КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ
~~НА МАРСЕ~~
ПОСЛЕ РАЗВОДА?



РОМАН ТРЕТЬЯКОВ

Как пережить расставание: Есть ли жизнь после развода?

Роман Третьяков

Перед началом

Эта книга основана на личном опыте и взглядах автора и предназначена для общего ознакомления. Она не является индивидуальной психологической, медицинской, юридической, финансовой или иной профессиональной консультацией, не ставит диагнозов и не заменяет помощь квалифицированного специалиста. Императивные формулировки в тексте передают авторскую позицию и общий опыт, а не являются индивидуальными профессиональными предписаниями.

Автор не может знать обстоятельства каждого читателя и не призывает сохранять или прекращать конкретные отношения. Решения, связанные с безопасностью, здоровьем, детьми, разводом, имуществом и финансами, следует принимать с учётом собственной ситуации и при необходимости вместе с профильным специалистом. Если в отношениях есть насилие, угрозы, преследование или реальная опасность для тебя или детей, приоритетом должна быть безопасность; если эмоциональное состояние становится опасным для тебя самого, не оставайся с этим в одиночку и обратись за профессиональной или экстренной помощью.

Это не пособие о том, как вернуть бывшего партнёра или любой ценой сохранить отношения. Эта книга о том, как пережить расставание и не потерять вместе с ним самого себя. Готовность пережить потерю не означает желание потерять: человек, который внутренне знает «я не хочу тебя терять, но если это произойдёт, я это

переживу», способен оставаться рядом не только из страха, а потому что действительно выбирает другого человека.

ЧАСТЬ I. ПЕРВЫЕ ШАГИ

Глава 1. Как-естьность

Тебя оставили. Или вы расстались. Или прямо сейчас всё рушится, а ты ещё не до конца понимаешь, что это уже конец, поэтому в голове снова и снова крутится одно и то же: почему это произошло, где я ошибся, можно ли ещё что-то исправить, стоит ли написать, подождать, поговорить ещё раз, а вдруг человек просто запутался, а вдруг это несерьёзно, а вдруг завтра всё изменится.

Ты можешь продолжать ходить на работу, разговаривать с людьми, отвечать на сообщения, покупать продукты и даже улыбаться в нужных местах, но большая часть тебя в этот момент находится совсем не здесь, потому что внутри продолжается бесконечный разговор с человеком, которого рядом нет, с прошлым, которое уже невозможно изменить, и с будущим, которое ты всё ещё пытаешься заставить состояться именно так, как когда-то представлял.

Это состояние выматывает гораздо сильнее, чем кажется, потому что огромная часть сил уходит уже не только на боль, а на внутреннюю борьбу с фактом, который произошёл независимо от того, готов ты был его принять или нет.

И именно здесь начинается первый шаг.

Не перестать любить. Не простить. Не убедить себя, что всё к лучшему. Не срочно стать сильным. А просто увидеть ситуацию такой, какая она есть.

Я называю это как-естьностью.

Это не психологический термин и не попытка придумать красивое название очевидной вещи, а первая операция по возвращению себя в реальность.

Принять ситуацию как есть не означает согласиться с ней, признать другого человека правым, оправдать его поступки или сказать себе, что всё произошедшее тебе нравится. Принять — значит прекратить спорить с фактом, который уже существует.

Если тебя оставили, факт заключается в том, что тебя оставили. Если человек сказал, что больше не хочет этих отношений, факт заключается в том, что сейчас он их не хочет. Если вы уже разъехались, факт заключается в том, что ваша совместная жизнь в прежнем виде закончилась.

Ты можешь считать произошедшее несправедливым, глупым, чудовищным или ошибочным, но пока ты отказываешься признать сам факт, ты вынужден ежедневно тратить огромную энергию на войну с реальностью, а в такой войне невозможно победить, потому что противником становится не другой человек, а уже случившееся событие.

Именно поэтому принятие и согласие — совершенно разные вещи.

Когда человеку приходит неприятное письмо из налоговой, он может неделями не открывать его, избегать звонков и придумывать всё более страшные варианты того, что там находится, хотя само письмо от его страха никуда не исчезает. Более того, пока человек избегает реальности, проблема внутри его головы часто становится больше самой проблемы.

