больше всего меня истощает…»

«Сегодня мне было бы немного легче, если бы…» Не оценивай ответы. Не называй свои чувства неправильными.

Шаг 3. Сделай что-нибудь для тела.

Выбери одно действие:

— выпей стакан воды;

— съешь что-нибудь простое и питательное;

— прими душ;

— переоденься в удобную одежду;

— немного посиди у открытого окна;

— полежи в тишине;

— выйди на короткую прогулку, если есть силы. **Шаг 4. Уменьши сегодняшний список требований.** Запиши только три дела, которые действительно необходимо сделать сегодня. Всё остальное, если возможно, перенеси.

Шаг 5. Скажи себе несколько честных слов.

«Мне сейчас тяжело. Я не обязан справляться со всем сразу. Я могу двигаться маленькими шагами. Сегодня я постараюсь позаботиться о себе».

Не нужно произносить эти слова с уверенностью. Достаточно дать себе возможность услышать их. **Если боль становится невыносимой**

Если ты чувствуешь, что больше не можешь выдерживать происходящее, не оставайся с этим один. Обратись к близкому человеку, специалисту или в службу экстренной помощи. Если появляются мысли причинить себе вред или не хочется жить, важно прямо сказать об этом тому, кто может помочь, и получить срочную поддержку.

Тебе не нужно ждать, пока станет совсем плохо, чтобы обратиться за помощью.

Запомни

Однажды ты можешь обнаружить, что проснулся и несколько минут не вспоминал о том, что произошло. Потом заметишь, что спокойно позавтракал. Что тебе понравился солнечный свет на стене. Что захотелось послушать музыку или выйти из дома.

Не обесценивай эти мгновения.

Они могут казаться незначительными на фоне того, что ты пережил. Но именно из таких небольших возвращений постепенно складывается ощущение жизни.

Не требуй от себя немедленного счастья.

Пока достаточно того, чтобы однажды стало немного легче дышать.

А потом ещё немного легче.

И пусть этот путь будет медленным — он всё равно будет твоим путём обратно к жизни.

Глава 4. Чувство, будто ты потерял самого себя

Иногда после тяжёлых событий человек теряет не только то, что было ему дорого. Он теряет ощущение самого себя.

Раньше ты знал, чего хочешь. У тебя были привычки, планы, любимые занятия, определённые взгляды на жизнь. Ты мог представить себя через пять или десять лет. Знал, что тебя радует, что раздражает, к чему ты стремишься и каким человеком хочешь быть. А теперь словно ничего этого нет.

Ты смотришь в зеркало и видишь знакомое лицо, но внутри не находишь прежнего ощущения себя. Тебе трудно ответить на простой вопрос: «Чего я хочу?» То, что раньше имело значение, больше не вызывает интереса. Старые мечты кажутся чужими. Разговоры, которые когда-то приносили удовольствие, утомляют. Ты можешь даже не понимать, как вести себя с людьми, которые помнят тебя прежним.

И тогда возникает ощущение, будто твоя собственная жизнь продолжается без твоего участия.

Но есть важная мысль, которую я хочу, чтобы ты сохранил: **ты не исчез. Ты пережил события, которые изменили твоё внутреннее состояние. И теперь тебе предстоит заново познакомиться с собой.**

Куда исчез прежний человек?

Возможно, раньше ты был более открытым, доверчивым, энергичным. Легко заводил знакомства, строил планы, радовался мелочам.

Возможно, ты был человеком, который всегда знал, что делать. На тебя рассчитывали близкие, коллеги, друзья. Ты привык решать чужие проблемы и редко задумывался о собственных потребностях.

А потом случилось что-то, что изменило привычный порядок вещей.

Развод. Предательство. Смерть близкого человека. Потеря работы. Болезнь. Разрушение мечты. Долгие годы жизни в обстоятельствах, в которых приходилось отказываться от себя ради других.

Иногда перемены происходят не внезапно, а постепенно. Человек так долго терпит, приспосабливается и отодвигает собственные желания, что однажды перестаёт понимать, где заканчиваются чужие ожидания и начинается его настоящая жизнь.

Он может прекрасно знать, что нужно другим, но совершенно не понимать, чего хочет сам.

И это тоже потеря. Тихая, почти незаметная для окружающих, но очень глубокая.

Ты не обязан возвращаться к прежней версии себя

Нам часто говорят: «Стань прежним».

Но что, если прежним уже невозможно стать?

Что, если ты больше не хочешь терпеть то, что раньше терпел? Не хочешь поддерживать отношения, которые когда-то считал обязательными? Не желаешь возвращаться к старой работе, прежнему кругу общения или образу жизни?

Возможно, изменились твои ценности.

То, что раньше казалось важным, теперь выглядит второстепенным. Ты больше не хочешь тратить годы на то, что не приносит радости. Не готов постоянно оправдываться, доказывать свою значимость или заслуживать любовь.

И это не обязательно плохие перемены.

Иногда разрушение привычного мира заставляет человека впервые услышать собственный голос.

Но не нужно превращать это открытие в очередное требование к себе. Не обязательно немедленно становиться новым человеком, менять внешность, работу, окружение и начинать всё с чистого листа.

Ты имеешь право некоторое время просто жить, наблюдать за собой и постепенно понимать, что тебе подходит теперь.

Новая версия тебя не должна появляться по расписанию.

Как мы теряем себя, пытаясь сохранить других

Есть особая разновидность внутренней потери — когда человек годами живёт ради того, чтобы кому-то было хорошо.

Он старается не расстраивать близких, избегает конфликтов, соглашается, когда хочет отказаться, молчит, когда ему больно. Привыкает угадывать настроение других и подстраивать под него собственное поведение.

Постепенно собственные желания становятся чем-то необязательным.

«Мне всё равно».

«Как скажешь».

«Главное, чтобы всем было хорошо».

Сначала это кажется проявлением любви, заботы или ответственности. Но если подобное происходит постоянно, человек может утратить контакт со своими потребностями.

И однажды, оказавшись без привычной роли, он не знает, кто он.

Если дети выросли, отношения закончились, близкий человек ушёл или привычная работа исчезла, вместе

с этим может разрушиться и представление о собственной значимости.

Но ты не сводишься к своей роли.

Ты больше, чем чья-то мать, отец, супруг, работник, помощник или человек, который всегда всех спасает. Все эти роли могут быть важными частями твоей жизни. Но ни одна из них не исчерпывает тебя целиком.

У тебя есть право на собственные желания,

интересы, чувства и мечты.

Даже если ты давно о них не вспоминал.

Позволь себе измениться

Иногда человек боится собственных перемен.

Ему кажется, что если он больше не хочет прежнего, значит, предал прошлое. Если перестал поддерживать отношения, значит, стал черствым.

Если выбирает себя, значит, стал эгоистом.

Но перемены не всегда означают отказ от всего, что было дорого.

Можно любить воспоминания и не хотеть возвращаться в прошлое.

Можно благодарно относиться к определённому периоду жизни и понимать, что он закончился. Можно помнить человека, который был важен, и постепенно строить жизнь без него.

Можно признать собственные ошибки, не превращая их в пожизненное наказание.

Можно стать более осторожным, самостоятельным, спокойным и требовательным к тому, что допускаешь в свою жизнь.

Ты имеешь право расти даже после тяжёлых событий.

Имеешь право пересматривать решения.

Имеешь право однажды сказать: «Теперь я хочу иначе».

Это не отменяет твою прежнюю историю. Это

означает, что история продолжается.

Маленькие признаки возвращения к себе

Не всегда возвращение к себе начинается с большого решения.

Иногда оно происходит почти незаметно.

Ты вдруг понимаешь, что тебе нравится определённая музыка. Покупаешь вещь, которую давно хотел.

Замечаешь красивый закат. Начинаешь интересоваться новой темой. Вспоминаешь занятие, которое когда-то приносило удовольствие.

Может быть, впервые за долгое время ты отказываешься от того, чего не хочешь.

Или, наоборот, соглашаешься на то, от чего раньше отказывался из страха.

Это небольшие сигналы, что внутри снова появляется пространство для твоих собственных желаний.

Не сравнивай себя с человеком, которым был раньше. Сравнивай только с тем состоянием, в котором находился вчера.

Если сегодня ты чуть лучше понимаешь себя, чем неделю назад, это уже движение.

Если впервые за долгое время смог честно ответить на вопрос «Чего я хочу?», не обесценивай этот момент.

Возможно, именно так начинается новая встреча с
самим собой.

Практика. Знакомство с собой заново

Эта практика поможет постепенно отделить собственные желания от привычек, обязанностей и ожиданий окружающих.

Возьми тетрадь. Представь, что перед тобой человек, с которым ты давно не разговаривал, но которого очень хочешь узнать.

Этот человек — ты.

Не нужно отвечать быстро. Некоторые вопросы могут потребовать нескольких дней размышлений.

Каким человеком я был раньше?

Вспомни свои качества, интересы, мечты, привычки. Что тебе нравилось? Что вдохновляло? От чего загорались глаза?

Что изменилось во мне после пережитых событий?

Что стало труднее? Чего ты больше не хочешь?

Какие привычки или отношения перестали тебе подходить?

**Что я делаю только потому, что от меня этого
ждут?**

Попробуй честно перечислить обязанности, решения и поступки, которые давно не соответствуют твоим желаниям.

Что мне нравилось, когда я был моложе?

Возможно, ты любил рисовать, читать, путешествовать, мастерить что-то своими руками, танцевать, гулять, фотографировать или просто подолгу разговаривать с интересными людьми.

Неважно, насколько серьёзным или полезным было это занятие. Важно, что оно когда-то приносило тебе радость.

Что я хотел бы попробовать сейчас?

Не думай о возрасте, деньгах, чужом мнении и возможных оценках. Просто запиши всё, что вызывает хотя бы небольшое любопытство.

Каким человеком я хочу быть дальше?

Не пытайся описать идеальную личность. Подумай о качествах и ощущениях, которые хотелось бы привнести в свою жизнь.

Может быть, ты хочешь стать спокойнее, свободнее, смелее, внимательнее к себе. Или научиться говорить

«нет», не испытывая вины.

Какой один небольшой шаг я могу сделать уже сейчас?

Выбери действие, которое не требует радикальных

перемен.

Например, выделить полчаса на любимое занятие, купить книгу, которую давно хотелось прочитать,

прогуляться в одиночестве, встретиться с приятным человеком или отказаться от ненужного обязательства.

Запиши этот шаг и постарайся выполнить его в

ближайшие дни.

Дополнительное упражнение. Письмо себе Напиши несколько строк человеку, которым ты был до всех пережитых событий.

Не обвиняй его за ошибки. Не стыди за доверчивость и не упрекай за решения.

Скажи ему то, что хотел бы услышать сам:

«Я знаю, как много тебе пришлось пережить. Я знаю, что ты не всегда понимал, как поступить. Но я больше не хочу тебя наказывать. Я забираю тебя с собой в новую жизнь. И теперь мы будем внимательнее относиться к себе».

