

“”МЫ ВСЕ БИОЛОГИЧЕСКИ, МЕНТАЛЬНО, ФИЗИЧЕСКИ И ДУХОВНО «ЗАТОЧЕНЫ»,  
ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ, БЫТЬ ЛЮБИМЫМИ И БЫТЬ ЧАСТЬЮ ЧЕГО-ТО.”

# ДОЛГАЯ ДОРОГА К СЕБЕ

АЛИСА ШМАКОВА-ДЕМЕНОК

Алиса Шмакова-Деменов

**Долгая дорога к себе**

«Автор»

2023

## **Шмакова-Деменов А.**

Долгая дорога к себе / А. Шмакова-Деменов — «Автор», 2023

"Долгая дорога к себе" — это путешествие в глубины души, где каждый шаг приближает к настоящему исцелению. Автор, использует свой личный опыт и профессиональные знания психолога, чтобы за руку провести читателей через сложный лабиринт эмоций и переживаний, возникающих при расставании и разводе, предлагая инструменты и практики для самопомощи и самоанализа. Эта книга — откровенный рассказ о преодолении внутренних конфликтов, поиске истинного "я" и переосмыслении жизненных ценностей. Автор предлагает читателям не только утешение, но и практические советы для преодоления трудностей. "Долгая дорога к себе" — это книга о том, как найти силы внутри себя, пережить потерю и открыть для себя новые горизонты. Она обещает быть не просто чтением, а глубоким психологическим опытом, который оставит след в вашей душе и поможет вам обрести гармонию и счастье в себе. Это книга для тех, кто ищет пути к личному перерождению и готов пройти по дороге из желтого кирпича в поисках своего истинного "я".

© Шмакова-Деменов А., 2023

© Автор, 2023

# Алиса Шмакова-Деменок

## Долгая дорога к себе

### Письмо, которого не было

*Здравствуй, милая моя.*

*Я знаю, ты должна была получить это письмо раньше, но поверь мне – как бы я ни пыталась найти нужные слова, они скользили меж пальцев и отказывались собираться в стройный текст.*

*Я знаю, как тебе больно. Это пройдет, слышишь? И сердце перестанет ныть, и горькая печаль уйдет. Сейчас дай всему просто быть таким, каким оно есть. Истинная суть происходившего и происходящего с тобой откроется потом, когда появятся все необходимые пазлики и сложатся в цельную картину. Дай себе и времени время. Дай самой жизни творить магию жизни!*

*Я знаю, что впереди тебя ждет путь, сотканный из тяжелых эмоций, непростых выборов, сложных решений, колоссальных усилий. Путь перерождения и трансформаций – и он не будет легким.*

*Слушай себя и доверяй услышанному! Будут периоды, когда ты захочешь опустить руки и сдаться, опусти руки и сдайся моменту с единственной целью отдохнуть и со-настроиться. Продолжай движение, шаг за шагом, и помни, как бы тебе ни было больно, ступай так, словно ты идешь босиком по шелку.*

*Я знаю, что ты пройдешь дорогой из желтого кирпича и в конце ты обретешь самый драгоценный из возможных даров – саму себя, себя подлинную, себя цельную, себя наполненную светом и любовью.*

*Я верю в тебя как никто другой, и я всегда рядом, тебе стоит только заглянуть в свое сердце...*

*Твоя я*

### Нулевое письмо

*«Я верю в то, что люди и ситуации даются нам  
для еще более глубокого познания себя.  
И встречи с собой настоящим.»*

Отношения – это улица с двусторонним движением, с разделением ответственности 50 на 50: каждый участник привносит что-то свое, чтобы вместе создать нечто общее и влиться в поток.

В этой книге вы не найдете «грязного белья», попыток кого-то в чем-то обвинить и на кого-то указать пальцем. Для этого есть просторы интернета и социальные сети.

Моя цель, как автора и психолога, в том, чтобы каждый и каждая, кому попадет в руки эта книга смогли найти в ней то, что нужно именно им. А также смогли понять, осознать и принять важную мысль:

*разрыв и прекращение отношений, какой бы не была причина, а также развод — это больно и зачастую прискорбно. Но наравне с этим — и шанс на новое начало.*

Вслед за колоссальной болью приходят возможности:

**— глубже и лучше понять самого себя**

*кто я, какой я есть, каким хочу и могу быть, мои возможности, мои способности, мои желания, моя целостность и наполненность, как я проживаю себя, свои состояния, свою жизнь, моя реализация, моя позиция в отношении себя, других и мира в целом*

**— пересобрать себя по-новому**

*в психологической терминологии – собрать разные части самого себя, разные состояния, мысли, чувства, способы реагирования и поведения, чтобы узнать истинное и цельное Я*

**— найти новые опоры и смыслы**

*«В чем сила, брат?» – где мои ресурсы и мои опоры, каковы мои ценности, вектор моего продвижения по жизни и в жизни, кто и что меня вдохновляет, наполняет, поддерживает на моем пути, моя способность «держаться на ручках» самого себя.*

**– освободиться и открыться для самого естественного в этой жизни – любви, найти ее в себе и через любовь же построить свое счастье.**

Мотивация и силы для хорошей и счастливой жизни, прожить которую достоин каждый из нас – вот то, что я вложила в книгу, протянула метафорическую руку поддержки, делясь собственной историей сквозь призму глубины и искренности.

В книге намеренно введена определенная ступенчатость погружения как в мою историю, так и в вас самих – каждый найдет здесь что-то новое и узнает в каких-то моментах себя.

Каждая глава дополнена инструментами и практиками для самопознания, проживания эмоций, самонаблюдения и самоанализа: с целью поддержки себя и всех, кто проходит непростой путь расставания или развода. Или только готовится сделать этот шаг, чтобы отпустить прошлое и найти новые смыслы и опоры.