То же самое происходит с долгами, конфликтами и тяжёлыми разговорами: чем дольше ты избегаешь

встречи с фактом, тем больше пространства он занимает внутри тебя.

Я много раз замечал этот механизм и в обычной жизни. Когда возникает неприятная ситуация, наш первый импульс часто заключается в том, чтобы отойти, спрятаться, не смотреть, отложить, сделать вид, что всё ещё может каким-то образом рассосаться само собой, однако именно в этот момент страх получает территорию, на которой начинает расти.

Однажды я шёл вместе с племянником, и рядом появилась агрессивная собака, которая начала рычать. Я не собирался выяснять, насколько она действительно опасна, но в тот момент понял простую вещь: отступать и показывать страх мне нельзя, потому что рядом ребёнок. Я встал между ним и собакой, повысил голос и приготовился защищаться, после чего собака в итоге ушла.

Я не рассказываю эту историю как инструкцию по обращению с животными, потому что ситуации бывают совершенно разными. Для меня важен сам механизм: иногда то, от чего мы пытаемся внутренне убежать, становится огромным именно потому, что мы всё время от него отступаем.

С расставанием происходит то же самое.

Пока ты говоришь себе: «этого не может быть», «это ещё не конец», «он сейчас передумает», «она просто злится», «надо подождать», ты всё ещё стоишь не в настоящем, а в собственной версии того, каким настоящее должно было быть.

И в этот момент начинается самое болезненное: ты физически продолжаешь существовать в реальности, но вниманием почти полностью уходишь внутрь себя.

Ты вспоминаешь интонации, анализируешь сообщения, возвращаешься к последней встрече, мысленно отвечаешь на слова, которые уже прозвучали, и постепенно окружающий мир начинает восприниматься как декорация к единственной истории, которая сейчас занимает всё твоё сознание.

Я называю это состоянием inside — когда внимание настолько глубоко ушло внутрь, что человек почти перестал присутствовать во внешнем мире.

И первый практический смысл как-естьности заключается именно в том, чтобы начать возвращаться outside — наружу, в реальность, не потому, что там сразу станет хорошо, а потому, что именно там находится твоя жизнь.

Попробуй хотя бы на несколько минут перестать анализировать произошедшее и просто посмотреть вокруг. Не «пройтись, думая о своём», а именно разглядывать окружающий мир: дома, деревья, людей, машины, витрины, небо, дорогу, лица, движение вокруг тебя.

На первый взгляд это кажется слишком простым, почти примитивным упражнением, однако сейчас твоя задача не решить всю жизнь за один вечер, а начать возвращать внимание туда, где эта жизнь действительно происходит.

Можно посмотреть фильм, который способен хотя бы на время полностью захватить твоё внимание, поехать в новое место, выйти на прогулку, встретиться с человеком, с которым тебе интересно разговаривать, потому что всё, что возвращает тебя из бесконечного внутреннего диалога во внешний мир, начинает понемногу восстанавливать твоё присутствие в собственной реальности.

Мне нравится выражение: заново оттоптать своё пространство.

После сильного расставания оно словно сжимается вокруг одной точки, и постепенно тебе придётся снова расширять его — сначала на несколько метров, потом на несколько улиц, потом на город, работу, друзей, интересы и собственное будущее.

Но начать нужно с первого действия: назвать происходящее тем, чем оно является, не тем, чем ты хотел бы его видеть, не тем, чем оно, возможно, когда-нибудь станет, а тем, чем оно является сейчас.

Как есть. Потому что только из реальности можно начать строить следующую реальность.

Глава 2. Режим эго: сначала сохранить себя

Если тебя только что оставили или отношения рушатся прямо сейчас, существует большая вероятность, что значительная часть твоего внимания всё ещё направлена на другого человека: что он чувствует, где находится, почему так поступил, можно ли его вернуть, не слишком ли ему плохо, не совершает ли он ошибку, что сказать, чтобы изменить решение, и что ещё ты можешь сделать для спасения отношений.

Я предлагаю на некоторое время развернуть внимание в противоположную сторону — на себя.

И здесь у многих сразу возникает внутреннее сопротивление, потому что нас годами учили, что эгоизм — это плохо, что нужно думать о семье, о детях, о партнёре, о группе и только потом о себе.

Но существуют периоды жизни, когда твои интересы действительно должны оказаться выше интересов группы, потому что сейчас речь идёт не о красивой философии и не о том, чтобы стать человеком, который думает только о собственном комфорте, а о сохранении тебя.