Сохрани это письмо. Возможно, когда-нибудь ты захочешь перечитать его и увидеть, какой путь уже прошёл.

Запомни

Ты не обязан собирать себя из прежних осколков точно в том виде, в котором существовал раньше. Некоторые части твоей жизни завершились.

Некоторые убеждения изменились. Некоторые мечты больше не имеют прежнего значения.

Но это не означает, что ты стал пустым местом. В тебе по-прежнему есть способности, таланты, чувства, желания и возможности, которые не

исчезают только потому, что однажды жизнь пошла не по плану.

Не торопись искать прежнего себя. Познакомься с тем, кто ты теперь.

Возможно, впереди тебя ждёт не возвращение к старой жизни, а встреча с человеком, которым ты давно хотел стать, но до которого никак не мог добраться.

И этот человек — ты.

Глава 5. Когда будущее больше не представляется возможным

Есть моменты, когда человек перестаёт смотреть вперёд.

Не потому, что ему нечего планировать. Просто он

больше не видит там ничего, за что хотелось бы зацепиться.

Раньше будущее представлялось дорогой. Пусть не

всегда ровной, иногда трудной, с поворотами и неожиданностями, но всё-таки дорогой, по которой можно идти.

Ты знал, чего хочешь. Представлял, где будешь жить, с кем встретишь следующие праздники, какую работу найдёшь, куда отправишься в отпуск, что изменишь в своей жизни через год.

А потом что-то произошло.

И дорога исчезла.

Теперь ты не можешь представить даже ближайшие месяцы. Любая попытка подумать о будущем заканчивается тревогой, грустью или ощущением пустоты.

Иногда кажется, что жизнь остановилась именно там,

где всё разрушилось, а дальше ничего не происходит. Но жизнь не заканчивается в точке, где исчезли прежние планы.

Просто сейчас ты ещё не видишь следующего поворота.

Когда прежнее будущее больше не существует

Мы редко замечаем, насколько тесно связываем свою жизнь с определённым представлением о будущем.

Ты можешь годами строить его вокруг одного человека. Представлять совместную старость, семейные праздники, путешествия, общий дом. Или вкладывать всё в дело, которое должно было однажды обеспечить спокойствие и достаток.

Может быть, ты мечтал о ребёнке, о собственном жилье, о переезде, о карьере, о большой семье. В твоём воображении уже существовала целая жизнь, которую ты собирался прожить.

И вдруг всё это становится невозможным. Особенно тяжело осознавать, что ты потерял не только настоящее, но и то будущее, которое успел полюбить.

Ты оплакиваешь не только то, что произошло. Ты оплакиваешь все события, которые теперь никогда не случатся именно так, как ты представлял.

Это особая разновидность утраты.

Окружающие могут не понимать её глубины. Ведь ничего ещё не произошло. Никто не видел этих путешествий, разговоров, семейных вечеров или будущих достижений.

Но для тебя они уже были частью жизни. Ты мысленно проживал их, ждал, готовился, надеялся. И теперь приходится прощаться не только с прошлым, но и с образом будущего.

Позволь себе признать эту потерю. Не называй её глупостью или фантазией. Твои надежды были важны, даже если им не удалось осуществиться.

Страх снова строить планы

После разрушения прежней жизни многие люди перестают планировать.

Они говорят:

«Поживём — увидим».

«Не хочу ничего загадывать».

«Всё равно ничего не получится».

«Лучше не надеяться, тогда не будет больно».

В этих словах часто скрывается попытка защитить себя.

Если не мечтать, невозможно потерять мечту. Если

ничего не ждать, не придётся разочаровываться.

Если не привязываться к будущему, оно не сможет причинить боль.

Но такая защита имеет свою цену. Отказываясь от надежд, человек постепенно отказывается и от возможностей. Он перестаёт замечать открывающиеся двери, не решается попробовать новое, откладывает жизнь на неопределённое время.

Получается, что страх повторной боли начинает управлять не только сегодняшним днём, но и всеми последующими.

И здесь важно найти равновесие.

Не нужно заставлять себя мечтать о грандиозном будущем. Не нужно давать обещания, в которых ты пока не уверен.

Можно начать с небольших планов, которые не требуют от тебя абсолютной уверенности.

Не «через год я буду совершенно счастлив», а «на следующей неделе я попробую выбраться в новое место».

Не «я обязательно построю идеальную жизнь», а»я

сделаю один шаг в сторону того, что мне действительно важно».

Будущее не обязательно должно начинаться с большой мечты.

Иногда оно начинается с простого желания.

Не путай неизвестность с отсутствием будущего

Человеку свойственно искать определённость.

Мы хотим знать, что будет завтра, через месяц, через пять лет. Нам хочется понимать, что наши усилия приведут к результату, а сегодняшние трудности когда-нибудь закончатся.

Но после серьёзного жизненного потрясения прежняя система координат может исчезнуть.

Ты больше не знаешь, где окажешься через год. Не понимаешь, какие решения окажутся правильными. Не можешь предсказать, кто останется рядом и какие обстоятельства изменятся.

Неопределённость пугает.

Но отсутствие ясной картины будущего не означает, что будущего нет.

Это означает только то, что пока ты не знаешь его содержания.

Представь человека, который стоит на незнакомой

дороге в густом тумане. Он видит лишь несколько шагов перед собой. Ему не видно всего маршрута, и он не знает, куда приведёт дорога.

Но это не значит, что за пределами видимости ничего не существует.

Иногда достаточно увидеть ближайший участок пути. Не нужно требовать от себя ответа на вопрос, каким будет вся оставшаяся жизнь. Попробуй спросить иначе:

«Что я могу сделать для себя в ближайшие сутки?»

«Что поможет мне почувствовать себя немного спокойнее?»

«Какой шаг сделает завтрашний день чуть лучше сегодняшнего?»

Так постепенно возвращается ощущение движения.

Ты имеешь право на новое будущее

Есть ещё одна причина, по которой люди боятся смотреть вперёд.

Им кажется, что новые планы означают отказ от прежних чувств.

Если ты снова полюбишь, не будет ли это предательством ушедшего человека?

Если начнёшь радоваться, не обесценишь ли то, что потерял?

Если построишь новую семью, не получится ли, что

прежняя жизнь ничего не значила?

Если выберешь другую дорогу, не придётся ли признать, что прежняя мечта была напрасной?

Но жизнь не требует от тебя вечного пребывания в прошлом, чтобы доказать искренность чувств.

Ты можешь помнить и любить того, кого больше нет рядом, и при этом продолжать жить.

Можешь ценить прожитые годы, даже если отношения закончились.

Можешь сохранить благодарность за хорошие моменты и одновременно признать, что больше не хочешь возвращаться к прежним обстоятельствам. Новая радость не отменяет старой любви.

Новая мечта не уничтожает прежнюю.

Новое будущее не делает прошлое бессмысленным.

В твоей жизни может быть несколько важных глав. И каждая из них имеет собственную ценность.

Не пытайся увидеть всю дорогу

Одна из самых частых ошибок в трудный период — требовать от себя немедленно определить дальнейший путь.

Человек думает, что сначала должен понять, как будет жить, где работать, с кем общаться, какие решения принимать, а уже потом сможет почувствовать спокойствие.

Но иногда всё происходит наоборот.

Сначала нужно немного восстановиться. Вернуть себе силы, сон, способность принимать решения. И только потом становится возможным увидеть варианты, которые раньше были незаметны.

Не принимай отсутствие ответов за собственную несостоятельность.

Ты можешь пока не знать, чего хочешь. Можешь

менять решения. Можешь пробовать одно направление и понимать, что оно тебе не подходит. Жизнь не экзамен, в котором необходимо заранее представить безошибочный план.

Ты имеешь право искать.

Имеешь право начинать с небольшого. Имеешь право изменить направление.

Самое главное — не ставить на себе точку только потому, что сегодня не видишь продолжения.

Практика. Вернуть себе образ будущего

Эта практика не требует строить подробные планы. Её задача — осторожно вернуть способность представлять, что впереди может быть что-то хорошее.

Возьми тетрадь и раздели страницу на три части.

Первая часть. Что я потерял?

Запиши прежние планы и мечты, которые теперь невозможно осуществить в том виде, в котором ты их представлял.

Не торопись. Возможно, здесь окажутся отношения,

работа, дом, определённый образ жизни, путешествия или представление о собственной семье.

Признай, что это было важно для тебя.

Вторая часть. Что я хочу сохранить?

Подумай, какие чувства и ценности стояли за твоими прежними мечтами.

Например:

Ты мечтал о счастливой семье, потому что хотел любви и близости.

Хотел собственный дом, потому что стремился к безопасности.

Мечтал о путешествиях, потому что хотел свободы и

новых впечатлений.

Стремился к успешной работе, потому что хотел независимости и признания.

Попробуй отделить саму мечту от потребности, которая за ней стояла.

Возможно, прежняя форма будущего изменилась, но то, чего ты по-настоящему хотел, всё ещё может найти место в твоей жизни.

Третья часть. Что может появиться нового?

Теперь напиши десять небольших желаний. Не обязательно важных или масштабных.

Например:

— просыпаться без тревоги;

— обустроить уютное пространство;

— найти интересное занятие;

— познакомиться с новыми людьми;

— научиться чему-то полезному;

— чаще бывать на природе;

— вернуть любимое хобби;

— чувствовать себя увереннее;

— съездить в новое место;

— однажды снова почувствовать радость от обычного дня.

Не оценивай желания по их значимости. Даже самое

простое может стать началом движения. **Завершающее упражнение. Один шаг навстречу завтра**

Выбери одно желание из списка и ответь:

«Что я могу сделать уже на этой неделе, чтобы приблизить его осуществление хотя бы на один сантиметр?»

Запиши конкретное действие.

Не обещай себе изменить всю жизнь. Просто сделай этот маленький шаг.

И помни: если сегодня ты не способен мечтать, не заставляй себя. Иногда сначала нужно восстановить силы, а желание смотреть вперёд возвращается постепенно.

Запомни

Возможно, будущее, которое ты когда-то представлял, действительно больше не существует. Это больно. И ты имеешь право грустить по нему.

Но не позволяй одной несбывшейся картине убедить тебя, что впереди ничего нет.

Ты ещё не знаешь всех людей, которых встретишь. Не знаешь, какие места станут тебе дороги, какие занятия увлекут, какие возможности откроются и какие неожиданные события изменят твою жизнь. Неизвестность не всегда является угрозой.

Иногда именно в ней скрывается пространство для нового.

Тебе не нужно сегодня видеть всю дорогу.

Достаточно не отказываться от следующего шага. Пусть пока это будет совсем маленький шаг. Но сделай его в сторону жизни, а не от неё.

Потому что твоя история ещё продолжается.