На мой взгляд, сама история написания этой книги случилась достаточно любопытным образом, и в этом я усматриваю некое провидение, которое вело меня почти четыре года с момента собственного развода.

Идея и первые главы появились во время моего ретрита на Бали, где я нашла собственные ответы на многие вопросы, где со мной случился опыт осознанности и переосмысления, о которых я подробнее расскажу в следующих главах.

Пока происходила моя собственная психологическая работа, проживание и принятие случившегося, и я занималась насущными проблемами и делами day by day, в которых немалую роль сыграли и ковидные времена, написание книги отошло на последний план. Но мое искреннее желание поделиться как собственной историей, так осознаниями и практическими моментами не пропали, они ждали своего часа и места.

Активная фаза работы над книгой выпала на каникулы с моим сыном на о.Корфу (Греция) летом 2023 года, что тоже явилось судьбоносным моментом для ее написания.

С нами случилось много ярких событий – новые колоритные места и интересные знакомства, Средиземное море и греческий неторопливый уклад жизни, это все дало мне ощущение внутренней наполненности, расслабленности и возможности никуда не спешить.

Я уже везде успела. Я – та, какая есть, там и тогда, где хотела и хочу быть.

И это было жизненно прекрасно – то, как развивались наши с сыном выгоревшие от знойного греческого солнца волосы, когда мы колесили на машине под любимую музыку по острову, соленые капли на губах после купания в море, ласкающие взор зеленые и лазурные виды средиземноморского побережья.

Именно в такие мгновения ты понимаешь силу момента «здесь и сейчас», ощущаешь как жизненная энергия циркулирует в тебе, и ты полностью открыт для жизни, любви и свершений.

Особенно запомнился и оставил неизгладимое впечатление один момент из нашего путешествия.

Впервые в жизни я видела своими глазами стихийное бедствие – Грецию тем летом охватили страшные пожары. На Корфу все началось со столба небольшого сероватого дыма, первое, что пришло мне в голову – наверное, горят кусты, дерево или заброшенный сарай. Но дальше дым разрастался и темнел прямо на глазах, хотя языков пламени еще не было видно. И к ночи все приобрело ужасающие масштабы – языки пламени в метр высотой сформировали огненную дорогу, которая то поднималась по склону холма, то спускалась к побережью. Пожары не прекращались трое суток.

Тогда я абсолютно четко поняла и ощутила на уровне тела что-то наподобие первобытного страха и ужаса: насколько мы на самом деле гости планеты и мира, насколько обширны наши тотальные иллюзии о главенстве и безопасности, щедро приправленные привычкой контролировать все и вся. Насколько, по сути, мало зависит от нас и насколько мы – частичка чего-то куда большего.

Природные и социокультурные аномалии, сбои в энергетическом мироустройстве, геополитические конфликты, личностные кризисы моих близких, родных, друзей, коллег, клиентов на фоне внешних событий и внутренних трансформаций дали точное и четкое понимание, что момент для книги настал.

Все мои знания за двенадцать лет в сфере психологии и практической работы, весь мой жизненный опыт, вся моя работа по проживанию разных состояний как своих, так и совместно с моими клиентами – стали фундаментом для появления на свет книги, которую вы держите сейчас в руках.

Написание книги – путь, извилистый и непростой, а прохождение и проживание историй с поломкой отношений, расставаниями и разводами – еще более сложный и тернистый путь с остановками, с откатами, с ускорениями и замедлениями, и я предлагаю вам отправиться в это путешествие по дороге из желтого кирпича вместе со мной.

### **Письмо первое или начало конца?**

*«Иногда — чтобы вырастить прекрасные цветы,  
сначала им нужно дать умереть.»*

Самые сложные беседы и важные встречи с самим собой случаются ночью или на рассвете, потому что это время – когда мы действительно можем быть максимально честными и открытыми с собой, время – когда подсознание разговаривает с нами и грань между внешним и внутренним, между иллюзорным и реальным тонка и прозрачна, когда тайное и скрытое становится явным и осязаемым...

*4.30 утра*

*Я лежу в постели в номере отеля в Риме, смотрю в потолок и понимаю, что мне буквально нечем дышать, а по ощущениям — как будто на моей груди лежит бетонная плита...*

*Пытаюсь понять, как я оказалась в этой точке и как давно я живу с этой бетонной плитой. Грустно улыбаюсь. Похоже давно, так как не могу вспомнить, когда последний раз я дышала полной грудью...*

*Мысли и чувства путаются, образуя единый запутанный клубок из страхов, сомнений, опустошенности, тоски и понимания, что во мне что-то сломалось и как прежде уже никогда не будет...*

*Понимая, что сна ни в одном глазу, я судорожно пытаюсь ухватиться за остатки здравого смысла и удержаться от падения в эмоциональную бездну, хватаюсь за разум и воспоминания, чтобы найти... Найти что?*

*Хоть какие-то свидетельства реальности происходящего, ну ведь должны же были быть звоночки, подсказки или я не заметила даже гулкий звон набатного колокола?*

*Где она, точка невозврата и начало конца той привычной и комфортной жизни, моего брака и меня во всем этом, которые я хорошо знала и хотела (Знала ли? Хотела ли?), но в которых исчез самый важный элемент — я сама как женщина, как личность, как человек.*

Конечно, начало конца было положено задолго до Рима, много раньше, когда в череде выборов, решений, поступков, повседневных дел исчезла магия притяжения, совместности и чего-то едва уловимого, что живет на кончиках пальцев, какой-то очень важный элемент.

