

МАРА КОРЕПИНА

На руинах

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СЕБЯ
ЗАНОВО ПОСЛЕ УДАРОВ СУДЬБЫ



Мара Корепина
На руинах. Инструкция
по сборке себя заново
после ударов судьбы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72882917
ISBN 9785006871403

Аннотация

Эта брошюра – не руководство к счастью, а приглашение в самую честную встречу с собой после того, как рухнул ваш мир. Когда умирает близкий, болезнь лишает сил, предательство рушит доверие, война забирает дом – невозможно вернуться к прежней жизни. Но можно найти в этом хаосе точку опоры: не в иллюзии контроля, а в свободе выбора отношения. Эта брошюра покажет, как пройти через боль, не сломавшись, и начать строить новую жизнь подлинную, цельную и насыщенную смыслом.

Содержание

Это землетрясение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

На руинах Инструкция по сборке себя заново после ударов судьбы

Мара Корепина

© Мара Корепина, 2025

ISBN 978-5-0068-7140-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На руинах.

**Инструкция по сборке себя заново после
ударов судьбы.**

Оглавление. Аннотация. Вступление.

Часть I. Удар. Когда рушится мир.

- Категории ударов судьбы.
- Личные и семейные.
- Социальные и карьерные.
- Экзистенциальные и личные.
- Внешние и форс-мажорные.
- Ключевой признак: невозможность вернуться.
- Упражнение: «Чего уже нет, а что ещё осталось».
- Мини-упражнение: «Один факт».

Часть II. Бездна. Как пережить падение.

- Шок и отрицание. Как психика защищается.
- Гнев, вина, отчаяние. Почему эти чувства нормальны и даже необходимы.
- «Почему я?» – бесплодный и плодотворный поиск причин.
- Ключевая мысль: вопрос «для чего?» помогает начать строить будущее.
- Итог.
- Упражнение: «Тело как якорь».

Часть III. Свобода в развалинах. Карта возможных выборов.

- Выбор между Жертвой и Автором.
- Концепция Виктора Франкла.
- Как выбрать позицию Автора?
- Выбор между Застоем и Движением.
- Выбор между Изоляцией и Принятием помощи.
- Выбор между Обидой/Местью и Прощением/Отпусканием.
- Ключевая мысль: вы – не то, что с вами случилось. Вы – тот, кем вы решили стать после этого.

- Итог.
- Упражнение: «Фраза Автора».

Часть IV. Смысл. Строительство нового дома.

- Поиск новых смыслов и ценностей.
- Выбор нового направления. От «малого шага» к личной миссии.
- Интеграция опыта. Искусство жить со шрамами.
- Ключевая мысль: вы строите новую нормальность

не из забвения, а из памяти.

– Итог.

– Упражнение: «Вопрос дня».

Часть V. Инструменты и ресурсы

– Внутренние ресурсы. Ваш психологический инструментарий.

– Практики осознанности (майндфулнес).

– Ведение дневника.

– Искусство малых шагов (принцип «1 %»).

– Внешние ресурсы. Опора извне.

– Профессиональная помощь (психотерапевт, психолог, коуч).

– Группы поддержки.

– Книги (библиотерапия).

– Духовные практики и философия.

– Природа.

– История как учитель. Вы не одиноки в своей битве.

– Ключевая мысль: не сила удара, а сила выбора определяет, какой будет наша жизнь.

– Итог.

– Упражнение: «Карта моей поддержки».

Заключение. Вы – не то, что с вами случилось.

Вы – ваш ответ на это.

Аннотация.

Эта брошюра – не руководство к счастью, а приглашение в самую честную встречу с собой после того, как рухнул ваш мир.

Когда умирает близкий, болезнь лишает сил, предательство рушит доверие, война забирает дом – невозможно вернуться к прежней жизни. Но можно найти в этом хаосе точку опоры: не в иллюзии контроля, а в свободе выбора отношения.

На основе логотерапии Виктора Франкла, личного опыта и мудрости современных мыслителей, эта брошюра покажет, как пройти через боль, не сломавшись, и начать строить новую жизнь – не такую, как была, а более подлинную, цельную и насыщенную смыслом.