Глава 6. Одиночество, которое невозможно объяснить

Есть одиночество, которое не лечится разговорами. Ты можешь жить в большой семье, каждый день встречаться с людьми, получать сообщения, отвечать на звонки и даже смеяться в компании. Но внутри всё равно будет ощущение, будто между тобой и остальным миром выросла невидимая стена.

Люди рядом, а тебя словно никто не видит.

Они спрашивают, как дела, но не замечают, что ты отвечаешь автоматически. Предлагают развлечься, отвлечься, съездить куда-нибудь, но не понимают, почему тебе не хочется.

Ты пытаешься объяснить своё состояние, подбираешь слова, начинаешь рассказывать — и вдруг замолкаешь. Потому что понимаешь: самое главное всё равно невозможно передать.

И тогда возникает странное чувство: проще ничего не говорить.

Так появляется одиночество, которое трудно

объяснить даже самому себе.

Когда тебя окружают люди, но рядом никого нет

Иногда одиночество возникает после потери. Человек, с которым ты делился мыслями, больше не рядом. Тот, кто понимал тебя с полуслова, ушёл из

жизни. Отношения закончились, дружба разрушилась, семья распалась.

И вместе с этим исчезло особое пространство, в котором ты мог быть собой.

Ты можешь продолжать общаться с десятками людей, но никто из них не занимает того места, которое занимал один человек.

Иногда рядом остаются те же самые люди, но ты больше не чувствуешь с ними близости.

Они не знают, что происходит у тебя внутри. Или знают, но не могут понять глубину переживаний. Ты обнаруживаешь, что даже в привычном доме чувствуешь себя чужим.

Это особенно болезненно, потому что одиночество обычно связывают с отсутствием общения. Но настоящая близость — не просто присутствие другого человека.

Это возможность быть услышанным.

Возможность не подбирать каждое слово. Возможность не изображать благополучие. Возможность сказать: «Мне плохо», не опасаясь осуждения, раздражения или очередного непрошеного совета.

Человеку необходимо не только общество. Ему необходимо ощущение, что его внутренний мир кому-то небезразличен.

Почему окружающие не всегда понимают твою боль

Иногда нам кажется, что если человек любит нас, он обязательно должен понимать, что мы переживаем.

Но даже самые близкие люди не всегда способны почувствовать чужую боль.

У каждого свой опыт, собственные страхи, представления о жизни и способы справляться с трудностями.

Один человек после потери хочет говорить часами.

Другой предпочитает молчать. Кто-то плачет, кто-то становится раздражительным, а кто-то погружается в работу.

Люди могут искренне хотеть помочь, но не знать, как

это сделать.

Иногда они пугаются чужого горя. Не умеют выдерживать тяжёлые разговоры и пытаются как можно быстрее вернуть всё к привычному состоянию. Отсюда появляются советы, которые только усиливают одиночество.

«Ты слишком много об этом думаешь».

«Пора уже жить дальше».

«Неужели ты до сих пор переживаешь?»

«Посмотри, сколько хорошего вокруг».

И человек снова остаётся один со своими чувствами. Но отсутствие понимания со стороны окружающих не означает, что с тобой что-то не так.

Ты не обязан уменьшать свою боль до размеров, удобных другим людям.

И не обязан объяснять её каждому встречному.

Попробуй найти хотя бы одного человека, с которым можно говорить честно. Не обязательно рассказывать всю историю. Иногда достаточно присутствия, спокойного разговора или совместного молчания.

Если такого человека пока нет, это не означает, что он никогда не появится.

Когда одиночество становится привычкой

После тяжёлых событий человек иногда сам начинает отдаляться от окружающих.

Сначала он просто хочет тишины. Потом перестаёт отвечать на сообщения. Отказывается от встреч.

Перестаёт рассказывать о себе.

Постепенно одиночество становится привычным.

В нём есть определённая безопасность. Никто не задаёт неудобных вопросов, не требует улыбаться, не оценивает твои решения и не напоминает о том, что произошло.

Но со временем такая защита может начать

причинять боль.

Ты замечаешь, что всё реже выходишь из дома, перестаёшь интересоваться чужими новостями, не ждёшь встреч и почти не чувствуешь желания знакомиться с людьми.

Мир становится всё меньше.

Важно не обвинять себя за это. Иногда отдаление действительно необходимо, чтобы восстановить силы. Но если одиночество затягивается и начинает лишать

тебя возможности жить, стоит постепенно возвращать контакты.

Не нужно сразу становиться душой компании. Начни с малого.

Ответь на одно сообщение. Поздоровайся с соседом. Выпей кофе с приятным знакомым. Сходи туда, где находятся люди с похожими интересами.

Не требуй от каждой встречи большой близости. Иногда достаточно просто почувствовать, что ты снова являешься частью мира.

Не ищи спасителя — ищи настоящую близость Когда человек долго чувствует себя одиноким, ему может захотеться найти кого-то, кто немедленно заполнит внутреннюю пустоту.

Кажется, что если появится новый любимый человек, верный друг или сильный защитник, всё наконец станет хорошо.

Но есть опасность: из-за страха одиночества можно согласиться на отношения, в которых снова придётся терпеть, подстраиваться и отказываться от себя.

Не всякое присутствие другого человека означает близость.

Не всякое внимание означает любовь.

Не всякое обещание означает надёжность.

Поэтому не торопись впускать кого-то в свою жизнь только ради того, чтобы не оставаться одному.

Настоящая близость не требует постоянного самопожертвования.

В ней есть уважение к твоим чувствам, возможность говорить открыто, право иметь собственное мнение и ощущение безопасности.

И ещё одна важная мысль: учиться быть наедине с собой — не значит обрекать себя на одиночество. Это значит постепенно создавать такую внутреннюю опору, при которой ты не будешь соглашаться на разрушительные отношения только из страха остаться без кого-либо рядом.

Одиночество после потери

Особенно трудно бывает тем, кто потерял близкого человека.

Есть люди, которым невозможно рассказать о своей

боли, потому что именно они раньше помогали её переживать.

Хочется позвонить, услышать знакомый голос,

поделиться новостью, спросить совета или просто побыть рядом.

И в такие моменты особенно остро ощущается отсутствие.

Окружающие могут говорить, что время всё изменит.

Но человеку, переживающему утрату, иногда кажется, что вместе с ушедшим исчезла целая часть его мира.

Не нужно торопить себя.

Память о близком человеке может оставаться с тобой. Ты можешь хранить фотографии, возвращаться к дорогим воспоминаниям, говорить о нём, отмечать важные даты.

И при этом постепенно учиться жить дальше. Любовь не обязательно должна исчезнуть, чтобы жизнь продолжилась.

Можно сохранить место для прошлого и одновременно открывать пространство для настоящего.

Если переживание утраты становится невыносимым,

мешает спать, работать, заботиться о себе или длительно лишает возможности чувствовать связь с жизнью, поддержка специалиста по работе с горем может оказаться очень важной.

Не нужно проходить через это в одиночку.

Научись быть рядом с собой

Есть одна близость, которую человек часто забывает создавать, — близость с самим собой.

Мы можем годами искать понимание вовне, но при этом совершенно не замечать собственных чувств.

Не спрашивать себя, устали ли мы. Не замечать, чего хотим. Не разрешать себе отдыхать. Не прислушиваться к внутреннему голосу.

Попробуй иногда относиться к себе так, как относился бы к человеку, которого любишь. Не ругай за слабость.

Не обесценивай переживания.

Не требуй немедленных результатов.

Не заставляй улыбаться, когда хочется побыть в тишине.

Представь, что рядом с тобой сидит близкий друг,

которому сейчас очень тяжело. Что бы ты ему сказал?

Возможно, ты предложил бы чай, укрыл пледом,

выслушал, помог с делами или просто остался рядом. Почему ты не можешь позволить себе такую же заботу?

Ты тоже заслуживаешь доброты.

Даже от самого себя.

Практика. Построить мост к миру

Эта практика поможет постепенно уменьшить ощущение изоляции. Выполняй её без спешки, выбирая только те действия, которые сейчас тебе по силам.

Шаг 1. Определи, какого общения тебе не хватает

Ответь письменно:

— Мне не хватает человека, с которым можно поговорить по душам.

— Мне не хватает простого человеческого тепла.

— Мне хочется, чтобы меня выслушали без советов.

— Мне хочется чувствовать себя нужным.

— Мне хочется новых знакомств и впечатлений.

— Мне хочется побыть среди людей, но без обязательств общаться.

Выбери то, что ближе всего к твоему состоянию. Можно отметить несколько пунктов.

Шаг 2. Вспомни людей, рядом с которыми было спокойно

Не обязательно это самые близкие родственники или

друзья.

Возможно, есть старый знакомый, бывший коллега, человек из творческого сообщества или тот, с кем когда-то было приятно разговаривать.

Запиши хотя бы три имени.

Не нужно сразу обращаться ко всем. Просто вспомни, что в мире существуют люди, с которыми у тебя когда-то возникала связь.

Шаг 3. Сделай один шаг навстречу

Выбери одно действие:

— отправь короткое сообщение;

— предложи встретиться;

— позвони человеку, с которым давно не общался;

— найди сообщество по интересам;

— запишись на занятие, которое тебе любопытно;

— выйди на прогулку в место, где бывают люди. Не оценивай результат по тому, насколько близким окажется общение.

Сегодня важно не найти родственную душу, а сделать маленький шаг за пределы внутренней изоляции.

Шаг 4. Создай вечер, в котором тебе будет хорошо

с собой

Выдели немного времени, чтобы побыть наедине с собой не из-за отсутствия других людей, а по собственному желанию.

Приготовь любимый напиток. Включи музыку. Почитай несколько страниц книги. Займись творчеством или просто посиди в тишине.

Спроси себя:

«Что сегодня помогло мне почувствовать себя немного ближе к жизни?»

Запиши ответ.

Запомни

Одиночество не всегда означает, что рядом никого нет.

Иногда оно означает, что ты давно не встречал

человека, с которым можно быть собой. Но не делай из сегодняшнего одиночества окончательный вывод о своей судьбе.

Впереди ещё могут быть встречи, разговоры, дружба, любовь и совершенно неожиданные человеческие связи.

Не все люди смогут тебя понять. Не все окажутся

близкими. И не каждого нужно впускать в свой внутренний мир.

Но где-то есть люди, рядом с которыми тебе не придётся постоянно объяснять, почему ты такой, какой есть.

А пока ты ищешь эту близость, не оставляй без внимания самого себя.

Ты уже прошёл немало.

И ты заслуживаешь не просто чьего-то присутствия рядом, а настоящего тепла, уважения и понимания. **Иногда возвращение к жизни начинается с простого ощущения: я больше не обязан быть один на один со всем, что пережил.**

Глава 7. Почему нельзя просто взять себя в руки

«Возьми себя в руки».

Наверное, каждый человек, переживающий тяжёлый период, хотя бы однажды слышал эту фразу.

