



ЯНА КАТАЕВА

НАС БОЛЬШЕ

Как пережить
расставание,
которого ты
не хотела

НЕТ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92

ББК 88.5

К29

Катаева, Яна Степановна.

К29 Нас больше нет. Как пережить расставание, которого ты не хотела / Яна Катаева. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-212227-9

Семейный психолог с 15-летним опытом Яна Катаева сама пережила развод и помогла сотням женщин пройти через этот кризис. В своей книге она без осуждения и нравоучений объясняет, как пережить острую боль, справиться с хаосом в мыслях и шаг за шагом вернуть себе внутреннюю опору.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Катаева Я. С., текст, 2026

© Бортник В., иллюстрация
на обложке, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-212227-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	9
Глава 1. ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБЕРЕШЬСЯ И КАК ЭТО БУДЕТ ...	14
Этот тоннель придется пройти	14
В тоннеле несколько частей	23
Сколько длится путь по тоннелю	28
Глава 2. ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ: БОЛЬНО, БОЛЬНО, БОЛЬНО...	30
Это невозможно уложить ни в голове, ни в теле	31
Потеря реальности: что происходит? чему верить? ...	37
Боль: как помочь себе прожить день	38
Как с ним общаться	47
Давай останемся друзьями	50
Почему? За что? Чья вина? Что со мной не так?	52
Глава 3. А ВДРУГ ОН ВЕРНЕТСЯ?	71
Сколько нужно времени, чтобы перестать ждать возврата	76
Почему мы застреваем в отрицании разрыва	83
Камбэк случается, но редко приносит счастье	86

Глава 4. ДЕТИ. КАК СМЯГЧИТЬ УДАР	90
Когда и как сказать ребенку о разводе	91
Как помочь ребенку в первые недели после объявления о разводе	94
Постарайся не делать из ребенка своего друга, опекуна или шпиона	96
Общение отца с детьми	98
А если папа живет с новой женщиной?	100
Что говорить детям об отце, если он не встречается с ними или встречается редко	102
Не делай из ребенка бедняжечку!	104
Защищай права, свои и детей!	105
Как справляться с эмоциями в переговорах?	107
 Глава 5. ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ	 111
Несколько общих рекомендаций на этот период	116
Травма брошенности	122
Как исцелять травму брошенности	127
Несколько проверенных практик	128
Конец важнейшего жизненного проекта	133
Будущее страшит и кажется безрадостным	136
Развод как личный провал	143
Бесконечные мысли о нем	150
Что происходит с тобой, когда мысли о бывшем не отпускают	151

Почему твой мозг застревает в этом цикле	153
Когда пора прервать этот цикл	154
Практики работы с навязчивыми мыслями	155
Откаты	161
Откаты как возможность для глубинной трансформации	167
Когда пора обращаться за медицинской помощью	168
Что может предложить психиатр	171
Как выбрать психиатра	172
Временная мера, а не пожизненная зависимость	172
Это несправедливо!	173
Тоска по близости	176
Все стало бессмысленным	181
Глава 6. ЗЛОСТЬ? ДА БУДЕТ ЗЛОСТЬ!	185
Что мешает проживать злость	189
Другая крайность: затопление злостью	192
Трудные вопросы этапа злости	194
Как понять, что ты проходишь этот участок тоннеля с пользой для себя	198
Если ты застряла в злости	199
Глава 7. СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ	201
Что нас может тормозить у самого выхода	208

Задача «со звездочкой»	211
Что же все-таки случилось?	213
Глава 8. НОВЫЙ ЭТАП!	226
Посттравматический рост и дары развода	226
Что будет дальше?	231
А любовь-то еще будет?	232

ВСТУПЛЕНИЕ

Поверь, я знаю, как это бывает, когда твой мужчина объявляет об уходе. Когда в одночасье весь мир рушится. А ты стоишь посреди руин и не понимаешь, как такое могло случиться, вообще ничего не понимаешь. Ты разбита, раздавлена, внутри все выжигает невыносимая боль...

Я знаю, как это бывает, и я знаю, что будет потом.