12 лет брака, 14 лет вместе, 16 лет знакомства, рождение ребенка и вдруг два близких взрослых человека становятся чужими. Так бывает, просто об этом мало кто рассказывает и, тем более, этому не учат в школе.

\*\*\*

Мы так часто думаем о том, чего хотим, мечтаем о какой-то совершенно определенной жизни, об особых отношениях, о конкретных достижениях. Всей душой желаем всего этого, вот только сама жизнь и наше продвижение по ней вносят свои корректировки. При должной степени осознанности, мы способны понять, что все идет именно так, как и должно. Правда, осознать, увидеть и принять это мы готовы далеко не сразу.

Забавно, но в итоге, ответом на все становится любовь. Но, давайте по порядку.

Я также, как и многие из вас, хотела найти себя, реализоваться, построить классные отношения и обзавестись крепкой семьей (в идеале заполучить то самое «жили они душа в душу долго и счастливо»).

И я не буду кривить душой, я получила желаемое. Но вот сюрприз – фраза «бойтесь своих желаний, они имеют свойство исполняться», – оказалась реальна, как никогда. Ведь получить желаемое – мало, важно то, как именно, когда и в каком состоянии мы все это обретаем.

Все атрибуты «жизни мечты» у меня были – я с медалью закончила школу, получила престижное юридическое образование и работу по профессии, ранний брак и идеальные отношения, последующее психологическое образование и полную смену профессии на психологию, рождение ребенка.

Вот только я продолжала играть роль хорошей девочки с «задвинутыми под кровать» комплексами отличницы, перфекционистки, идеалистки, страхами и травматическим прошлым опытом.

Но вот парадокс: схема работала и, надо сказать, работала долгие годы, ведь я была счастлива, делилась лайфхаками успешной жизни. Мне казалось, ключевое здесь «казалось», что это все то, о чем я всегда мечтала. При этом я все сильнее и сильнее задвигала свою ментальную коробочку с ворохом внутренних проблем под кровать.

Внутри меня сидел назойливый червячок, который не давал мне покоя и шептал «не туда, не про то, ты сбилась с маршрута», но я не слушала, я боялась, что это может оказаться правдой и тогда моя «жизнь мечты» рухнет.

---

*В психологии существует понятие «фасадных» отношений и «фасадной» жизни, когда «жизнь в кайф и успешный успех – это круто» как красивая, но пустая картинка, более того: в 9 случаях из 10 за ней находятся обычные питерские парадные с отваливающейся штукатуркой и сломанным лифтом.*

*В такой фасадной истории скрываются внешние, зачастую социально приемлемые потребности, но упускаются из вида и не принимаются во внимание ранние, базовые и истинные потребности, нужды и желания.*

*Почему?*

*Потому что мы стремимся быть удобными, включенными в отношения, принятыми близкими и обществом, признанными и понятыми, любимыми и ценными. И зачастую показать себя настоящими, сказать об истинных желаниях, страхах, сомнениях, неудачах, слабо-*

*стях, да и просто сказать «я устала» и «я не вывожу», невыносимо трудно и страшно. Ведь есть вероятность оказаться отвергнутыми, непонятыми, исключенными, непризнанными, одинокими.*

---

Тогда я была именно такой – внешне благополучная и «фасадная» версия меня и моей жизни, а внутри «черная дыра» из страхов, комплексов, травматического опыта и плохо осознаваемого понимания:

### **Кто я? Какая я? Что я хочу?**

Знаете основное свойство черных дыр? Туда засасывается словно в пылесос со сломанной кнопкой «on/off» все – время, мечты, стремления, силы, ментальная, психическая и жизненная энергия.

Чем больше ты в них отдаешь, тем больше они от тебя требуют, ведь «накормить» черную дыру практически невозможно.

Тогда у меня было многое – близкие люди и их хорошее отношение, любящий и поддерживающий партнер, атрибуты успешной жизни, классный опыт реализации и моего развития.

Для выстраивания и поддержания «фасада» – хватало, но для перекрытия всасывающей бездны внутри – катастрофически мало.

Мы с мужем встретились скорее вопреки: слишком разные интересы, разный круг общения, но мы сошлись, в мои девятнадцать и его восемнадцать лет, а впереди нас обоих ждал тест на взрослость, испытания отношениями и смелость в принятии решений.

История моих отношений и будущего замужества красивая, почти, как та самая сказка, о которой мне мечталось в далеком детстве. Я бесконечно благодарна судьбе за нашу первую встречу, наш успешный брак и нашего сына.

Почти три года ухаживаний и крепкой дружбы, моих сомнений и страхов относительно готовности к серьезным отношениям и семейной жизни, нестандартного предложения руки и сердца последовала свадьба моей мечты и недоумение родных со всех сторон: «Чего это они так рано, скорее всего по залету?!»

Мы поженились в мои двадцать два, и его двадцать один год – юные, влюбленные, и да, пожалуй, наш брак можно легко назвать ранним. (я отношу наш союз к третьей, психологической категории).

---

*По юридическим нормам, ранним считается брак, заключенный людьми, еще не достигшими законодательного возраста для вступления в брак.*

*Общественное мнение апеллирует к мнению, что ранний брак – брак, заключенный раньше стандартного возраста, лет в 18-20.*

*С точки зрения психологии, ранний брак – заключение союза молодыми людьми, психологически и ментально неподготовленными и непонимающими, что и для чего они это делают.*

*По статистике в России количество ранних браков за последние 10 лет сократилось, но тем не менее, на почти 7 ранних браков (возраст 18-21 год) до сих пор приходится 5 разводов в первые 1-3 года после свадьбы.*

---

Меня одолевали сомнения, но все же я сделала шаг в неизвестность, крепко вцепившись в руку супруга:

«Мы так молоды, еще жизни не повидали толком, не нашли каждый себя и не реализовались как личности»

«Если семья, то раз и навсегда»

«А если мы не справимся и это будет фатальной ошибкой всей моей жизни?»»