Иногда её произносят близкие. Иногда коллеги. Иногда совершенно посторонние люди. А порой мы сами повторяем её себе, пытаясь заставить себя жить так, словно ничего особенного не произошло. Возьми себя в руки. Перестань плакать. Хватит думать о прошлом. Нужно работать, заниматься детьми, решать проблемы, строить планы. Жизнь продолжается.

И ты пытаешься.

Встаёшь утром, выполняешь привычные обязанности, отвечаешь на вопросы, готовишь еду, занимаешься делами. Иногда даже улыбаешься. Но внутри всё равно остаётся ощущение, что ты держишь на плечах что-то невероятно тяжёлое.

Ты можешь выдержать день, два, неделю. Но однажды силы заканчиваются.

И тогда появляется ещё одно чувство — вина. Почему я не могу справиться? Почему другие способны жить дальше, а я застрял? Что со мной не так?

Давай начнём с главного: с тобой не обязательно что-

то не так. Возможно, ты просто переживаешь то, что действительно трудно пережить.

Сила воли не отменяет человеческую боль

Нас часто учат быть сильными.

Не жаловаться. Не показывать слабость. Не зависеть от чужого мнения. Не позволять обстоятельствам выбивать нас из колеи.

В определённых ситуациях эти качества помогают. Они позволяют собраться, действовать, принимать решения и выдерживать сложные обстоятельства. Но есть события, которые невозможно преодолеть одной силой воли.

Нельзя приказать себе не горевать после смерти близкого человека.

Нельзя мгновенно перестать любить того, с кем прожил много лет.

Нельзя за один вечер восстановить доверие после предательства.

Нельзя просто перестать бояться после пережитого

насилия или тяжёлого потрясения.

Нельзя заставить себя радоваться, если внутри пока нет для этого сил.

Человеческие чувства не подчиняются расписанию. И чем сильнее мы пытаемся подавить их, тем больше внутреннего напряжения иногда создаём.

Это не означает, что нужно полностью отдаться переживаниям и отказаться от действий. Это означает, что восстановление требует не только решимости, но и времени, поддержки, бережного отношения к себе.

Сила воли может помочь сделать следующий шаг. Но она не должна превращаться в инструмент, которым ты ежедневно наказываешь себя за то, что тебе больно.

Почему сравнение с другими делает только хуже

«Посмотри на других. Люди переживают гораздо более страшные вещи и справляются».

Такие сравнения редко помогают.

У каждого человека свой жизненный опыт, свои ресурсы, обстоятельства и возможности. Мы не знаем, что происходит внутри другого человека, даже если он выглядит спокойным и благополучным.

Кто-то после потери возвращается к работе через несколько недель. Кому-то требуются месяцы. Кто-то может опереться на семью и друзей, а кто-то остаётся практически без поддержки.

Нельзя измерить человеческую боль общей линейкой.

И нельзя определить, сколько времени тебе разрешено восстанавливаться.

Представь двух людей, получивших одинаковую травму. Один быстро возвращается к привычной активности, другому требуется длительное лечение. Разве мы станем обвинять второго в недостатке характера?

Почему же к душевным переживаниям мы часто

относимся иначе?

Не сравнивай свой путь с чужим.

Тебе не нужно доказывать, что ты достаточно быстро справился. Не нужно соревноваться в стойкости.

У тебя своя жизнь, своя история и собственный темп восстановления.

Привычка быть сильным может стать ловушкой

Есть люди, которые настолько привыкли держать всё под контролем, что даже в самые трудные моменты не позволяют себе остановиться.

Они продолжают работать, заботиться о близких, решать чужие проблемы, выполнять обещания. Могут даже не рассказывать никому о том, что происходит внутри.

Окружающие считают их надёжными и сильными.

Но за этой внешней устойчивостью иногда скрывается глубокое истощение.

Человек настолько занят тем, чтобы всё удержать, что забывает спросить себя: а кто поддерживает его? Кто заботится о нём?

Кому он может сказать, что больше не справляется? Постоянная необходимость быть сильным отнимает возможность получать поддержку.

И однажды даже небольшая проблема становится последней каплей.

Если ты узнал себя в этом описании, попробуй пересмотреть своё представление о силе.

Быть сильным — не значит никогда не нуждаться в помощи.

Быть сильным — не значит выдерживать всё молча.

Быть сильным — не значит соглашаться на обстоятельства, которые тебя разрушают.

Иногда настоящая сила проявляется в решении прекратить терпеть. В способности попросить о помощи. В готовности признать, что прежний способ жить больше не работает.

Ты не обязан быть продуктивным во время внутреннего кризиса

Современный мир постоянно требует результатов. Работай. Развивайся. Зарабатывай. Учись. Заботься о здоровье. Ставь цели. Не теряй время.

Даже отдых иногда превращается в ещё одну задачу, которую нужно выполнить правильно.

Но когда человек переживает серьёзный кризис, его ресурсы могут быть существенно ограничены.

То, что раньше занимало полчаса, теперь требует нескольких часов. Простое решение вызывает усталость. Сосредоточиться на работе становится

трудно. Память подводит, внимание рассеивается, а привычная скорость жизни кажется недостижимой. Не нужно требовать от себя прежней производительности, если ты находишься в совершенно других обстоятельствах.

Возможно, сейчас твоя главная задача — не добиться успеха, а восстановить силы.

И это тоже важная работа.

Если есть возможность, временно сократи нагрузку. Перенеси необязательные дела. Распредели обязанности. Попроси близких помочь с тем, что сейчас даётся особенно тяжело.

Если состояние длится долго, мешает повседневной жизни или усиливается, обратись за профессиональной помощью. Иногда за ощущением полного бессилия стоят состояния, которые требуют внимания специалиста, а не дополнительных требований к собственной воле.

Перестань разговаривать с собой языком обвинений

Обрати внимание на то, как ты обращаешься к себе в

трудные минуты.

«Опять я».

«Ничего не могу».

«Соберись, тряпка».

«Сколько можно ныть?»

«Нормальные люди давно бы справились».

Возможно, ты даже не замечаешь, насколько жестоко звучат эти слова.

Представь, что их произносят в адрес человека, который только что потерял близкого, пережил предательство или лишился всего, что создавал годами.

Ты бы сказал ему такое?

Скорее всего, нет.

Ты постарался бы поддержать его, дать время, предложить помощь.

Почему же себе ты отказываешь в элементарном сочувствии?

Попробуй изменить внутренний разговор.

Вместо «Я ничего не могу» — «Сейчас мне трудно, поэтому я начну с малого».

Вместо «Я должен быть сильным» — «Я могу быть разным, и это нормально».

Вместо «Я опять всё испортил» — «Я могу ошибаться и учиться на своих ошибках».

Вместо «Я никогда не справлюсь» — «Я пока не знаю, как справиться, но могу искать поддержку и решения».

Это не магические формулы и не попытка убедить

себя, что всё прекрасно.

Это более честный и бережный способ разговаривать с человеком, которому сейчас нелегко.

С самим собой.

Иногда нужно не собраться, а остановиться Мы привыкли воспринимать остановку как поражение. Если не движешься вперёд — значит, отстаёшь. Если не выполняешь планы — значит, недостаточно стараешься. Если берёшь паузу — значит, сдаёшься.

Но иногда остановка необходима.

Представь человека, который долго шёл по дороге с тяжёлым рюкзаком. Он устал, замёрз, сбился с маршрута. В такой ситуации бессмысленно требовать от него ускориться.

Сначала нужно остановиться, согреться, проверить силы, понять, куда идти дальше.

В жизни происходит то же самое. Ты можешь взять паузу.

Можешь отказаться от ненужных обязательств. Можешь перестать объяснять окружающим каждое своё решение.

Можешь на время снизить ожидания от себя.

И самое главное — можешь признать, что сейчас тебе нужна помощь.

Не всякая пауза означает отказ от жизни. Иногда именно она позволяет продолжить путь.

Практика. Перестать требовать от себя невозможного

Эта практика поможет увидеть, сколько требований
ты предъявляешь себе в период, когда и без того находишься в тяжёлом состоянии.

Возьми тетрадь и раздели страницу на две колонки.

Первая колонка. Что я требую от себя? Запиши всё, что ты считаешь обязательным. Например:

— всегда сохранять спокойствие;
— не показывать слёз;
— работать в прежнем темпе;
— заботиться обо всех;
— немедленно принять важное решение;
— перестать вспоминать прошлое;
— быстро восстановиться;
— не разочаровывать окружающих;
— самостоятельно справляться со всеми трудностями.

Не редактируй список. Запиши даже те требования,
которые кажутся тебе совершенно естественными. **Вторая колонка. Что мне действительно необходимо?**

Теперь напротив каждого требования напиши
настоящую потребность. Например:

Вместо «Я должен всегда сохранять спокойствие» —
«Мне нужно место, где я могу безопасно выразить свои чувства».

Вместо «Я должен всё делать сам» — «Мне нужна помощь с повседневными делами».

Вместо «Я обязан немедленно принять решение» —
«Мне необходимо время, чтобы спокойно всё обдумать».

Вместо «Я должен забыть прошлое» — «Мне нужно научиться жить с воспоминаниями, не позволяя им поглощать всё моё настоящее».

Три разрешения самому себе

Теперь напиши три предложения, начинающиеся со слов:

«Я разрешаю себе…»

Например:

«Я разрешаю себе уставать».

«Я разрешаю себе не знать всех ответов».

«Я разрешаю себе двигаться в собственном темпе». Добавь собственные варианты.

Положи эту страницу туда, где сможешь время от времени её перечитывать.

Маленькое обещание

В завершение дай себе одно обещание:

«В ближайшие семь дней я перестану требовать от себя и вместо этого позволю себе
«.

Заполни пропуски честно.

Пусть это будет не обещание стать лучше, сильнее или успешнее. Пусть это будет обещание относиться к себе бережнее.

Запомни

Тебе не нужно каждый день собирать себя в кулак. Не нужно доказывать, что ты способен выдержать всё, что приготовила жизнь.

Не нужно улыбаться, если хочется плакать. Не нужно торопиться, если ты ещё не восстановился. Не нужно быть удобным, когда тебе самому необходима поддержка.

Ты человек, а не механизм, который обязан работать
независимо от обстоятельств.

И даже если сегодня ты сделал совсем немного, это не делает твой день бесполезным.

Возможно, ты просто выдержал ещё один трудный день. Возможно, впервые попросил о помощи.

Возможно, не позволил себе вернуться туда, где тебя разрушали.

Это тоже имеет значение.

Не требуй от себя железной воли, когда тебе нужна человеческая доброта. Начни с самого простого — перестань быть себе врагом.

ЧАСТЬ II. КОГДА НУЖНО ПРОСТО ВЫЖИТЬ

Не время покорять вершины. Время научиться проживать сегодняшний день.