Я называю это режимом эго.

Не постоянным образом жизни, не нарциссизмом и не разрешением причинять вред другим людям, а временным режимом, который включается тогда, когда система получила сильный удар и сначала необходимо сохранить то, что ещё способно функционировать.

Представь самолёт, в котором внезапно падает давление и перед пассажирами появляются кислородные маски. Инструкция кажется почти жестокой: сначала надень маску на себя и только потом помогай другому, даже если рядом находится ребёнок. Но смысл очевиден — человек, который сам потерял сознание, уже никому не поможет.

После тяжёлого расставания происходит нечто похожее.

У тебя может не быть сил есть, может нарушиться сон, ты можешь перестать следить за внешностью, отменять встречи, избегать людей, забросить работу, перестать двигаться и часами лежать, прокручивая одну и ту же историю, и именно в такой момент забота о себе перестаёт быть роскошью.

Она становится задачей.

Начни с самых простых вещей, потому что сейчас именно они иногда оказываются сложнее всего: нормально поесть, принять душ, привести себя в порядок, выйти на улицу, пройтись, постараться лечь спать, вернуться к физической нагрузке, если здоровье позволяет, и хотя бы немного восстановить обычный ритм.

Не для того, чтобы через два месяца сделать красивую фотографию и показать бывшему партнёру, кого он потерял, не из мести и не для соревнования, а для себя.

Потому что сейчас твоё тело тоже участвует во всём происходящем, и если ты начинаешь систематически лишать его сна, нормальной еды, движения и ухода, эмоциональный кризис очень быстро получает физического союзника.

Особенно осторожно я бы относился к алкоголю, потому что в тяжёлый период он легко превращается в быстрый

способ выключить мысли на несколько часов, однако именно эта простота и делает его опасным. То, что вечером выглядит как временное облегчение, очень быстро может превратиться в дополнительную проблему, которая уже никак не связана с самим расставанием.

Тебе сейчас не нужно создавать ещё одну катастрофу поверх первой, тебе нужно сохранить себя.

Именно поэтому я бы максимально серьёзно относился и к движению, неважно, будет это спортзал, бег, длинная прогулка или любой другой подходящий тебе вид физической активности, потому что смысл сейчас не в фигуре, а в том, что ты заставляешь себя снова действовать и возвращаешь телу ощущение движения вместо бесконечного внутреннего оцепенения.

Очень часто человек ждёт, когда сначала появятся силы, а потом уже собирается что-то делать, но в тяжёлые периоды жизнь иногда устроена наоборот: энергия появляется во время движения.

Сначала ты встаёшь без желания, потом идёшь, потом делаешь ещё одно действие и только после этого обнаруживаешь, что внутри появилось немного пространства для следующего.

Не всегда настроение рождает действие, иногда действие начинает менять настроение.

И ещё одна вещь, которую я считаю крайне важной, — не исчезай из мира людей.

После расставания очень хочется закрыться, потому что разговоры утомляют, вопросы раздражают, а иногда стыдно рассказывать, что произошло, но полная изоляция легко превращает собственную голову в единственную комнату, в которой ты проводишь всё

время, а мы уже знаем, чем это заканчивается.

Когда-то в тяжёлый период своей жизни я работал в такси, и иногда совершенно случайные разговоры с пассажирами неожиданно помогали мне чувствовать себя легче. Это не была терапия, я не превращал каждого клиента в слушателя своей истории, но сам факт общения с живыми людьми возвращал ощущение внешнего мира.

Разговаривай, не обязательно обо всём и не обязательно с десятью людьми, потому что иногда достаточно одного человека, рядом с которым ты можешь быть честным.

И если тебе действительно тяжело, не превращай самостоятельность в глупую гордость. Обратиться к психологу, врачу или другому специалисту, если состояние становится слишком тяжёлым, — не поражение и не доказательство слабости.

Режим эго как раз означает, что сейчас ты используешь всё, что помогает сохранить себя.

Ешь, спи, двигайся, одевайся, выходи из дома, разговаривай с людьми, продолжай работать настолько, насколько способен, следи за здоровьем, не уничтожай себя алкоголем и перестань на время принимать решения исключительно из того, что будет лучше для человека, который решил уйти.