Установки, установки и еще раз установки. Удивительно, насколько пропитана ими каждая сфера нашей жизни.

У всех нас есть определенный набор установок, убеждений и шаблонов, зачастую негативного характера, которые мы получаем в наследство от наших семей, по мере воспитания, роста и становления, а также социальные «прививки» как надо, как положено, как принято.

И я не исключение. Важно распознать, узнать и назвать их, прежде чем они постараются «испортить» и «отравить» нашу жизнь. Поверьте, за годы практики с клиентами и личных кризисов, я видела, как подобные установки пробуждаются, точно оскаленные звери и пытаются использовать любые подвернувшиеся возможности для того, чтобы разрушить наши «карточные домики» счастливой жизни.

---

*Убеждения – это устойчивая система взглядов и установок человека, которая основана на его знаниях, навыках, умениях, жизненном опыте, воззрениях, отношении к самому себе, к чему-то или кому-то, желаниях и идеях.*

*Убеждение – это сформировавшиеся в ходе роста, развития, воспитания, приобретения опыта своего рода наши аксиомы жизни (ценности, стереотипы, шаблоны поведения, ментальные конструкции, установки и др.), в том числе во взаимоотношениях с нашими значимыми фигурами (родители, наставники, партнеры, учителя и проч.)*

*Мозг принимает все наши убеждения, не требуя подтверждения, и более того активно мешает нам менять свои взгляды, мысли, чувства, способы реакций и поведения, при этом использует их как ключ к решению возникающих по жизни трудностей автоматически.*

*У нас всех есть свой собственный набор убеждений (ментальных, психологических, поведенческих и др.) в той или иной сфере жизни (отношения, семья, здоровье, карьера, благополучие и др.)*

---

По правде сказать, мы справлялись, с головой окунувшись в быт, в новые обязанности, в новый формат жизни для нас обоих, параллельно с которыми шла постоянная работа над собой и с собой по поиску себя и своей реализации в жизни.

Мы оба хотели построить хорошие отношения и крепкую семью, ведь в ценностях у обоих была семейственность, учитывая опыт разводов со стороны всех родителей и не по одному разу.

Поэтому мы шаг за шагом выстраивали полноценную семью со своими обычаями, правилами и внутренней наполненностью и, как нам казалось, успешно справлялись с поставленными задачами и целями – доверие, близость, безопасность. У нас было все это, и – любовь.

---

*Парные и семейные ценности – совокупность представлений о семье, союзе и парных взаимоотношений, влияющая на выбор семейных целей, способов организации жизнедеятельности и коммуникации внутри семьи, союза, пары, которая может передаваться из поколения в поколения, дополняться и создаваться индивидуально в каждой отдельно взятой семье, союзе и паре, которые укрепляют, объединяют и выступают стабилизаторами.*

*Например, любовь и уважение, взаимная поддержка и доверие, забота и взаимопомощь, верность и внимание, общие цели, интересы и задачи, взаимопонимание и др.*

*Парные и семейные обычаи и правила – это принятые в отдельной семье, союзе и паре обычаи, нормы поведения, повторяющиеся события или действия. Они призваны приносить радость и удовлетворение, наполнять и объединять пару и/или членов семьи (например, совместные завтраки или ужины, определенные ритуалы, встречи нового года и дней рождений, семейные традиции и др.)*

---

Мы проживали кризисы – каждый в отдельности, как пара и как семья. Мы исполняли социальные и родительские ожидания, ошибались, учились на ошибках, поддерживали друг друга, но всегда оставались командой и точно знали, что в нашей паре один за всех и все за одного.

Одним из совместных интересов были путешествия – мы много, где побывали вместе, соприкасались с разными культурами и общались с большим количеством разных людей, нам всегда было интересно как друг с другом, так в обществе старых и новых знакомых, мы вместе узнали, открывали, познавали мир.

Мы были хорошей командой.

Возможно, со стороны мы казались той самой идеальной парой с картинки в модных журналах. Нам часто об этом говорили и «завидовали по белому», что мы так долго вместе, понимаем друг друга и живем для самих себя. К слову, ребенок у нас появился только спустя десять лет совместной жизни, когда мы стали достаточно осознанными, зрелыми и готовыми к этому шагу.

---

*Семейные кризисы — это состояния в паре, когда нарушается равновесие и постоянство внутри системы (союза), и это приводит к неудовлетворению. Обычно толчком слу-*

*жат какие-то (внутренние или внешние) события, ситуации, изменения, которые нельзя решить, используя привычную модель поведения.*

*Чаще выделяют следующие временные интервалы парных/семейных кризисов:*

*Кризис 1 года совместной/семейной жизни или начала отношений – конец «конфетно-букетного» периода и «встреча» ожиданий с реальностью.*

*Кризис 3 лет семейной жизни – «притирка» надоела, хочется проявить свою индивидуальность или меньше зависеть от индивидуальности партнера. Появление ребенка может спровоцировать этот кризис, так и помочь его преодолеть.*

*Кризис 7 лет семейной жизни – кризис интересов, встает вопрос, как параллельно развиваться семье и не забывать про личностное развитие каждого из партнеров, кризис общих и личных целей и задач, сверка совместного движения и курса пары.*

*Кризис 10-12 лет совместной жизни – в большинстве пар этот период семейной жизни совпадает с кризисом среднего возраста у партнеров (пересмотр жизненных, парных и семейных ценностей, вопросы реализованности партнеров, проблемы с подростковым возрастом у детей и др.), основной вопрос на повестке дня – «Так будет всегда?»*

*Кризис 15 лет совместной жизни – часто к этому моменту партнеры понимают, что они друг друга знают очень хорошо, порой слишком хорошо и «аж до оскомины», возникает вопрос: «Что же, это все? Больше ничего интересного в совместной жизни не будет?» и ответы находят разные и разными способами.*

*Кризис 20 лет совместной жизни – этот период связан больше с тем, что дети выросли, по одному, они «вылетают из гнезда», оставляя маму и папу снова наедине друг с другом и «как и что делать друг с другом» партнеры часто не понимают.*

---

Мы старались, мы росли, мы развивались, мы работали над собой и над отношениями, но в какой-то момент мы стали слишком разными — и упустили это мгновение.