Глава 8. Разреши себе не быть сильным

Есть люди, которые даже в самые тяжёлые времена продолжают улыбаться. Они отвечают на привычный вопрос «Как дела?» словами «Всё нормально», хотя

внутри у них словно обрушился целый мир. Они заботятся о других, выполняют обязанности, решают проблемы, поддерживают близких и стараются не показывать, насколько им больно.

Со стороны кажется, что они справляются.

Но никто не знает, сколько сил им стоит каждый новый день.

Возможно, ты тоже привык быть человеком, на которого можно положиться. Тем, кто не жалуется, не плачет при посторонних, не просит лишнего и всегда находит выход. Возможно, тебе кажется, что стоит только позволить себе расслабиться — и всё окончательно развалится.

Но давай остановимся на одной простой мысли: ты не обязан быть сильным каждую минуту своей жизни. Ты имеешь право устать. Имеешь право заплакать.

Имеешь право не знать, что делать дальше. Имеешь право признаться, что тебе страшно, одиноко и тяжело.

Это не делает тебя слабым человеком.

Это делает тебя живым.

Сила, которая стала тяжёлой ношей

Иногда привычка быть сильным появляется очень рано. Человек учится не показывать слёз, потому что однажды его за них осудили. Учится справляться самостоятельно, потому что рядом не оказалось того, кто мог бы поддержать. Привыкает заботиться обо всех, забывая, что он сам тоже нуждается в заботе.

Постепенно сила превращается в обязанность. Нельзя расслабляться. Нельзя просить. Нельзя показывать, что больно. Нельзя позволять себе растерянность.

И даже когда жизнь наносит удар, такой человек

продолжает требовать от себя прежнего поведения. Он может переживать потерю, расставание, предательство или серьёзные перемены, но всё равно заставлять себя работать, улыбаться, встречаться с людьми и делать вид, будто ничего особенного не произошло.

А внутри накапливается усталость.

Порой человек настолько привыкает скрывать свои чувства, что перестаёт понимать, чего хочет сам. Он уже не спрашивает себя: «Как мне сейчас?» Он спрашивает только: «Что ещё нужно сделать?»

Но невозможно бесконечно жить на внутреннем напряжении.

Даже самый прочный дом нуждается в ремонте. Даже

самое сильное дерево может склониться под тяжестью снега. И ни одно живое существо не существует без отдыха.

Почему же мы иногда считаем, что для человека должны действовать другие правила?

Слёзы — не поражение

Нас часто учат сдерживаться. Не плакать, не жалеть себя, не показывать окружающим свою боль.

Но слёзы не означают, что ты проиграл.

Иногда это единственный способ выпустить наружу то, чему слишком долго не находилось места внутри. Можно плакать от горя, от бессилия, от разочарования, от неожиданной доброты или даже от облегчения. У слёз нет единственного значения.

Не нужно стыдиться их.

Если хочется плакать, а рядом безопасное пространство, позволь себе это. Не пытайся немедленно остановить каждую слезу. Не обвиняй себя за то, что снова вспомнил прошлое или почувствовал боль.

Ты не обязан доказывать окружающим, что уже справился.

И не обязан превращать собственное горе в удобную

для других картину.

У каждого человека есть право переживать происходящее своим способом.

Ты можешь не знать ответов

После тяжёлых событий окружающие часто ждут от человека определённости.

Что ты собираешься делать? Как будешь жить дальше? Когда начнёшь новую жизнь? Почему до сих пор не принял решение?

Но иногда единственный честный ответ звучит так:

«Я пока не знаю». И этого достаточно.

Не каждое решение можно принять быстро. Не всякую ситуацию удаётся понять сразу. Иногда

требуется время, чтобы увидеть хотя бы ближайший шаг.

Не заставляй себя строить подробные планы, если

сегодня тебе трудно представить завтрашний день. Ты можешь некоторое время жить без окончательных ответов. Можешь пересматривать решения. Можешь менять направление. Можешь признать, что прежние представления о будущем больше не подходят.

Неопределённость неприятна, но она не означает, что ты потерял способность управлять своей жизнью.

Возможно, сейчас твоя задача не в том, чтобы знать весь маршрут, а в том, чтобы найти следующую безопасную остановку.

Позволь кому-нибудь быть рядом

Есть особенная усталость — усталость от необходимости справляться в одиночку.

Человек может годами убеждать себя, что никому не нужно знать о его трудностях. Что он сам разберётся. Что чужие проблемы важнее. Что просить о помощи неудобно.

Но поддержка не всегда означает, что кто-то должен

решить твою проблему.

Иногда достаточно человека, который просто посидит рядом. Выслушает, не перебивая. Не станет сравнивать твою боль со своей. Не будет торопить и раздавать советы.

Иногда помощь — это приготовленный ужин, поездка по делам, несколько часов отдыха или простое сообщение: «Я рядом. Если понадобится, позвони».

Если в твоём окружении есть человек, которому можно доверять, попробуй позволить ему приблизиться.

Не обязательно рассказывать всё. Не нужно сразу

открывать душу полностью. Начни с малого. Можно сказать:

«Мне сейчас непросто. Я не прошу тебя ничего решать, но мне хотелось бы немного поговорить». Или:

«Я очень устал. Можешь сегодня просто побыть

рядом?»

А если рядом нет человека, с которым безопасно говорить, это не означает, что ты должен оставаться без поддержки. Иногда её можно найти у психолога, в группе взаимопомощи или в другой профессиональной службе.

Тебе не нужно заслуживать право на помощь.

Не путай уязвимость с беспомощностью

Позволить себе быть слабым в определённый момент

— не значит отказаться от собственной жизни. Уязвимость не лишает человека достоинства. Она не отменяет его силы, опыта, характера и способности принимать решения.

Можно плакать и одновременно заботиться о себе. Можно бояться и всё-таки сделать необходимый шаг.

Можно скучать по прошлому и понимать, что возвращаться туда невозможно.

Можно нуждаться в поддержке и при этом оставаться самостоятельным человеком.

В этом нет противоречия.

Настоящая устойчивость не требует постоянно выглядеть непоколебимым. Она может быть тихой и незаметной. Иногда она проявляется в том, что человек честно признаёт своё состояние и перестаёт причинять себе дополнительную боль требованиями, которым сейчас невозможно соответствовать.

Не нужно превращать восстановление в очередное испытание на прочность.

Тебе и без того пришлось многое пережить.

Сегодня тебе можно

Попробуй хотя бы на один день отказаться от внутреннего списка требований.

Не нужно сегодня становиться лучше, продуктивнее, мудрее или сильнее. Не нужно доказывать, что ты уже преодолел случившееся.

Сегодня тебе можно:

— не отвечать на сообщения, если нет сил разговаривать;

— отказаться от встречи, которая требует слишком
много энергии;

— отложить дела, не являющиеся срочными;

— попросить кого-нибудь о помощи;

— не улыбаться, если тебе грустно;

— не объяснять всем причины своего настроения;

— провести вечер в тишине;

— признаться себе, что ты скучаешь, боишься или злишься;

— сделать что-то приятное без чувства вины;

— просто прожить этот день.

Иногда разрешение ничего не доказывать становится первым шагом к внутреннему освобождению.

Практика «Мне больше не нужно притворяться» Найди несколько спокойных минут. Возьми лист бумаги и ответь на вопросы. Не старайся писать красиво или правильно. Это разговор с самим собой, в котором не нужно никому нравиться.

Первый вопрос.

Перед кем я чаще всего изображаю, что у меня всё хорошо?

Возможно, перед близкими, коллегами, друзьями или
даже перед самим собой.

Второй вопрос.

Что я на самом деле чувствую, когда остаюсь один? Не ограничивай себя одним словом. Иногда за грустью скрывается страх, за раздражением — усталость, а за внешним спокойствием — глубокая обида.

Третий вопрос.

Чего мне сейчас больше всего не хватает? Поддержки, безопасности, отдыха, понимания, нежности, тишины, определённости?

Четвёртый вопрос.

Что я продолжаю требовать от себя, хотя сейчас мне трудно это выполнить?

Посмотри на свои ответы без осуждения.

Пятый вопрос.

Как я могу проявить к себе немного больше доброты уже сегодня?

Выбери одно действие. Не большое обещание изменить всю жизнь, а что-то реальное и выполнимое.

В завершение напиши:

«Я больше не обязан притворяться, что мне легко. Я имею право чувствовать, уставать, просить о помощи и восстанавливаться в собственном темпе. Сегодня я выбираю относиться к себе бережно».

Сохрани этот лист. В трудный день перечитай его.

Маленькое обещание самому себе

Попробуй договориться с собой об одной важной вещи: перестать измерять собственную ценность количеством выдержанных испытаний.

Ты не обязан страдать молча, чтобы считаться достойным уважения.

Не обязан всё переносить самостоятельно, чтобы доказать свою независимость.

Не обязан быть удобным для окружающих, когда сам нуждаешься в заботе.

Твоя жизнь не должна превращаться в бесконечную проверку на выносливость.

И если сегодня ты не можешь сделать ничего, кроме самого необходимого, это не делает сегодняшний день потерянным.

Возможно, именно сегодня ты впервые за долгое время перестал бороться с собой.

А это тоже движение вперёд.

Вместо заключения

Однажды ты заметишь, что больше не пытаешься каждую минуту казаться сильным. Ты научишься говорить о своих чувствах, отказываться от того, что причиняет боль, и принимать поддержку без стыда.

Ты поймёшь, что сила не исчезла. Просто теперь ей не нужно прятаться за маской бесконечного спокойствия.

И пусть в твоей новой жизни будет меньше

необходимости терпеть и больше возможности жить. Помни: тебе не нужно быть несокрушимым, чтобы однажды снова стать счастливым.

Иногда самый смелый поступок — наконец позволить себе быть человеком.

Глава 9. Не требуй от себя невозможного

После того как жизнь меняется, мы часто продолжаем требовать от себя прежнего.

Встаём по утрам и составляем списки дел. Стараемся выполнять обязанности, заботиться о близких,

работать, принимать решения, поддерживать порядок и двигаться вперёд. Мы смотрим на себя прежних и невольно сравниваем: раньше я успевал больше, быстрее справлялся с трудностями, легче общался с людьми, строил планы и не тратил столько времени на простые вещи.

А теперь даже обычный день может казаться непосильным.

И тогда появляется ещё одна боль — недовольство

собой.

Человек переживает тяжёлый период, но вместо того чтобы поддержать себя, начинает обвинять. Он считает себя ленивым, слабым, бесполезным, недостаточно собранным. Ему

кажется, что он теряет время, отстаёт от жизни и должен срочно вернуться в прежнее состояние.

Но есть одна вещь, которую важно понять: нельзя требовать от себя прежних возможностей, не учитывая того, через что тебе пришлось пройти.

Ты изменился. Твои обстоятельства изменились. Твои силы тоже могли измениться.

