

ОЛЕСЯ ВАСИЛЬЕВА

ИМЯ ПЕРЕМЕН

Психотерапевтические истории о том,
как оставаться собой, когда всё
меняется



МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.37
В19

Васильева, Олеся Вячеславовна.

В19 **Имя перемен. Психотерапевтические истории о том, как оставаться собой, когда все меняется / Олеся Васильева. — Москва : Васильева О.В., 2026. — 208 с.**

ISBN 978-5-6055513-0-0

Эта книга о том, что происходит внутри человека, когда привычная жизнь перестаёт работать. Здесь нет готовых рецептов, правильных решений и быстрых ответов. Зато есть главное — живые истории людей, оказавшихся в точке разлома: между «как было» и «как дальше жить». Кризис, утрата, выгорание, предательство, потеря себя, чувство пустоты, невозможность выбора — в каждой истории вы узнаете не только героев, но и свои собственные переживания.

**УДК 159.9
ББК 88.37**

ISBN 978-5-6055513-0-0 © Васильева О.В., текст, 2026
© Бортник В.О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Вступление	7
В самый разлом	13
История 1. Движение внутри	21
История 2. Между	41
История 3. Кризис без выбора	57
История 4. После правды	71
История 5. На границе выгорания	83
История 6. Поздняя исповедь	97
История 7. Маршрут без указателей	111
История 8. Детские шаги по тонкому льду	123
История 9. Ловушка выбора	135
История 10. Боли роста	153
История 11. Трещины в картине мира	173
История 12. Поздняя весна	187
Жизнь после кризиса, или Как решиться на свой полет	201

Посвящается всем людям, которые оказались рядом со мной в непростые времена.

Тем, кто поддерживал словом, делом и простым человеческим участием.

Тем, чьё присутствие помогало не потеряться, когда внутри было больше вопросов, чем ответов.

С благодарностью за то, что были рядом.

Перед тем как начать

*Истории, собранные в этой книге, —
вымышленные.*

*Они не описывают конкретных людей
и не совпадают с чьими-то жизнями целиком.*

*Но чувства, которые в них звучат,
настоящие.*

*Потому что эта книга не о событиях. Она
о проживании кризисов, которые случаются
внутри и снаружи.*

*О моментах, когда привычная жизнь трещит
по швам, а прежние смыслы уже не удерживают.*

*О точках, где все становится зыбкими,
человек остается наедине с собой — без
ответов, но с вопросами.*

*Это истории о боли, в которой может
родиться новое «я».*

*О паузах, в которых впервые становится
слышно: я больше не тот, кем был вчера.*

*О попытках остаться живым, даже если всё,
что ты знаешь, уже не работает.*

Вы не найдете здесь ни рецептов,
ни инструкций.
Но, возможно, узнаете в этих историях себя.
Или того, кто рядом.

И если в каком-то абзаце кольнет
знакомым — это значит, что вы не одиноки,
а мой труд не зря.

Вступление

Есть моменты в жизни, когда всё привычное начинает медленно расползаться по швам. Не громко, не драматично — наоборот, тихо, почти незаметно со стороны. Ты по-прежнему ходишь на работу, моешь посуду, помогаешь ребёнку собрать рюкзак, отвечаешь на вопросы коллег и говоришь знакомое «я справлюсь». Но где-то глубоко внутри появляется тонкая, как волосок, трещина. Именно она и меняет всё.

Кризис начинается не тогда, когда мир рушится, а когда вдруг перестаёт быть понятно, кто ты в этом мире.

Это случается в совершенно обыденные дни.

Просыпаешься утром, делаешь кофе, открываешь окно — кажется, всё как всегда. Но в груди стоит странная неподвижность, будто внутренний компас сбилсся и показывает пустое место на карте.

Иногда кризис приходит с событиями, которые невозможно не заметить.

В доме появляется новорождённый — маленькое, беспомощное существо, требующее столько тепла, сколько ты сам иногда не умеешь себе

дать. Мир привычных ролей исчезает: тот, кто вчера был в центре чьего-то внимания, вдруг становится тем, кто отдаёт больше, чем получает. И не потому что плохо, а потому что так устроена жизнь — она меняет нас быстрее, чем мы успеваем привыкнуть.

Порой перемены звучат громче. Вынужденный переезд — в другой город, в другую страну, в другую реальность, где ни одного знакомого лица, ни одного своего угла. Ты собираешь чемоданы, а вместе с вещами складываешь в них всё, что было твоей опорой. И стоишь среди этих коробок, будто между двумя жизнями: одна уже закончилась, а в другой ты ещё не успеваешь почувствовать себя своим. И кажется, что всё вокруг — временно, шатко, чужое.

Бывает, что кризис приходит через старение родителей. Это происходит не сразу — сначала почти незаметно. Мама начинает чуть медленнее подниматься по лестнице, папа повторяет одну и ту же историю, сбиваясь на середине. Ты успокаиваешь себя: «Ну устал... ну возраст...» Но однажды ловишь взгляд, в котором появляется что-то тревожащее: растерянность, страх, беспомощность.

И вдруг понимаешь, что роль изменилась. Теперь ты — тот, кто должен быть рядом, держать, поддерживать, решать, заботиться. И в сердце

одновременно живут две боли: боль за них — таких хрупких, уставших, таких родных, и боль за себя — потому что ты всё ещё ищешь опору, а она внезапно превращается в того, кого нужно поддержать. Это тихий, глубокий кризис взрослости, к которому невозможно быть готовым.

Есть и тяжёлые, острые кризисы.