Вы не один. И вы – не ваша травма. Вы – тот, кем вы решите быть после.

Вступление.

Я пишу эти строки, потому что сама стояла среди руин.

Когда земля ушла из-под ног, когда каждое утро начиналось с вопроса: «А зачем?» – я искала не утешения, а правды. Не «всё наладится»,

а: «Как жить, если всё уже сломано?»

Эта брошюра – плод моей боли, моих ошибок, моих маленьких прорывов и огромной благодарности логотерапии, которая не обещала избавить от страданий, но подарила пространство для выбора.

Чтобы структурировать мысли я использовала искусственный интеллект. Но каждое слово здесь – из моего сердца, из моего опыта, из моего желания, чтобы вы не чувствовали себя потерянным в руинах. И поняли, что у вас есть всё, чтобы пройти путь от удара – через бездну, через выбор, через строительство – к себе. Даже если вы не верите в это сейчас.

Добро пожаловать на руины. Здесь начинается ваше новое начало.

Часть I. Удар. Когда рушится мир

«Страдание, как и смерть, неизбежно в жизни. Но не страдание само по себе, а то, как человек относится к нему, определяет его духовную ценность».

– Виктор Франкл

Если ты читаешь эти строки, давай сначала договоримся о простом: ты
– не слабак...

Сам факт того, что ты ищешь ответы, говорит о твоей силе и желании жить, даже если внутри всё перевернулось.

«Удар судьбы»» – это не про плохой день, неудачный про-

ект или ссору, которую можно загладить. Это не та тучка, что проплыла и забылась.

Это землетрясение

Представь, что твоя жизнь – это дом. Ты в нем обжился, знаешь каждую ступеньку, каждую скрипучую половицу. Ты чувствовал себя в безопасности. Удар судьбы – это не сквозняк, распахнувший окно. Это подземный толчок, от которого рушатся несущие стены. Пол уходит из-под ног, потолок падает тебе на голову, а пыль застилает глаза. И когда она рассеивается, ты понимаешь: старого дома больше нет. Ты стоишь среди обломков того мира, который знал.

Это события, которые делят жизнь на «до» и «после». Они не просто меняют обстоятельства – они меняют тебя. Твои самые фундаментальные убеждения: «Мир безопасен», „Будущее

предсказуемо», «Я справлюсь», «Мои близкие всегда будут рядом» —

дают трещину или рассыпаются в прах.

И это нормально – чувствовать себя потерянным, глобально одиноким и спрашивать: «Как теперь жить?» Давай посмотрим честно в лицо этим землетрясениям. Узнать врага – значит сделать первый шаг к тому, чтобы выстоять.

Категории ударов судьбы.

Эти события могут быть очень разными, но боль, которую они приносят, говорит на одном языке – языке потери и крушения.

Личные и семейные: когда рушится мир любви и близости.

Здесь болит самое сокровенное – то, что мы называем «мой мир», «моя крепость».

– Потеря близкого человека (смерть, необратимая разлука). Это не просто горе. Это ампутация части собственной души. Мир, в котором больше нет этого голоса, этого смеха, этого присутствия, становится чужим и пустым. Будущее, в планы которого был вплетен этот человек, теперь висит в воздухе оборванной нитью.

– Тяжелая болезнь или инвалидность (своя или близкого). Это крах самой основы – веры в свое тело, в его надежность. Это прощание с прежним «я», с прежними возможностями. Это ежедневное столкновение с уязвимостью и страх перед завтрашним днем. Когда болеет близкий – это боль беспомощности и страшного вопроса: «Как я могу помочь? Хватит ли у меня сил?»

– Измена, развод, распад семьи. Это не просто конец отношений. Это крах доверия – к другому человеку, к своим

чувствам, к самой идее

«дома» как безопасного места. Это разрушение общей истории и всех планов, построенных вместе. Это чувство, что тебя предали в самой сердцевине твоего мира.