И сейчас тебе нужен не строгий внутренний надзиратель, а разумный и добрый союзник.

Ты не обязан справляться с прежней скоростью Представь человека, который долго шёл с тяжёлым грузом. В какой-то момент он споткнулся, упал и получил травму. Разве разумно требовать от него,

чтобы он поднялся и продолжил путь с той же скоростью?

Нет. Сначала ему нужно восстановиться.

Но к себе мы часто относимся иначе.

После потери близкого человека требуем немедленно вернуться к работе. После развода — быстро построить новую жизнь. После предательства — снова доверять. После финансового краха — срочно восстановить прежний уровень дохода. После серьёзных перемен — вести себя так, будто ничего не произошло.

Мы забываем, что внутренние потрясения тоже требуют времени на восстановление.

Возможно, раньше ты мог за один день переделать десятки дел. Теперь тебе трудно сосредоточиться даже на одном. Возможно, раньше ты легко принимал решения, а теперь долго обдумываешь каждый шаг.

Это не обязательно означает, что ты утратил свои способности.

Иногда значительная часть сил уходит на то, чтобы

просто справляться с переживаниями, которые окружающие не видят.

Не сравнивай сегодняшнего себя с человеком, которым ты был до испытаний. У этих двух состояний разные обстоятельства.

Сейчас тебе важно не победить самого себя, а постепенно вернуть себе силы.

Не превращай восстановление в соревнование

У каждого человека свой путь через трудности. Один после тяжёлого расставания уже через несколько месяцев начинает путешествовать, знакомиться с новыми людьми и строить планы. Другому требуется гораздо больше времени, чтобы перестать ждать возвращения любимого человека. Кто-то после потери работы быстро находит новое направление. Кто-то долго не может представить, чем хочет заниматься.

Кто-то переживает горе молча. Кто-то много говорит о случившемся. Кто-то ищет уединения, а кому-то жизненно необходимо общение.

Нет единого расписания, по которому человек обязан восстановиться.

Особенно опасно сравнивать своё состояние с

чужими внешними результатами.

Ты видишь, как другой человек улыбается, путешествует, покупает новую квартиру или начинает отношения. Но ты не знаешь, что происходит за закрытыми дверями его жизни.

Неизвестно, сколько ему пришлось пережить, какая поддержка у него есть и какие трудности он скрывает.

Чужая скорость не является мерой твоей успешности.

Ты не опоздал. Ты не проиграл. Ты не обязан догонять тех, чья жизнь развивается по совершенно другому сценарию.

У тебя есть собственный путь, и сейчас важно научиться уважать его темп.

Маленький шаг — тоже результат

Когда человек привык оценивать себя по большим достижениям, маленькие действия могут казаться ничтожными.

Приготовить себе еду — разве это достижение?

Выйти на прогулку — разве это повод для гордости? Позвонить человеку, которого давно откладывалось позвонить, — разве это что-то значительное?

Но в трудный период привычная шкала ценностей перестаёт работать.

То, что раньше давалось легко, теперь может требовать большого усилия.

Поэтому научись замечать небольшие результаты. Ты встал с постели, хотя утро было тяжёлым.

Ты выполнил одно важное дело.

Ты не стал вступать в разговор, который мог причинить тебе боль.

Ты попросил о помощи.

Ты приготовил себе нормальный обед.

Ты вышел из дома и немного подышал свежим воздухом.

Возможно, для окружающих это обычные вещи. Но

для тебя сегодня они могут иметь большое значение. Не обесценивай их.

Жизнь не всегда восстанавливается через грандиозные решения. Очень часто она возвращается

через простые действия, которые постепенно становятся привычными.

Перестань жить по списку чужих ожиданий Иногда невозможные требования к себе появляются не изнутри. Мы просто настолько привыкаем соответствовать чужим представлениям, что начинаем считать их собственными.

Нужно быть хорошим родителем. Успешным специалистом. Заботливым родственником. Надёжным партнёром. Интересным собеседником. Человеком, который всегда держит слово и никогда никого не подводит.

И всё это одновременно.

Но человек не может постоянно соответствовать всем ожиданиям.

Более того, в тяжёлые периоды некоторые обязанности действительно приходится пересматривать. Возможно, ты больше не можешь уделять столько времени работе. Возможно, тебе нужно отказаться от части встреч, сократить количество дел или попросить близких взять на себя некоторые задачи.

Это не означает, что ты стал хуже.

Это означает, что ты учитываешь реальность. Попробуй задать себе вопрос:

«Если бы мне сейчас не нужно было никому ничего доказывать, как бы я распорядился своими силами?» Возможно, ответ тебя удивит.

Может быть, ты давно хотел отдохнуть. Может быть, тебе нужно завершить отношения, которые истощают. Или перестать заниматься тем, что давно потеряло смысл.

Иногда восстановление начинается не с добавления

новых дел, а с освобождения от лишнего.

Не всё нужно решать сегодня

Когда рушится привычная жизнь, возникает желание как можно быстрее вернуть определённость.

Хочется немедленно понять, где жить, как зарабатывать, что делать с отношениями, кому доверять и каким будет будущее.

Но попытка решить все вопросы одновременно может только усилить тревогу.

Раздели проблемы на три группы.

Первая — то, что требует внимания сейчас. Это вопросы безопасности, здоровья, жилья, необходимых расходов и другие действительно срочные обстоятельства.

Вторая — то, что можно решать постепенно. Поиск работы, обучение, изменение привычек, восстановление общения, новые планы.

Третья — то, что пока не зависит от тебя.

Чужие решения, прошлые события, ответы, которые невозможно получить, и обстоятельства, которые ещё не определились.

Не трать все силы на третью группу.

Сосредоточься на том, где твои действия действительно могут что-то изменить.

Иногда достаточно решить одну конкретную задачу, чтобы почувствовать, что жизнь снова становится немного управляемой.

Научись говорить себе: «На сегодня достаточно» У многих людей есть внутренний голос, который постоянно требует большего.

Сделал одно — нужно было сделать три. Отдохнул — значит, потерял время. Не успел — значит, недостаточно старался. Получил хороший результат

— можно было добиться большего.

Такой голос не помогает двигаться вперёд. Он лишает человека возможности почувствовать удовлетворение даже от достигнутого.

Попробуй изменить привычку.

Когда закончишь то, что действительно мог сделать сегодня, остановись.

Не ищи немедленно следующую задачу. Не перебирай в голове всё, что осталось невыполненным.

Скажи себе:

«На сегодня достаточно. Я сделал то, что мог, с теми силами, которые у меня были».

Это не оправдание бездействия. Это уважение к собственным возможностям.

Завтра у тебя будет новый день. Возможно, появятся силы на то, что сегодня казалось невозможным.

Но сегодняшний день не должен превращаться в наказание за завтрашние задачи.

Практика «Моя реальная мера»

Эта практика поможет увидеть разницу между тем, чего ты требуешь от себя, и тем, что действительно можешь сделать сейчас.

Возьми лист бумаги и раздели его на две части.

Первая часть. «Я требую от себя».

Запиши всё, что ты считаешь обязательным. Например:

— быстро восстановиться;

— перестать грустить;

— больше зарабатывать;

— всегда быть спокойным;

— справляться со всеми проблемами самостоятельно;

— не показывать окружающим свои переживания;

— немедленно принять важные решения.

Не редактируй список. Пусть на бумаге окажется всё, что накопилось внутри.

Вторая часть. «Что мне действительно доступно сейчас».

Напротив каждого требования напиши более

реалистичный вариант. Например:

«Я должен быстро восстановиться» — «Я могу

постепенно возвращать силы».

«Я должен перестать грустить» — «Я могу учиться жить, даже если грусть пока остаётся».

«Я должен всё решить» — «Я могу выбрать один ближайший вопрос».

«Я должен справляться самостоятельно» — «Я могу попросить о поддержке».

«Я должен быть продуктивным» — «Я могу сделать столько, сколько позволяют мои силы».

Теперь внимательно прочитай вторую часть.

Это не список твоих ограничений. Это твоя реальная точка опоры.

Именно отсюда можно начинать движение.

Упражнение «Три дела на завтра»

Не составляй огромных списков. Выбери всего три небольших дела:

— Одно необходимое — то, что действительно важно сделать.

— Одно полезное — то, что немного поддержит твою жизнь или здоровье.

— Одно приятное — то, что принесёт хотя бы немного удовольствия.

Например:

Необходимое — оплатить счёт.

Полезное — прогуляться двадцать минут. Приятное — посмотреть любимый фильм или приготовить что-то вкусное.

Если завтра получится выполнить только одно дело, не превращай это в повод для самокритики.

Постепенно ты научишься планировать жизнь не из страха всё упустить, а исходя из реальных потребностей.

Когда собственных сил недостаточно

Бережное отношение к себе не означает, что нужно игнорировать состояние, которое долго не улучшается.

Если ты неделями или месяцами почти не можешь

выполнять повседневные задачи, постоянно чувствуешь безнадёжность, не спишь, не ешь или замечаешь, что переживания становятся невыносимыми, не оставайся с этим один на один. Обращение к психологу, психотерапевту или врачу может стать важной частью восстановления.

Не нужно ждать, пока станет совсем плохо. Иногда человеку необходима не только поддержка близких, но и профессиональная помощь. Это не отменяет его самостоятельности и не делает его слабее.

А если появляются мысли о причинении вреда себе

или о нежелании жить, важно обратиться за срочной помощью и не оставаться одному.

Ты заслуживаешь помощи не потому, что достиг предела своих возможностей, а потому, что твоя жизнь имеет значение.

Вместо заключения

Возможно, сейчас ты не можешь жить так, как жил раньше.

Возможно, твои планы изменились, привычные возможности уменьшились, а некоторые задачи требуют гораздо больше времени и усилий.

Но это не означает, что твоя жизнь остановилась.

Не требуй от себя невозможного. Не пытайся за один день восстановить то, что разрушалось месяцами или годами. Не превращай каждый новый шаг в экзамен, который ты обязан сдать на отлично.

Тебе не нужно каждый день становиться сильнее. Иногда достаточно просто не отказываться от себя. И если сегодня ты смог сделать хотя бы один небольшой шаг в сторону жизни, это уже имеет значение.

Не торопи себя.

Ты не обязан расцветать посреди бури. Сначала можно просто укрыться от ветра, перевести дыхание и дождаться, когда появится возможность идти дальше.

У всего живого есть свой ритм восстановления.

Позволь себе найти свой.

Глава 10. Как пережить тяжёлое утро

Иногда самое трудное время суток — это утро.

Ты ещё не успел ничего сделать, ни с кем поговорить, ни столкнуться с новыми проблемами, а внутри уже тяжело. Открываешь глаза и на

несколько секунд забываешь о случившемся. Кажется, что всё по-прежнему. Но затем память возвращает тебя в реальность.

Человека, которого больше нет, по-прежнему нет рядом.