Сначала тебе будет плохо. Очень, очень плохо. И пройдет не один месяц, прежде чем боль начнет отступать. Тебе понадобится серьезная поддержка и помощь, чтобы пройти этот путь быстрее и с наименьшими потерями. Что поможет? Подруги, спорт, возможно, психолог и книги. В том числе, надеюсь, и эта. Потому что я написала ее, чтобы облегчить твой путь.

Конечно, он будет непростым. Но когда понимаешь, что с тобой происходит и почему, когда знаешь, что будет дальше, и когда видишь, что ты не одна через это проходишь, становится легче. Когда знаешь, что твои чувства нормальны, а действия объяснимы, и когдаверишь, что это закончится и ты снова сможешь дышать, радоваться и даже любить (другие же смогли!), это помогает.

Я думаю, ты была хорошей женой. Возможно, даже очень хорошей. Как те многие женщины, которых я знаю и которых бросили. Ты ничем не заслужила того, что с тобой случилось. Ты не сделала ничего настолько ужасного. Это не твоя вина.

И ты не одна. Милая, ты не одна! Горе заставляет нас чувствовать себя отрезанными от мира «нормальных людей», изолированными. Но прямо сейчас, в эту минуту, миллионы женщин оплакивают свое разрушенное счастье. И это достойные женщины. Многие из них, уверена, понравились бы тебе, встретить ты их где-нибудь на детской площадке, на работе или в любом другом месте. Сотни миллионов замечательных женщин прошли через этот опыт, выжили и стали сильнее. И я в числе этих женщин, поэтому в этой книге будут отрывки из моего дневника.

Я — психолог с пятнадцатилетним опытом, парный терапевт, автор образовательного проекта по отношениям в семье, и моя аудитория свыше трехсот тысяч человек. Я разработала больше двадцати курсов и тренингов по разным аспектам семейной жизни. И сопровождала сотни женщин, проходивших через сложные этапы жизни. В этой книге я даю проверенные практики, помогающие облегчать состояние, справляться с чувствами, останавливать бесконечный поток мучительных мыслей, находить опору и двигаться вперед. В каждой главе есть практические советы: какой образ жизни будет целителен, как говорить с детьми о случившемся, как понять, что ты застряла в своем горе, и как сделать следующий шаг.

Спасибо за доверие! Я очень постараюсь быть бережной к твоим чувствам, потому что знаю: в такое время мы

вроде бы и живы, но как будто без кожи. Прости заранее, если что-то в моих словах тебя царапнет.

И еще: позволь здесь обращаться к тебе на «ты». Хотя я говорю «вы» даже тем клиентам, с кем давно работаю как психолог, в этой книге я бы хотела изменить своему правилу. Здесь я не только специалист, много лет работающий с подобной проблемой, но и женщина, которую после девятнадцати лет брака внезапно оставил муж, отец троих наших детей. В этом смысле мы сестры. Поэтому будем на «ты» — так ближе и теплее.

В каждой ситуации есть свои важные нюансы, поэтому я постаралась сделать рекомендации максимально универсальными, подходящими для любой травмы брошенности и любого проживания разрыва. Пожалуйста, дай им шанс. Но если сейчас они тебе не подходят, отложи на время книгу. Слушай себя. Опирайся на свои ощущения, задавай себе вопросы: «Мне это помогает? Мне это подходит сейчас?» И если ты ответила положительно, давай начнем.

Из дневника: 2-й день

Прошло два дня после объявления мужа об уходе, и мне кажется, больше не осталось опор, вся жизнь рушится: семья, любовь и даже профессия. Кто поверит семейному психологу, не сохранившему свой брак? Разведенке с тремя детьми...

Хожу по комнатам. То плачу, то вою. Ищу в поисковике: «Сколько процентов загулявших мужей возвращаются?»

Процент, как оказалось, немалый: от 40 до 65. Читаю на форуме бесконечную переписку по этой теме. Начинает появляться надежда. Может, он одумается? Ну не может же быть, что он так быстро и резко меня разлюбил! Что он совсем не дорожит нашей хорошей, славной семьей.