– Предательство близкого друга или партнера. Удар, который часто бьет еще сильнее, потому что приходит с того направления, откуда не ждали. Это вопрос самому себе: «Неужели я так ошибся в человеке? Неужели все эти годы были ложью?»

Социальные и карьерные: когда рушится мир достижений и положения.

Здесь страдает наша опора во внешнем мире – то, что дает нам чувство компетентности, уважения и безопасности.

– Внезапная потеря работы, бизнеса, финансовый крах. Это не просто «найти новую работу». Это крах идентичности. «Кто я, если не успешный специалист, не предприниматель, не кормилец?» Это паника перед счетами и чувство стыда, даже если вины твоей нет. Это ощущение, что почва статуса и уважения провалилась у тебя под ногами.

– Публичный позор, ложное обвинение, тюремное заключение. Это атака на твое имя, на твою репутацию – то, что иногда ценится даже больше жизни. Это чувство несправедливости, которое разъедает душу, и ужасная изоляция, когда

от тебя отворачиваются. Потеря свободы – физической или социальной – это одна из самых глубоких травм.

– Вынужденная эмиграция, потеря дома (из-за войны, катастрофы). Это больше, чем переезд. Это смерть целого мира: твоих улиц, запахов, звуков, языка повседневности, твоей истории, вписанной в пейзаж. Ты теряешь корни и становишься растением, которое пытается выжить в чужой почве, тоскуя по своей.

Экзистенциальные и личные: когда рушится мир смыслов.

Самый тихий и от того самый страшный удар.

Внешне всё может быть благополучно, но внутри – пустота и разлом.

– Глубокий экзистенциальный кризис (потеря смысла, веры, идеалов). Вдруг рушатся главные ответы на вопросы «Зачем?» и «Во что верить?». Работа, семья, цели – всё становится плоским, бессмысленным. Это похоже на то, как если бы исчезла сила тяжести, и всё начало уплывать в черную пустоту. Очень одинокое и пугающее состояние.

– Осознание неправильно прожитой жизни («кризис середины жизни» в острой форме). Горькое прозрение: «Я не там. Я не с теми. Я – не тот». Ощущение, что лучшие го-

ды потрачены не на то, и теперь, кажется, уже поздно что-то менять. Давящее чувство упущенных возможностей и сожаления.

– Психическая травма (например, ПТСР после пережитого ужаса). Это когда удар уже случился в прошлом, но он продолжает жить внутри, как мина замедленного действия. Тело и психика помнят ужас и

выдают панические атаки, ночные кошмары, гипербдительность. Прошлое не отпускает, не давая жить в настоящем.

Внешние, форс-мажорные: когда рушится сама реальность.

Удар, который обрушивается на всех, ломая саму ткань нормальной жизни.

– Стихийные бедствия, аварии, катастрофы. Внезапное, невыбирающее жертв столкновение с хаосом природы или техники. Потеря чувства, что мир подконтролен и предсказуем. Часто сопровождается потерей дома, здоровья, близких.

– Война, насильственное переселение, плен. Апокалипсис, ставший повседневностью. Крах всех норм человечности, жизнь в условиях постоянной смертельной угрозы, потеря всего, что составляло жизнь. Глубочайшая травма коллективного и личного масштаба.

Ключевой признак: невозможность вернуться

После такого события невозможно просто «взять себя в руки и жить как раньше». «Прежняя нормальность» мертва. Ты больше не можешь быть тем прежним человеком в том прежнем мире.

И в этом, как это ни парадоксально, скрыт и твой шанс. Да, ты стоишь на руинах. Но эти руины – единственная реальная точка, от которой можно оттолкнуться. Отсюда, с этого места полной потери, начинается путь к новой нормальности. К строительству нового дома – уже не на песке иллюзий, а на твердом, хоть и горьком, фундаменте пережитой правды.

Ты не сломлен. Ты – в точке нуля. А с нуля можно построить что угодно.

Упражнение: «Чего уже нет, а что еще осталось»

Возьмите лист бумаги и проведите по центру вертикальную линию.

В левой колонке напишите: «Чего уже нет нет».

Перечислите – кратко, по пунктам – то, что исчезло или изменилось навсегда:

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.