Отношения, которые закончились, не восстановились

за ночь.

Проблема, от которой ты пытался отвлечься вечером, никуда не исчезла.

Будущее, которое раньше казалось понятным, по-прежнему остаётся неизвестным.

И вместе с этим приходит знакомое чувство: снова нужно прожить ещё один день.

Если ты узнаёшь себя в этих строках, знай: с тобой не происходит ничего постыдного. После сильных потрясений утро действительно может становиться особенно тяжёлым. Во сне человек на какое-то время отдаляется от повседневных забот, а после пробуждения снова встречается с тем, что его тревожит.

Но есть одна мысль, которую я хочу предложить тебе

сохранить:

Тебе не нужно проживать весь сегодняшний день сразу. Достаточно начать с ближайших нескольких минут.

Не начинай утро с борьбы

Проснувшись, мы часто сразу начинаем мысленно решать проблемы.

Что будет дальше? Как справиться с расходами? Что делать с отношениями? Как жить без близкого человека? Как исправить то, что уже произошло?

Сознание словно открывает все незавершённые дела одновременно.

И прежде чем ты успеваешь встать с постели, уже

чувствуешь себя уставшим.

Попробуй изменить первые минуты после пробуждения.

Не хватайся сразу за телефон. Не проверяй новости,

сообщения и чужие страницы. Не заставляй себя немедленно думать о сложных вопросах.

Позволь себе немного побыть в тишине. Почувствуй, что ты лежишь на кровати. Обрати внимание на дыхание, на прикосновение одеяла, на

свет за окном. Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов.

Не пытайся заставить себя почувствовать радость. Не

нужно убеждать себя, что всё прекрасно. Просто верни внимание к настоящему моменту. Ты здесь. Наступило новое утро. И пока тебе не нужно ничего решать.

Не думай о целом дне

Одна из причин утренней тревоги — ощущение огромного расстояния между настоящим моментом и вечером.

Кажется, что впереди бесконечно много часов,

которые придётся выдержать.

Особенно тяжело бывает людям, переживающим утрату, расставание или одиночество. Они могут просыпаться с мыслью, что снова предстоит день без привычного человека, прежней жизни или ощущения безопасности.

В такие моменты не заставляй себя смотреть далеко

вперёд.

Раздели день на небольшие отрезки. Сначала нужно встать.

Потом умыться.

Затем выпить воды и позавтракать.

После этого можно решить, что делать дальше. Не нужно заранее переживать все трудности, которые могут встретиться сегодня.

Ты не обязан справляться с ними до того, как они возникнут.

Жизнь становится немного легче, когда перестаёшь

пытаться прожить её целиком за один раз.

Создай маленький утренний ритуал

В тяжёлые периоды особенно важно иметь несколько привычных действий, которые возвращают ощущение устойчивости.

Не обязательно создавать сложную систему.

Достаточно небольшого ритуала, который будет принадлежать только тебе.

Например:

— открыть окно и впустить свежий воздух;

— умыться прохладной водой;

— приготовить любимый напиток;

— включить спокойную музыку;

— немного размяться;

— посмотреть на небо;

— полить цветы;

— записать одну мысль о предстоящем дне. Главное, чтобы эти действия не превращались в очередную обязанность.

Пусть они будут не способом заставить себя работать, а напоминанием: ты тоже заслуживаешь внимания и заботы.

Со временем утренний ритуал может стать своеобразным мостиком между тревожным пробуждением и началом обычной жизни.

Когда накрывает волна воспоминаний

Иногда утро приносит не просто грусть, а целую волну воспоминаний.

Ты можешь вспомнить голос близкого человека, разговор, совместное путешествие, прежний дом или момент, когда ещё верил, что всё будет иначе.

Воспоминания бывают настолько яркими, что кажется, будто прошлое снова происходит прямо сейчас.

Не нужно бороться с каждым из них.

Попробуй мягко напомнить себе:

«Это воспоминание. Оно дорого мне, но сейчас я нахожусь в другом дне».

Если вспоминаешь человека, которого потерял, не запрещай себе скучать. Любовь не исчезает по расписанию, а память не обязана становиться безразличной.

Если вспоминаешь болезненные отношения или

предательство, напомни себе, что прошлое уже произошло. Ты можешь извлекать из него уроки, но не обязан снова и снова проживать каждую подробность.

Если воспоминания становятся навязчивыми,

вызывают сильную тревогу или мешают спать и жить, стоит обратиться за профессиональной поддержкой.

Ты имеешь право помнить, но не обязан постоянно находиться внутри прошлого.

Не ищи в каждом утре доказательство своего несчастья

Когда человек долго переживает трудности, его

внимание начинает замечать преимущественно то, что подтверждает: всё плохо.

Он просыпается и думает о потерях. Смотрит в окно и видит серое небо. Встречает людей и чувствует себя чужим. Получает сообщение и заранее ждёт неприятностей.

Постепенно утро превращается в повторение одного и

того же внутреннего сценария.

Попробуй иногда задавать себе другой вопрос:

«Что сегодня может оказаться хотя бы немного хорошим?»

Не ищи грандиозных событий.

Возможно, это будет вкусный завтрак. Приятный разговор. Солнечный луч на стене. Удачная покупка. Интересная книга. Несколько минут тишины.

Не нужно убеждать себя, что маленькая радость отменяет большую боль.

Она ничего не отменяет.

Но она напоминает, что даже в непростой жизни остаётся место для чего-то хорошего.

Утро не должно быть идеальным

Не каждый день начинается красиво.

Иногда ты просыпаешься разбитым, невыспавшимся, раздражённым. Иногда хочется отменить все планы и ни с кем не разговаривать.

Не пытайся превращать каждое утро в испытание на позитивное мышление.

Тебе не нужно просыпаться с благодарностью за всё происходящее. Не нужно немедленно находить смысл в трудностях. Не нужно повторять десятки аффирмаций, если внутри нет сил даже на одну фразу.

Можно начать день с простого признания:

«Сегодня мне тяжело. Но я попробую позаботиться о себе настолько, насколько смогу».

Это честнее, чем заставлять себя чувствовать то, чего сейчас нет.

И иногда именно честность становится началом внутреннего спокойствия.

Практика «Первые двадцать минут»

Попробуй в течение семи дней уделять первые двадцать минут после пробуждения только себе.

Не нужно выполнять все пункты идеально. Используй их как мягкую опору.

Первые пять минут. Возвращение в настоящий момент.

Не торопись вставать. Почувствуй своё тело,

дыхание, окружающее пространство. Назови про себя три предмета, которые видишь, и три звука, которые слышишь.

Следующие пять минут. Забота о теле.

Умойся, выпей воды, открой окно или немного потянись. Не требуй от себя интенсивной активности. **Следующие пять минут. Тишина для себя.**

Посиди с чашкой чая или кофе. Не включай новости и не погружайся в чужие проблемы. Дай себе возможность проснуться спокойно.

Последние пять минут. Один ориентир на день.

Ответь на три вопроса:

— Что мне сегодня действительно необходимо сделать?

— Что поможет мне почувствовать себя немного

лучше?

— От чего я могу сегодня отказаться? Выбери один небольшой шаг и начни день.

Через неделю обрати внимание, изменилось ли твоё отношение к утрам. Возможно, они не станут сразу

лёгкими, но ты уже будешь знать, как поддержать себя в первые минуты.

Упражнение «Письмо сегодняшнему утру»

Иногда полезно обращаться к себе не как к человеку, который должен немедленно всё исправить, а как к тому, кому нужна поддержка.

Напиши короткое письмо самому себе. Начни так:

«Доброе утро. Я знаю, что тебе сейчас непросто…» Продолжи несколькими предложениями.

Напиши, что ты понимаешь свою усталость. Что не будешь требовать невозможного. Что не станешь ругать себя за плохое настроение. Что постараешься не принимать поспешных решений из страха или отчаяния.

Заверши письмо словами:

«Сегодня мы не обязаны изменить всю жизнь. Давай просто проживём этот день бережно. Я на твоей стороне».

Перечитывай письмо в те утра, когда особенно
трудно.

Если каждое утро становится испытанием

Важно помнить: постоянные тяжёлые пробуждения могут быть связаны не только с переживаниями, но и с нарушениями сна, тревожными или депрессивными состояниями, физическим истощением и другими причинами.

Если утренняя тяжесть сохраняется долго, мешает повседневной жизни или сопровождается выраженной бессонницей, потерей аппетита, постоянной тревогой и чувством безнадёжности, обратись к врачу или специалисту по психическому здоровью.

Не нужно считать страдание обязательной частью
восстановления.

Поддержка и лечение могут значительно облегчить состояние.

Вместо заключения

Когда-то, возможно, ты просыпался с ожиданием нового дня. У тебя были планы, привычки, любимые занятия и люди, которым хотелось позвонить.

Потом что-то произошло, и утро перестало приносить прежнее чувство жизни.

Но не спеши делать вывод, что так будет всегда. Возможно, сегодня ты пока не можешь радоваться пробуждению. Возможно, тебе всё ещё больно открывать глаза и вспоминать о том, что изменилось. Ничего страшного.

Не требуй от себя немедленного возвращения к прежним ощущениям.

Пусть сначала появится спокойное утро. Потом — немного интереса к предстоящему дню. Затем желание что-то приготовить, куда-то пойти, с кем-то поговорить.

Иногда возвращение к жизни начинается не с большого решения, а с того, что однажды утром ты открываешь глаза и впервые за долгое время думаешь не только о том, что потерял.

Ты начинаешь думать о том, что ещё можешь обрести.

И это уже начало.

Глава 11. Когда прошлое не отпускает

Иногда самое трудное после пережитого — не само настоящее, а постоянное возвращение в прошлое.

Ты можешь заниматься обычными делами, разговаривать с людьми, работать, готовить ужин, гулять или смотреть фильм. Но где-то внутри продолжается другая жизнь.

В ней всё ещё звучат прежние разговоры. Повторяются события, которые хотелось бы изменить. Возникают вопросы, на которые никто не дал ответа. Ты снова и снова возвращаешься к тому самому дню, когда всё пошло не так.

Иногда достаточно случайной мелочи, чтобы воспоминания нахлынули с новой силой: знакомой песни, запаха, фотографии, старого сообщения, определённого времени года.

И вот ты уже не здесь. Ты снова там.

Там, где был счастлив. Там, где ошибся. Там, где потерял. Там, где ещё надеялся, что всё можно исправить.

Особенно тяжело бывает от осознания, что прошлое
невозможно изменить.

Можно бесконечно прокручивать события, придумывать другие ответы, искать упущенные возможности, мысленно возвращаться к людям и разговорам. Но ни одно из этих действий не способно переписать произошедшее.

И всё же мы продолжаем это делать. Почему?