Спрашиваю: «Ты все решил окончательно? Тебе неинтересно выкарабкиваться вместе?»

Да, все решил. Уходит.

Я закрываю вкладки на тему «Когда мужья возвращаются?» и решаю больше не думать в этом направлении. Ну, насколько получится. Надо поскорей пройти стадию отрицания и торга. Умерла так умерла.

Меня ужасают истории с форума о том, как женщины ждали полгода, год, полтора года, что муж вернется. За полтора года уже можно выйти из горевания, адаптироваться и начать новый этап. Я так боюсь застрять!

Знаю, что боль когда-то притупится или даже пройдет. Знаю, что когда-то мне снова будет весело и радостно. Даже если я никого больше не люблю. Меня пугает, как я переживу первые острые месяцы. Главное — смогу ли быть вменяемой матерью. И смогу ли работать с клиентами — это тоже очень важно. И потому, что уже взяла на себя обязательства, и потому, что нужны деньги. Надеюсь, что в нужный момент включится профессиональная идентичность, и мое собственное горе отойдет на второй план.

Меня пугает и предстоящая боль, и как я с ней буду справляться в моменте, и как смогу выдержать, если она затянется. Клиентам я говорю, что в период гонимости мы словно должны пройти через тоннель. Идти по нему страшно и неприятно. Но только пройдя сквозь него, мы можем выйти с другой стороны. И каждый раз, когда вы переживаете боль, вы проходите часть этого тоннеля.

Я боюсь, что мой тоннель слишком длинный. Хватит ли у меня сил?

ПОЧЕМУ ТЫ ВЫБЕРЕШЬСЯ И КАК ЭТО БУДЕТ

ЭТОТ ТОННЕЛЬ ПРИДЕТСЯ ПРОЙТИ

Ты смотрела фильм «Побег из Шоушенка»? Там главный герой, сбежав из тюрьмы, пробирается через тоннель к канализационной трубе, полной нечистот. Он ползет по тому, про что ты подумала. Дурно пахнущему. И выбирается к своей новой прекрасной жизни. Я именно так представляю себе путь от разбитого сердца и треснувшей жизни к новому этапу. Нужно пройти тоннель, полный дерьма. Не двигаться нельзя. Застрясть в каком-то месте — плохо. Надо идти, пока не выберешься. А ты выберешься. Обязательно!

Мы двигаемся по тоннелю, когда:

- проживаем боль: плачем, рыдаем, воем, горюем;
- постепенно, частями (сразу невозможно!), принимаем новую реальность;
- встречаемся со своими страхами в этой новой реальности, выдерживаем их;
- переживаем откаты: вроде уже лучше стало, жить можно — и вдруг накрывает снова;
- отпускаем прошлое и себя прошлую, адаптируемся к нынешней реальности;

- обретаем эмоциональную свободу от ушедшего мужчины: шаг за шагом или делая три шага вперед и два назад — как получается.

В это время у нас две задачи и еще одна, со «звездочкой».

**Первая — двигаться по тоннелю
то быстрее, то медленнее, но нигде
не застревать.**

Может быть, ты тоже встречала женщин, которые никак не могут до конца пережить развод. Они либо живут прошлым, либо полны злости и обиды, либо «дружат» с бывшим мужем, и он остается важной частью или даже центром их жизни. А в это время их жизнь проходит. Это грустно и несправедливо.

Настройся пройти тоннель до конца в оптимальном для себя темпе и выйти из него. Ты не хотела никакого тоннеля. Тебе может казаться, что это слишком тяжело, ты столько не выдержишь. В какие-то моменты этот тоннель будет казаться бесконечным. Но он конечен, и ты выдержишь.

При этом не нужно, да и не получится, пройти его с чемпионской скоростью. Психика живет по своим законам. Для больших процессов ей требуется время. И сейчас происходит как раз большой, огромный, очень сложный процесс. Договорись с собой сразу, что дашь себе столько времени, сколько нужно. Наша задача — прожить потерю и исцелиться. Отнесись к себе как если бы ты была своим серьезно больным ребенком. Это даже не метафора. Твоя