Он уже принимает решения о своей жизни, теперь тебе необходимо начать принимать решения о своей.

Возможно, это звучит непривычно, особенно если много лет ты жил внутри «мы», однако прямо сейчас твоя первая ответственность находится не перед разрушившейся конструкцией отношений, а перед человеком, который должен из неё выйти живым — перед собой.

И именно отсюда начинается то, что дальше я называю режимом выживания: не романтическая теория и не философия для спокойных времён, а четыре правила, которые помогают удержаться на ногах тогда, когда привычная жизнь начинает разваливаться.

Потому что прежде чем строить новую судьбу, иногда нужно сделать гораздо более простую вещь.

Сохранить того, кто будет её строить.

Глава 3. Первые 72 часа

Если расставание произошло сегодня, вчера или несколько дней назад, тебе сейчас совершенно не обязательно понимать, как будет выглядеть вся оставшаяся жизнь, где ты будешь через год, встретишь ли другого человека и почему вообще всё произошло именно так. Сейчас существует гораздо более простой вопрос: что делать прямо сейчас?

Мой первый ответ, возможно, покажется странным: по возможности — ничего. Не потому, что ничего не произошло, а потому, что после сильного эмоционального удара человеку почти неизбежно хочется немедленно сделать что-нибудь с возникшей болью — написать, позвонить, приехать, потребовать объяснений, удалить всё, рассказать миру, напиться, уехать или начать новую жизнь уже сегодня вечером. Первые часы после потрясения редко являются лучшим временем для решений, которые потом трудно отменить.

Я называю это первыми семьюдесятью двумя часами не потому, что существует магическая психологическая граница, после которой на четвёртые сутки человек автоматически начинает мыслить яснее, а потому, что нам нужна простая рамка нескольких первых дней. В эти дни твоя задача не построить новую судьбу, а прежде всего не сделать боль ещё больше собственными действиями.

Не нужно выключать эмоции — нужно временно лишить их права принимать за тебя решения.

Сначала отступи на шаг

Ты можешь плакать, злиться, бояться и несколько часов вообще не понимать, куда себя деть, но между эмоцией и поступком почти всегда остаётся хотя бы небольшое пространство, и именно его сейчас важно сохранить. Можно хотеть позвонить и не звонить, написать длинное сообщение и оставить его в заметках, захотеть немедленно приехать и всё-таки остаться на месте. В первые дни твоя победа иногда заключается не в том, что ты сделал что-то великое, а в том, чего ты не сделал.

Отступление здесь не означает поражения. Человек, которого только что ударило волной, сначала должен снова почувствовать землю под ногами, сгруппироваться и понять, в какой реальности он находится, а уже потом решать, в какую сторону идти.

Найди одно неподвижное дерево

Мне нравится образ бури, в которой всё вокруг движется настолько быстро, что ты теряешь ощущение направления. В такой момент взгляд ищет одну неподвижную точку, и этот образ хорошо работает после расставания: найди что-то в своей жизни, что завтра останется на прежнем месте, — работу, детей, спортзал, собаку, утреннюю прогулку, проект, родителей, церковь, мастерскую или любое привычное дело, которое существовало до этой катастрофы и продолжает существовать сейчас.

Не нужно искать десять опор; иногда достаточно одной и простой внутренней фразы: «Пока я не понимаю, что делать со всей своей жизнью, я держусь за это». Знакомая дорога, обычная работа, расписание ребёнка или привычная тренировка не отменят боль, но напомнят о важном: разрушилось очень многое, однако разрушилось не всё, и одна из вещей, которые продолжают существовать, — ты.

Чего лучше не делать

В первые дни особенно опасно ощущение, будто нужно немедленно провести ещё один разговор, отправить ещё одно сообщение или получить ещё одно объяснение. Если позиция другого человека уже понятна, бесконечное повторение одного и того же разговора редко возвращает достоинство или ясность, поэтому я бы не бомбардировал сообщениями и звонками, не приезжал без приглашения, не просил друзей становиться посредниками и не пытался заставить другого человека срочно пожалеть о своём решении.

Я бы так же осторожно относился к социальным сетям, потому что фотография, лайк, просмотр сторис или новая подписка способны за несколько секунд снова превратить чужую жизнь в центр твоей собственной. Если нужно, на несколько дней убери приложения с первого экрана, отключи уведомления или просто договорись с собой, что не будешь превращать телефон в круглосуточный пункт наблюдения.