Те, что приходят, не постучав: потеря близкого, резкий поворот в финансовой или политической реальности, новости, от которых дрожат руки. Такие события словно открывают большой непроглядный лес — и ты оказываешься в его глубине, не имея карты.

Общее у всех кризисов одно:

по-старому больше нельзя,

по-новому — ещё страшно и непривычно.

И между этими двумя берегами образуется пространство — зыбкое, неустойчивое, но именно в нём начинается перестройка.

Мы так цепляемся за устойчивость. Строим привычные маршруты, повторяем знакомые фразы, укладываем жизнь в рамки «как должно быть». Потому что предсказуемость кажется безопаснее правды. Мы готовы платить за нее дорого — свободой, телесным откликом, внутренней живостью, спонтанностью, нежностью, покоем, которые прячем глубоко в себе. Только бы ничего не рушилось.

Но все, чем мы жертвуем, все, что пытаемся подавить, — начинает ломать изнутри. И вот тогда появляется трещина. Это не катастрофа. Это разлом. И именно с него, как писал Карл Ясперс, начинается подлинность.

Эта книга — о таких разломах. О моментах, после которых человек больше не может быть прежним. О людях, которые не искали больших перемен, но однажды почувствовали, что идти дальше по старому пути — значит потерять себя.

Здесь вы встретите истории — честные, уязвимые, тонкие.

В них много боли, но ещё больше — роста.

Они не дают готовых рецептов, но дают то, что действительно помогает: возможность увидеть свои собственные переживания в отражении чужих судеб. Читая такие истории, мы неожиданно начинаем понимать себя глубже.

В этом и есть терапевтическая сила книги: она создаёт пространство, где можно остановиться, услышать себя и рассмотреть собственный опыт с другой стороны.

Автор этой книги не только психолог и писатель. Я — человек, который точно так же проходит через кризисы, через смену ориентиров, через утраты и пересборку. Я знаю, что значит двигаться словно в тумане. Что значит терять и начинать заново. Именно поэтому я могу быть

рядом с судьбами, в которых кто-то ищет, меняется, растет.

Потому что это и мой маршрут тоже. И если мы встретимся в какой-то из этих историй — значит, мы уже не одиноки в пути.

Иногда за внутренней трещиной открывается то, что долго ждало, но не могло прорваться через повседневность.

Не конец. Не срыв. А первый шаг к настоящему себе.

Я не сразу осознала, что нахожусь в кризисе. Он не обрушился как лавина и не разрезал внезапно мою жизнь пополам, как в кино. Он начал накапливаться в теле, как влага в трещинах старой стены: невидимо, но неотвратимо.

Сначала исчезли эмоции — к словам, к событиям, к людям, к себе. Затем ушло ощущение наполненности дней и все стало плоским, как выцветшая открытка, глядя на которую, ты смутно помнишь, что когда-то тебе было тепло, но больше не можешь этого почувствовать. И вот ты вроде бы живешь — делаешь, реагируешь, двигаешься, — но словно вполсилы, не до конца присутствуя, не дыша полной грудью.

И в какой-то момент это становится не просто ясно — это встает перед тобой как непреложная истина: прежняя жизнь, как бы бережно и старательно она ни была собрана — по частицам,

твоими руками, из твоих собственных желаний, усилий, компромиссов и веры, — больше не про тебя. Ты смотришь на нее с уважением, с благодарностью, с болью даже — ведь ты строила ее честно, вкладывала в нее себя настоящую, шаг за шагом создавала то, что казалось надежным и нужным.

А теперь удивляешься: как ты можешь уживаться в этих рамках, в этих темпах, в этих выборах? И это удивление — не из высокомерия, не из презрения к пройденному, а из того, что смотришь уже совсем другими глазами. Глазами новой себя — еще не до конца понятной, еще не укрепившейся, но уже внутренне иной. Потому что ты стала глубже, шире, чувствительнее. И прежние формы, прежние очертания старого «я» уже не могут тебя удержать. Не потому, что они плохи, а потому, что ты теперь больше, чем они могут вместить.

Это и есть кризис — не кара и не ошибка, а неумолимая мутация твоей формы, которая еще не обрела новые очертания, но уже отказалась от старых.

Именно в таком состоянии — неуверенности, разорванности, растянутости между «было» и «непонятно что будет» — я оказалась на Камчатке, на краю земли, где небо низкое и тяжелое, где воздух щиплет щеки, где обнажаются чувства и смыслы.

Я стояла на берегу Тихого океана не потому, что хотела полюбоваться красотой природы или подумать о вечном, а потому, что мне нужно было место, которое выдержит мое молчание. Там, где волны катятся, не зная усталости, а ветер говорит правду, которую больше никто не осмеливается произнести, я ощутила: внешнее наконец догнало внутреннее, и это совпадение было не страшным, а освобождающим.

И вдруг я увидела лошадей. Они были далеко, будто в другом измерении, почти растворенные в пространстве, как сны, которые вспоминаешь наощупь. Но я знала: это зов.

Я побежала — не думая, не взвешивая, не объясняя себе свой порыв. Я бежала, как бегут не к цели, а от разрыва, который внутри уже невозможно удержать, — сквозь траву, по скользким камням, с рваным дыханием и колотящимся сердцем. Добежав, я не попросила — я выдохнула: дайте мне лошадь. Не потому, что я хотела скакать верхом, а потому, что я не могла больше стоять.

И, быть может, что-то было во мне такое, что уже вышло за пределы слов и объяснений, — потому что мне без вопросов дали самого сильного, самого дикого, самого черного жеребца. Я взобралась на него, и мы сорвались в галоп.

В это мгновение я перестала быть собой в привычном смысле. Меня выбивало из седла,