Мы прошли точку невозврата неоднократно, но каждый раз давали друг другу и «нам» — новый шанс. Личностные перестройки и трансформации, смена ценностей как личностных, так и парных, изменение форматов коммуникаций, семейные кризисы, в частности, появление ребенка и моя постродовая депрессия, отдаление друг от друга.

Каждый из нас больше был увлечен своим, нежели совместным — так бывает, это жизнь, и она всегда расставляет все по своим местам как со знаком «+», так и со знаком «-».

И какое-то время мы оба закрывали на это глаза, в надежде, что кризисы минуют, все станет как прежде, а главное — сохранится наш семейный status quo и видимость семьи, что являлось нашим семейным сценарием, который для нас обоих был сверхважным и за который мы держались как за спасательную шлюпку, которая тонула вместе с нами.

Иногда сохранение «фасадности» отношений становится основной ценностью, нежели качество самих отношений, зачастую это связано со страхом и необходимостью радикальных изменений, страхом «быть пойманным» и «разоблаченным», страхом перемен. И мы помним, что кризис – это когда по-старому уже не получается жить, а по-новому – еще непонятно как, здесь то и в этом «между» скрывается глубинная проблематика, которая уже назрела и лезет из всех щелей» (ушли чувства, взаимопонимание, интерес друг к другу, общность, безопасность).

---

*Семейные сценарии – повторяющиеся шаблоны взаимоотношений, поведения, форм реагирования, которые поддерживаются всеми членами семьи или которые поддерживаются наиболее авторитетными членами семьи.*

*Свой уникальный сценарий человек создает еще в детстве на основе своего детско-родительского опыта отношений, обычаев и нравов семьи, культурных, социальных и психологических факторов своего воспитания, роста и развития.*

*Чаще встречаются такие сценарии:*

*«все ради детей» – так называемая детоцентрированная семья, когда ради детей и на их благо члены семьи готовы положить все (здоровье, время, деньги, собственные интересы), в том числе и сохраняется брак.*

*«мы – команда и дружная семья» – девиз такой семьи «один за всех и все за одного», который работает как в сторону со знаком плюс (и тогда мы на выходе имеем dreamteam), так и со знаком минус – и тогда на выходе мы имеем, что одни члены семьи начинают дружить против других членов семьи или кого-то одного (по типу изгой – «в семье не без урода»).*

*«мы же семья» – чаще такой девиз выступает цитом тех самых фасадных отношений (видимость семьи и отношений), потому что «принято», «положено», «так правильно» и «должно быть» и др.*

---

## **Письмо второе или нажмем рестарт?**

*«Все правильно, даже, если сейчас тебе так не кажется.»*

Воспоминания мелькают, как сцены из немого кино — он тебя не встречает в аэропорту. Ты едешь одна ночью в такси и не знаешь ровным счетом ничего.

Будет ли он ждать тебя дома? Будет ли разговор? Будут ли объятия? Будет ли обсуждение планов на предстоящие день и неделю? Будет ли хоть что-то из того, что ты знала и к чему привыкла?

Ждал. Но лучше бы нет. Звенящая тишина и полное холодное игнорирование, вместо привычных объятий и теплого поцелуя. Когда ты понимаешь без слов, что это конец и шансов на исправления уже нет, точка невозврата пройдена и не одна...

В адском полусне мы пробыли неделю, практически не общаясь друг с другом. Каждый из нас находился в своей собственной темнице под названием «выбор», каждый искал свои «за» и «против», каждый находил свои оправдания и другие рациональные вещи. У каждого болела душа о прошлом – как и что было, о настоящем – как и что есть и о будущем – как не будет уже никогда.

Вечер выходного дня. Кухня. Тяжелый разговор, который окончательно выбил почву из-под моих ног и всадил последний гвоздь в крышку гроба под названием «наш брак» и «наша семья».

Это был самый сложный и странный разговор в моей жизни – когда оба знают, что сказать, но не знают – как. Как озвучить основную повестку круглого стола максимально бережно по отношению друг к другу и к себе самим?

Это был очень важный момент, потому что подобные разговоры ранят и причиняют боль обоим, ведь в таких патовых ситуациях оба максимально открыты и уязвимы. И я благодарна мужу, что он оказался сильнее и взял ответственность за итоговое решение на себя.

Он стоял спиной ко мне, но я видела, как из-за его плеча поднимался легкий дымок от сигареты. Тихий голос, практически шепот, который звучал громче самого пронзительного крика:

— Для нас самым правильным будет расстаться.

На мгновение дыхание перехватило, а шум в ушах заглушил голос самого близкого человека.

— Мы многое сделали, — тяжелый вздох и он обернулся ко мне – мы многое попробовали сделать, чтобы все изменить, исправить, но все так, как есть. Мы близкие друг другу люди и всегда останемся родителями.

Он развернулся, чтобы выйти из кухни, и легко коснулся моего плеча.