Уйди в инкогнито, но не из жизни

Не превращай расставание в публичный сериал. Не нужно через час выкладывать загадочные цитаты о предательстве, демонстративно объявлять о свободе, ехать в ресторан или на свидание ради фотографии, которую должен увидеть определённый человек, и рассказывать сотням подписчиков подробности, на которые через месяц ты можешь посмотреть совершенно иначе. Если публикация создаётся прежде всего ради чужой реакции, значит даже твоя показная новая жизнь пока продолжает вращаться вокруг другого человека.

На некоторое время я бы выбрал инкогнито: не исчезновение из жизни, а тишину в публичном пространстве, потому что в том, чтобы не превращать боль в контент, есть и достоинство, и возможность оставить себе право позже решить, что действительно было личным. Интернет почти всегда успеет подождать.

Но тишина в интернете не должна превращаться в изоляцию. В реальной жизни, наоборот, поговори хотя бы с одним человеком, которому доверяешь: другом, подругой, братом, сестрой или родителями, если между вами есть нормальный контакт. Иногда достаточно честно сказать: «Мне сейчас очень плохо, мне не нужен готовый ответ, просто побудь со мной». Если состояние становится настолько тяжёлым, что ты не можешь нормально функционировать, почти не спишь, паника выходит из-под контроля или тебе страшно оставаться одному со своими мыслями, не пытайся превращать самостоятельность в героизм — профессиональная помощь в такой момент может быть самым разумным действием.

Не принимай больших решений

После удара иногда хочется изменить всё сразу: уволиться, продать квартиру, переехать, уничтожить вещи, разорвать связи со всеми общими друзьями, начать войну за имущество или, наоборот, уже завтра найти нового человека. Если решение спокойно может подождать несколько дней, ему не обязательно рождаться сегодня ночью; в этом нет слабости, потому что пауза тоже является решением.

Исключение здесь принципиальное: если речь идёт о физической безопасности, безопасности детей, насилии, угрозах, преследовании или другой реальной опасности, ждать ради красивого правила не нужно, и тогда

приоритетом становится безопасный план действий и профильная помощь. Но если непосредственной опасности нет и мир прежде всего эмоционально рухнул, дай себе несколько дней, прежде чем делать то, что потом будет трудно отменить.

План на завтра

В первые дни не требуй от себя выдающейся эффективности, но постарайся удержать простые вещи: поесть, выпить воды, принять душ, переодеться, попробовать поспать, выйти ненадолго на воздух и, если здоровье позволяет, дать телу привычную нагрузку. Это не лечение расставания и не обещание быстро почувствовать себя лучше; это способ не создавать вокруг эмоционального кризиса ещё и физический.

Особенно осторожно я бы относился к алкоголю и другим способам быстро выключить сознание, потому что боль очень легко убеждает человека: «Сегодня можно», а это «сегодня» иногда начинает повторяться. Сейчас тебе нужен не способ исчезнуть из собственной жизни, а возможность в ней остаться.

Перед сном не составляй стратегию на следующие десять лет. Запиши три вещи на завтра: одно действие для тела, одно действие во внешнем мире и одно дело, которое принадлежит твоей собственной жизни. Это может быть нормальный завтрак, сорок минут прогулки и одна рабочая задача; три точки достаточно, потому что в первые дни причинность иногда выглядит именно так — как маленькое обещание самому себе, которое ты завтра выполнишь.

Твоя задача сейчас намного проще

Если ты находишься в самом начале расставания, тебе не нужно прямо сейчас становиться новым человеком,

всё понимать, прощать, переставать любить или доказывать, что ты сильный. Твоя задача намного проще: не сделать первые дни хуже, чем они уже есть, отступить на шаг, сгруппироваться, найти свою неподвижную точку, не превращать каждую эмоцию в поступок, не делать боль публичным спектаклем, поговорить с тем, кому доверяешь, и попросить помощи, если она нужна.

Сегодня тебе не нужно строить всю новую жизнь. Достаточно сохранить человека, который однажды её построит.

Продолжение - в полной версии книги

«Как пережить расставание: Есть ли жизнь после развода?»

Роман Третьяков

Полная версия книги доступна на сайте автора и в книжных магазинах.