Потому что иногда прошлое удерживает нас не

только болью. Оно удерживает надеждой. Надеждой, что однажды всё станет понятным. Что человек вернётся. Что кто-то признает свою неправоту. Что появится возможность сказать последние слова. Что обстоятельства сложатся иначе.

Но жизнь не всегда предоставляет нам такое

завершение.

И тогда приходится учиться отпускать то, что осталось незавершённым.

Почему мы снова и снова возвращаемся назад Когда происходит что-то болезненное, разум пытается найти объяснение.

Он перебирает подробности, ищет причинно-следственные связи, анализирует чужие поступки и собственные решения.

«Почему я не заметил раньше?»

«Зачем я тогда промолчал?»

«Что было бы, если бы я поступил иначе?»

«Может быть, ещё можно было всё исправить?» Эти вопросы могут возникать годами.

Иногда кажется, что если достаточно долго анализировать случившееся, удастся найти ту самую деталь, которая всё объяснит.

Но не каждое событие имеет понятное объяснение. Не каждый человек способен признать свою вину. Не каждую потерю можно предотвратить. И не всякая история получает справедливый финал.

Это особенно трудно принять, потому что человеку хочется верить: если найти правильный ответ, боль наконец закончится.

Но иногда освобождение начинается не с ответа, а с признания:

«Я могу не узнать всего. Я могу не получить

объяснений. И всё же мне предстоит жить дальше».

Ловушка бесконечного «если бы»

Одно из самых тяжёлых переживаний — мысли о том, что могло бы произойти, если бы ты поступил иначе.

Если бы раньше ушёл.

Если бы не доверился.

Если бы заметил тревожные признаки. Если бы сказал нужные слова.

Если бы оказался в другом месте. Если бы принял другое решение.

Эти мысли создают иллюзию, что прошлое всё ещё находится в твоей власти. Будто можно вернуться назад и найти правильную дорогу.

Но ты принимаешь решения не из сегодняшнего знания. Ты принимал их тогда — с тем опытом, информацией, чувствами и возможностями, которые у тебя были.

Сегодня ты знаешь больше. Сегодня видишь то, чего не мог увидеть раньше.

Не используй сегодняшнюю мудрость как оружие против себя прошлого.

Возможно, ты действительно совершил ошибки. Возможно, где-то поступил неправильно, не заметил очевидного или слишком долго надеялся на лучшее. Но признать ошибку и обречь себя на бесконечное наказание — совершенно разные вещи.

Ты можешь сделать выводы, изменить поведение, попросить прощения, если это возможно и уместно, и больше не повторять прежних поступков.

Но ты не обязан всю оставшуюся жизнь расплачиваться за то, что однажды не знал того, что знаешь теперь.

Несказанные слова

Иногда прошлое не отпускает из-за разговора, который так и не состоялся.

Ты можешь мысленно обращаться к человеку, которого больше нет рядом. Представлять, что бы он ответил. Вспоминать последние встречи, слова, жесты.

Может быть, ты не успел сказать о любви.

Не успел попросить прощения.

Не смог объяснить, насколько тебе было больно. Или, наоборот, не услышал того, что было необходимо услышать самому.

Незавершённые разговоры способны долго жить внутри человека.

Если это связано с утратой близкого, не нужно запрещать себе мысленно обращаться к нему. Для многих людей такие внутренние разговоры становятся частью проживания горя и сохранения эмоциональной связи.

Ты можешь написать письмо. Рассказать о том, что произошло после расставания или ухода. Поделиться новостями, страхами, радостями, тем, что осталось невысказанным.

Необязательно отправлять это письмо или кому-либо

показывать.

Иногда важно не получить ответ, а наконец дать своим словам место.

Если тебе близка духовная картина мира, ты можешь воспринимать такое письмо как символический

разговор души с душой. Если нет — просто как способ выразить чувства, которым долго не находилось выхода.

Не нужно выбирать единственно правильное объяснение.

Важно, чтобы этот опыт помогал тебе жить, а не

заставлял бесконечно оставаться в боли.

Когда ты скучаешь не по человеку, а по прежней жизни

Есть ещё одна особенная форма тоски.

Иногда нам кажется, что мы скучаем по конкретному человеку, месту или времени. Но если присмотреться внимательнее, обнаруживается, что мы тоскуем по тому состоянию, которое испытывали тогда.

По себе прежнему.

По ощущению безопасности. По привычному дому.

По уверенности, что завтра будет похоже на сегодня. По возможности строить планы, не ожидая очередного удара.

По тому, как мы смотрели на мир до того, как столкнулись с тяжёлым опытом.

И тогда становится понятно, почему возвращение в прошлое кажется таким привлекательным.

Мы хотим вернуть не только события. Мы хотим снова почувствовать себя теми людьми, которыми были.

Но прошлое нельзя восстановить в прежнем виде.

Зато можно постепенно вернуть некоторые его ценные составляющие в новую жизнь.

Если ты скучаешь по ощущению близости, можно учиться создавать новые отношения.

Если по свободе — искать способы вернуть себе пространство и право выбора.

Если по творчеству — снова выделить время для любимого занятия.

Если по спокойствию — постепенно выстраивать более безопасную и предсказуемую повседневность. Не обязательно возвращать прежнюю жизнь целиком, чтобы снова почувствовать себя живым.

Иногда достаточно понять, чего именно тебе в ней не хватает.

Не позволяй воспоминаниям становиться

единственным местом, где ты живёшь

Память — удивительная часть человеческой жизни. Она хранит лица, голоса, запахи, события, чувства. Благодаря ей мы можем возвращаться к тому, что было дорого.

Но иногда память превращается в комнату, из которой человек боится выйти.

Он снова и снова пересматривает фотографии, читает старые сообщения, возвращается к одним и тем же разговорам. Может часами представлять, как всё могло бы сложиться.

Воспоминания становятся важнее настоящего.

Здесь нет необходимости обвинять себя. Возможно, так ты пытаешься сохранить то, что боишься окончательно потерять.

Но помни: продолжать жить — не значит предавать прошлое.

Ты можешь хранить фотографии и одновременно
создавать новые.

Можешь помнить человека и при этом открываться другим людям.

Можешь любить то время, которое прошло, и всё же строить планы на будущее.

Память не обязана быть единственным местом твоего счастья.

Пусть в твоей жизни появятся новые комнаты, новые
окна, новые впечатления.

Не для того, чтобы стереть старое, а для того, чтобы у тебя снова было пространство для жизни.

Как перестать возвращаться к тому, что причиняет боль

Невозможно просто приказать себе забыть.

Чем сильнее человек запрещает себе думать о чём-то, тем настойчивее мысли могут возвращаться.

Поэтому задача не в том, чтобы уничтожить воспоминания, а в том, чтобы изменить своё отношение к ним.

Когда замечаешь, что снова мысленно возвращаешься к болезненному событию, попробуй сделать
несколько шагов.

Первый. Назови происходящее.

Скажи себе: «Я снова думаю о прошлом. Сейчас я вспоминаю то, что меня ранило».

Не ругай себя за это.

Второй. Отдели воспоминание от настоящего. Посмотри вокруг. Назови место, в котором находишься. Почувствуй опору под ногами.

Напомни себе: «Это уже произошло. Сейчас я нахожусь здесь».

Третий. Спроси себя, что тебе нужно в эту минуту. Возможно, ты устал, испугался, почувствовал одиночество или нуждаешься в поддержке.

Иногда за возвращением к прошлому скрывается вполне конкретная потребность настоящего.

Четвёртый. Сделай небольшое действие.

Выпей воды, выйди на прогулку, займись привычным делом, позвони человеку, которому доверяешь.

Не нужно насильно отвлекаться. Просто постепенно возвращай себя в сегодняшний день.

Если воспоминания связаны с травматическими событиями и вызывают сильные приступы тревоги, паники или ощущение повторного переживания случившегося, профессиональная помощь может быть особенно важна.

Практика «Письмо прошлому»

Эта практика поможет выразить то, что продолжает удерживать тебя внутри прежней истории.

Возьми лист бумаги и начни письмо словами:

«Дорогое прошлое…»

Неважно, кому именно ты пишешь. Человеку, отношениям, прежнему дому, несбывшейся мечте или самому себе из другой жизни.

Продолжи письмо, используя следующие вопросы:

— Что я до сих пор не могу отпустить?

— Какие слова остались невысказанными?

— За что я продолжаю себя винить?

— Что мне хотелось бы изменить?

— Чему меня научил этот опыт?

— Что я хочу сохранить в своей памяти?

— Что я больше не хочу нести с собой? Пиши свободно. Не редактируй себя.

Когда закончишь, прочитай письмо и обрати внимание на то, какие чувства появились.

Если становится слишком тяжело, сделай паузу. Необязательно завершать упражнение за один раз. В конце напиши:

«Я признаю, что это было частью моей жизни. Я не могу изменить произошедшее, но могу выбирать, как жить дальше. Я оставляю прошлому его место и возвращаю себе право на настоящее».

Письмо можно сохранить, убрать в конверт или уничтожить. Выбери то, что будет для тебя правильным.

Практика «Я возвращаюсь в сегодняшний день»

Когда мысли о прошлом становятся особенно навязчивыми, выполни небольшое упражнение.

Посмотри вокруг и назови:

— пять предметов, которые видишь;

— четыре ощущения, которые замечаешь телом;

— три звука, которые слышишь;

— два запаха, которые можешь различить;

— одну вещь, за которую можешь поблагодарить сегодняшний день.

Последний пункт необязателен, если благодарность сейчас кажется невозможной. Вместо него можно назвать одну простую вещь, которая поможет тебе почувствовать себя безопаснее.

Затем скажи:

«Моё прошлое существует. Мои воспоминания важны. Но моя жизнь продолжается здесь, в настоящем».

Вместо заключения

Есть прошлое, которое мы будем помнить всю жизнь. Некоторые лица никогда не станут чужими.

Некоторые события останутся частью нашей истории. Некоторые мечты уже невозможно осуществить в том виде, в котором мы их когда-то представляли.

И не нужно стремиться стереть всё это. Отпустить — не значит забыть.

Отпустить — значит перестать требовать от прошлого того, чего оно уже не может дать.

Не нужно каждый день возвращаться туда, где тебе было больно, чтобы доказать, что ты помнишь.

Не нужно бесконечно наказывать себя за прежние решения.

Не нужно ждать, пока все вопросы получат ответы, чтобы позволить себе жить.

Ты можешь взять с собой любовь, опыт, мудрость и всё ценное, что было в твоей прежней жизни.

А боль постепенно перестать делать центром своего существования.

Однажды ты заметишь, что воспоминания больше не

занимают каждую свободную минуту. Что ты способен думать о будущем, не испытывая вины. Что прошлое осталось важной частью твоей истории, но перестало определять каждый следующий шаг.

И тогда ты поймёшь:

Ты не забыл свою прежнюю жизнь.

Ты просто снова начал жить свою нынешнюю.

Глава 12. Перестань наказывать себя за то, что произошло

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.