— Я сегодня же соберу вещи и уйду. Остальное решим потом.

Мои губы почти беззвучно прошептали:

— Да, ты прав, так будет лучше для всех...

Шах и мат. Шок. Наверное, я что-то говорила. Помогала собрать какие-то вещи. Признаться, время стерло нюансы: вроде бы катились слезы, а внутри появилась зияющая дыра и какая-то зловещая пустота.

Он сказал «пока» и сам закрыл за собой дверь.

Единственное, что я необыкновенно четко запомнила – это звук поворачивающегося ключа в замке входной двери. Я стояла в прихожей и не могла сдвинуться с места, просто села на пол и сколько просидела не помню, все было как в тумане, только в голове нависшая словно грозовая туча мысль:

**«теперь я одна».**

Мы приняли совместное и непростое решение не быть больше вместе как пара, дать друг другу возможность быть счастливыми как-то иначе. Теперь мы просто остались родителями и людьми, которые большую часть своей сознательной жизни знали друг друга и которые за спиной имели огромный опыт совместной жизни.

Могу точно сказать, что для нас обоих это было испытание на прочность, «костыль» был выбит у обоих и дальше следовало как-то научиться передвигаться самостоятельно на своих двоих.

«Костыль» в виде установок, убеждений, фасадной картинке относительно семейной жизни и представлений о том, как это должно быть сломался о реальную жизнь, в которой может быть сильно по-разному и сильно не в соответствие с ожидаемыми сценариями.

---

*Наше сознание и мозг работают определенным образом и благодаря механизмам психологической защиты (отрицание, вытеснение, проекция, рационализация и др.) наша боль в какой-то мере «анестезируется» и притупляется, чтобы не произошло полного или частичного распада личности и человек не сошел с ума от горя.*

*Но как благая функция она несет в себе и угрозу, так как долгое пребывание в защитах способно привести к игнорированию происходящего и проблем, а также к избеганию реальности, а не ее проживанию и принятию.*

---

У каждого теперь начинался свой собственный путь и своя собственная новая жизнь.

Мой путь на поверку оказался извилистым, наполненным глубинными процессами и трансформациями.

Сейчас, сквозь года, когда опустошение и боль давно прошли, оставив после себя осознанное принятие и светлые воспоминания, я четко вижу, что это был путь моего личностного перерождения, путь Женщины, путь к новой версии самой себя и своей новой жизни.

---

*Если вы думаете, что расставание по обоюдной договоренности легче, чем когда есть конкретная причина у одного из партнеров, то вы ошибаетесь.*

*Процесс горевания проходит одинаково остро вне зависимости от причин, договоренностей и прочих рациональных вещей, ведь во всей этой истории есть два важных и существенных компонента – эмоции и время проживания всей психотравмирующей ситуации.*

*Процесс горевания.*

*Разрыв и прекращение отношений – своего рода «смерть» как отпускание значимой части жизни, значимого человека, значимого себя и вашего прошлого, проживание всего спектра эмоций.*

*Стадии горя/утраты/принятия неизбежного: #*

*#*

*шок – состояние ступора, психологической, физической и эмоциональной «заморозки»;*

*отрицание – человек неосознанно отвергает события и начинает сомневаться в них;*

*гнев – у человека могут возникать мысли из разряда «почему это происходит со мной?» или «жизнь несправедлива» (гнев может быть направлен как на самого себя, так и на других);*

*торг* – человек начинает внутренний торг, обещая изменить что-то в себе и своей жизни ради того, чтобы ситуация исправилась (на этой стадии могут появляться рассуждения: «Если бы я..., то все могло быть иначе»);

*депрессия* – человек ощущает пустоту внутри себя, понимая, что жизнь больше не будет прежней (это стадия острого горя);

*принятие* – на этой стадии эмоции начинают стабилизироваться, так как человек наконец соглашается с тем фактом, что новая реальность будет теперь другой (признаются изменения, с которыми теперь как то нужно жить).

Время прохождения этого пути для каждого из нас разное и зависит от силы травмирующего события, наших физических и психологических возможностей, состояний и реакций, оказываемой помощи и принимаемой поддержки (при тяжелом горе и утрате речь идет в среднем о 6-12 месяцах).

#

Часто упор идет на время – «прошло уже день, неделя, месяц, а я не могу забыть, хотя и должна/должен уже давно это сделать». #

#

В случае прохождения стадий именно время – наша опора и нужно столько времени, сколько требуется психике на проработку случившегося (ни больше и ни меньше) и спешка здесь не нужна, от слова совсем. #

#

Так как при резком переходе от стадии к стадии и далее к выходу (чаще в частичной или полной неосознанности) может возникнуть обратный эффект, когда нас, во-первых, отбрасывает на предыдущие стадии и тогда проживание начинается с начала, и во-вторых, в более отягощенной форме (эмоциональные качели, надрыв, выгорание, садирование самих себя, психосоматика и др.).

«Дать себе время».

Вот единственно верный и правильный совет, и то самое лучшее, что можно предоставить самому себе: побыть со всем случившимся, прожить все чувства и состояния, быть бережными с собой, просить о помощи и принимать поддержку.

---

Временами мне казалось, что это какая-то шутка или розыгрыш, и мне хотелось, чтобы это все оказалось просто дурацким сном.

Я больше не знала ничего: ни кто я, ни где я, ни зачем я. Мысли предательски путались, чувства и эмоции накрывали с головой в диапазоне «боли – пустоты», тело не слушалась, как будто оно сжалось в комок, пытаясь раствориться в пространстве самого себя и исчезнуть. И как же мне тогда хотелось исчезнуть, раствориться и перестать все это чувствовать, и проживать, аннигиляция – казалось самым спасительным вариантом и выходом.

Все, что у меня осталось:

— память – и как же мучительно по-садистически она измывалась надо мной;

— руины прошлой, тщательно выстроенной, жизни – и как же больно было понимать, что «красивой картинке» больше нет;  
— иллюзии, которые чертовски болезненно разбились об айсберг реальности;  
— осколки меня самой, которые при попытках хоть как-то их собрать, проникали еще сильнее под кожу.

Что было дальше?

Дальше последовала полная и тотальная разборка себя с ощущением невозможности справиться со всем происходящим.

Дальше накатывающее цунами из эмоциональной и физической боли и опустошенности, чувство не проходящего экзистенциального ужаса и психологической аннигиляции — кризиса смыслов, переоценки жизненного опыта, отпущания привычного и знакомого прошлого.

Дальше только попытки всплыть на поверхность, чтобы сделать короткий вдох, которые заканчивались провалом и уходом еще глубже под воду. А впереди неизвестность. И так день за днем и неделями за неделями...

В какой-то момент я окончательно потеряла все ориентиры и надежду на возможность всплыть на поверхность и дышать полной грудью.

Больно было на регулярной основе, но время шло, боль становилась привычной. Простой пример: как с камешком в ботинке, когда он вроде и небольшой сам по себе, но дискомфорт от него – огромный.

Многие хорошие моменты жизни я просто «скиповала», так как на включение в них не было ни ментальных, ни физических сил. Более того, я настолько привыкла к такому положению вещей, что мое мягко сказать «не очень» психоэмоциональное состояние стало вполне обыденной жизнью и даже рутиной.

Вот тут и наступило дно, когда я ни физически, ни морально не могла больше «вывозить» ни себя, ни ситуацию, ни себя в ней – тотальная обессточенность.

И сосущая пустота внутри, там, где раньше жила любовь.

---

*Стресс – это состояние напряжения, психологического и физиологического, когда нарушается равновесие (гомеостаз) в организме и происходит мобилизация внутренних ресурсов.*

*Стресс может быть вызван конфликтами с людьми, связан с адаптацией к новым условиям, может быть ответом на ситуацию неопределенности и нахождения в психотравмирующей ситуации.*

*Стресс – это совокупность реакций нервной системы, вызванных воздействием неблагоприятных внешних стимулов.*

*Выделяют следующие виды стресса:*

*– физиологический стресс связан с изменениями в работе органов и систем организма, которые могут привести к различным заболеваниям;*

– психоэмоциональный стресс связан с эмоциональными и психологическими состояниями, которые могут влиять на наше настроение, реакции и поведение. Провоцируется ощущением угрозы, страха, обиды и другими негативными эмоциями, когда человек не может удовлетворить свои потребности, разрешить обиды, конфликты и др.;

– информационный стресс возникает в результате необходимости переработать большой объем данных за короткое время.

По длительности воздействия стресс разделяют на хронический и острый. Острым стрессом может стать потеря работы, развод, уход из жизни близкого человека. Хронический стресс представлен ситуацией, когда человек на протяжении долгого периода времени находится под влиянием стрессоров (буллинг в школе, посещение работы, вызывающей тревогу, расставание и развод и др.).

Острый дистресс возникает как ответ на травмирующую ситуацию, катастрофическое событие – авария, насилие, утрата, гибель близкого и др. В такой момент человек начинает действовать хаотично, возникает «поисковая активность». Человек мечется, пытается найти способ взять ситуацию под контроль.

Хронический дистресс – это длительное влияние стресс-факторов на человека (социальные или психологические факторы, депривация и длительное нахождение в психотравмирующей ситуации).

---

Все, что у меня тогда было и что давало хоть какую-то опору и возможность передохнуть и «набрать воздух» — мой маленький сын и моя работа.

Единственная цель того периода – выжить. Сохранить то, что осталось от меня и моей жизни. И, да, я хваталась за нее, как за спасательный круг.

Так уж мы устроены, что нам для жизни нужны смыслы.

Реализация, профессия, семья, дети, творчество, быть признанными, понятыми, любимыми, ценными, вдохновлять и многое другое — у каждого из нас свои. Для меня смыслом стали сын и работа, которым я отдавала всю себя, из последних сил, на пределе своих возможностей, ради чего я жила, вставала по утрам и засыпала по ночам.

Но «пазл жизни» предательски не складывался, чего-то все время не хватало. То ли какой-то важной и значимой части меня самой, то ли простого человеческого взаимодействия, то ли смыслов и пониманий, то ли нужных ответов, то ли самой жизни – и как итог хождение кругами «по мукам» и «по граблям из страданий».

На тот момент в моей голове были одни и те же вопросы «почему» и «за что»:

— что со мной не так и что я сделала не так?

— почему я оказалась сапожником без сапог?

— за что мне такое испытание?

— почему я дала всему произойти и не изменила ситуацию?

«Пазл жизни» сошелся и ответы нашлись только тогда, когда я изменила формулировки с «почему?» и «за что?» на «для чего?», но это случилось значительно позже (об этом в следующих главах).

Что бы я сказала себе тогдашней:

«Все так, как должно быть и дай себе и времени время, все еще будет, даже, если сейчас тебе так не кажется».

### **Письмо третье или когда со дна стучат**

*«Боль не будет длиться вечно. Просто дыши.»*

Я бы очень хотела сказать, что дальше все было, как в кино – когда главная героиня с разбегу падает на кровать и картинно размазывает капельки слез по припухшим глазам. А грустный закадровый голос вещает о том, что упасть на эмоциональное дно – это только начало долгого пути.

На самом деле – нет. Эмоциональное дно – это не тогда, когда ты чуть-чуть поплакала, выпила пару бокалов вина и тебя отпустило.

Дно – это когда тебя накрывают эмоции и догоняют переживания, лавиной сходит мыслительный поток из загонов по горизонтали, вертикали и по кругу.

Ты становишься крошечной щепкой, которую болтает по бесконечному океану из липких и очень болезненных чувств.

Когда ты не можешь совладать со своим собственным телом, и оно плохо воспринимает пищу и сон, а слезы предательски текут от любого намека на происходящее с тобой.

Когда вся привычная жизнь взорвана, а ты стоишь на дымящихся руинах и не знаешь – а что вообще от нее – *и тебя самой* – осталось?

Когда ты должна, несмотря ни на что вставать с утра, собирать ребенка в сад или просто играть с ним, а вечером не подавая вида читать сказки и улыбаться.

Когда ты усилием воли ищешь новых клиентов и работаешь в режиме «ломовой лошади».

Ты и твоя внутренняя реальность, ты и твоя внешняя реальность схлопываются до некой точки в пространстве. Силы и желания не только не прибавляются, но и тают день ото дня, так как на поддержание стабильного и нормального образа жизни и совладение с внутренними процессами затрачивается колоссальное количество энергии с единственно звучащей мыслью в голове «прожить еще день».

Если бы я сейчас могла вернуться хоть на миг к той Алисе, которая задыхалась от безысходности и потеряла саму себя – я бы сказала ей:

«И это все пройдет, ты куда более сильная, чем привыкла о себе думать. Боль не будет длиться вечно и настанет момент, когда ты снова будешь улыбаться и чувствовать себя счаст-

ливой. А сейчас дай себе и времени время столько, сколько потребуется, разреши всему быть так, как идет и просто дыши. У тебя всегда есть ты сама».

Любопытная особенность того периода заключалась в том, что я оказалась в изоляции.

Отчасти потому, что испытывала колоссальное чувство стыда (об этом в следующих главах), отчасти потому, что резко сократился круг моего общения, ведь у вас как пары был во многом общий круг друзей и приятелей (им тоже несладко, так как им приходилось выбирать «сторону»), да и многие близкие люди отворачивались, предпочитая занимать позицию «моя хата с края».

Отчасти – я сама с трудом была способна выдерживать коммуникации с людьми и «вывозить» социальные контакты.

---

*Это объясняется социальным стереотипом (да, да, теми самыми установками и убеждениями «как надо» и «как положено», в которые мы все с периодичностью вляпываемся), который присущ нашему обществу и ментальности.*

*Если женщина не сумела сохранить свои отношения или свой брак, то с ней в априори «что-то не так» или «сама виновата», не нужно было «все время уделять карьере, все время уделять детям, все время заниматься своим саморазвитием, все время заниматься домом» и проч.*

*Поддержка общества в том, что «ты виновата, сама и разбирайся», а осуждение, критика и порицание еще больше бьет по и без того уязвимой и хрупкой самооценке женщины, которая проживает моменты развода, расставания или утраты.*

---

Мне действительно повезло в двух вещах:

- а) адекватность и сознательность моего бывшего супруга
- б) заключенный брачный договор, благодаря чему мне не пришлось проходить унизи-тельный процесс раздела имущества, ребенка и других совместно нажитых вещей.

Из опыта консультирования и работы с женщинами, переживающими развод, утрату и расставание, могу сказать, что большинству женщин «везет» не так и они вынуждены параллельно с проживанием своих психоэмоциональных процессов и состояний «окунуться в ушат с навозом» и подвергаться порой весьма жесткой процедуре раздела и жестким переговорам в попытках отстоять хоть какие-то свои права на то совместное, что было.

\*\*\*

Падение на эмоциональное дно похоже на падение в кроличью нору Алисы из старой сказки Льюиса Кэрролла об удивительной Стране Чудес.

Ты долго вглядываешься в темноту норы, с некой надеждой на то, что вдруг там окажется выход, но прыгнуть не решаешься. Сначала тебе просто страшно, ты сомневаешься, потом просто сваливаешься в нее и летишь, летишь...

Пока ты падаешь все глубже и глубже в бездну, ты как будто смотришь на свою жизнь в формате обратной перемотки. Вот ты пролетаешь ваше мирное расставание, дальше – мимо

совместных грустных моментов, потом примешиваются счастливые воспоминания, а потом все замирает, и ты тоже замираешь в своем полете и мгновении невесомости. Следом скорость падения увеличивается, и ты уже оказываешься в нескончаемых пытках и, даже это, еще не дно.

Опустошение, обесточивание и полное отключение систем – без понимания, будешь ли ты когда-то функционировать как прежде.

Замирание и когда нет движения ни в пространстве, ни в голове, ни в теле, ни в сердце – мне созвучна метафора «капсулы», которую забыли достать вовремя. Я не работала ни на вход, ни на выход, энергетический круг замкнулся во мне самой, и я находилась под действием парализующего вещества, которое впрыскивала сама себе день ото дня.

Закольцовка времени – «день сурка», как будто каждый день повторяется снова и снова без какой-либо надежды на изменение ситуации, и я вновь падала в той самой норе. Задыхалась от зловещей и звенящей пустоты внутри.

Боль, страх, отчаяние — они приходят потом. Вместе с ними в ногу ступают ужас, страх неизвестности и того, что будет дальше. И, точно последняя капля: ощущение, что у тебя есть все шансы не справиться со всем этим.

Они набрасывались на меня в наглухо закрытой темной комнате словно зверь, готовый растерзать на части, и я не знала, выйду ли я оттуда когда либо, и если выйду, то, когда, как и кем.

## **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.