

ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО



ДЕНЬ СЧАСТЬЯ СЕГОДНЯ

— КСЕНИЯ АЛЕНЧИК —

16+

Ксения Аленчик

День счастья – сегодня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56099449

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-92520-5

Аннотация

Эта во многом автобиографичная книга повествует о личном опыте переживания горя внезапной утраты отца. Автор применяет системный подход, основанный на различных психологических исследованиях. На пути к восстановлению душевной гармонии после пережитой трагедии автор приходит к выводу, что нужно перестать откладывать жизнь на потом и учиться быть счастливой здесь и сейчас.

Содержание

Посвящение	4
От автора	5
Пролог	7
Введение	10
Часть 1. Отрицание	13
Глава 1. Начало конца	14
Глава 2. Таблетки	18
Глава 3. Похороны	21
Глава 4. Религия	27
Советы на стадии отрицания	35
Часть 2. Злость	36
Глава 1. Друзья	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Ксения Аленчик

День счастья – сегодня

Посвящение

Посвящается моему папе.

От автора

Почему я решила написать об этом?

Ошо писал, что человек приходит один и уходит один. Со своим горем он тоже остается один на один. Конечно, вокруг могут собраться родные и близкие, разделяющие те же чувства. Но то, что человек переживает внутри себя, знает и чувствует только он, наедине с собой.

Столкнувшись с личной трагедией, я, как обычно, пыталась найти ответ в книгах, искала в интернете всевозможную информацию, которая могла бы помочь: книги, психологические статьи, православные публикации. В то время меня интересовал только один вопрос: можно ли пережить такое сильное горе, как уход из жизни близкого человека, есть ли реальные примеры людей, которые пережили подобное горе и продолжают жить дальше, и как именно им это удалось? Мне нужны были реальные истории, живые люди, которые бы служили доказательством того, что да, трагедию можно, а главное, нужно пережить. Я цеплялась буквально за любую информацию, за любую возможность пообщаться с человеком, пережившим подобное, обращалась к незнакомым людям, пыталась найти группы поддержки. К моему сожалению, в интернете было очень мало подходящей мне информации по этому поводу. Казалось, в нашем обществе не принято открыто говорить о своем горе. А если я что-то и нахо-

дила, оно погружало меня в еще большую грусть.

И тогда я решила написать об этом сама. Почти четыре года ушло, чтобы описать этот очень личный и болезненный опыт без прикрас и преувеличений. Рассказать свою историю, чтобы она помогла кому-то не утратить почву под ногами в минуты отчаяния. Чтобы человек, проходивший через такие же испытания, мог получить вдохновение или утешение, а возможно, и мотивацию. А может быть, она вдохновит кого-то найти новые смыслы в жизни и даже снова обрести радость. А возможно, она пригодится тому, кто находится рядом с человеком, переживающим горе, и поможет понять, что же чувствует сейчас близкий человек, как ему помочь, как себя вести рядом с ним.

Я хочу, чтобы это была не книга о смерти, а книга о жизни. И о том, что смерть – это часть жизнь. А еще о том, что горе можно и нужно пережить.

Пролог

Мне двадцать шесть лет, хотя я чувствую себя на все тридцать шесть. Я достаточно давно живу отдельно от родителей (а это ох как сильно заставляет взрослеть!). После многих лет жизни в общежитиях со странными соседями и в съемных квартирах с соседями-тараканами, счастью моему не было предела, когда мы с мужем, наконец-то, переехали в свою собственную новую квартиру!

Я замужем уже шесть лет: это был ранний и поспешный брак, в тот момент нам казалось, что мы не можем друг без друга прожить и минуты! С мужем мне повезло: он тот самый хрестоматийный высокий голубоглазый блондин со слегка взъерошенными волосами. Иногда он смахивает на молодого ученого или на учителя математики. Он, и правда, очень умный: может говорить с кем угодно и на какую угодно тему, и мне иногда кажется, что в его мозг вшит чип со всей информацией из Google.

Сфера его профессиональной деятельности лежит в области какой-то научной фантастики, потому что, когда он рассказывает о своей работе, я почти ничего не понимаю. При этом он готов часами ходить со мной по магазинам, выбирая одежду и советуя мне, что с чем сочетается. В этом деле он тоже профессионал: с гордостью ссылается на то, что когда-то работал в модной индустрии (на деле, подрабатывал

продавцом-консультантом в магазине женской одежды). Зато он может довольно профессионально и ловко раздеть ради меня любой манекен («Без паники! Я знаю, что делаю!»), если именно на нем будет последний размер заинтересовавшей меня вещи. В общем, муж у меня идеальный. Как у Оскара Уайльда – «Идеальный муж» (прошу все же не проводить никаких аналогий с уайльдовским персонажем, я всего лишь позаимствовала название. Мой муж, действительно, идеальный).

В моей жизни все хорошо, можно даже сказать – идеально! Я родилась в маленьком городе, в благополучной семье, переехала учиться в Киев, а затем работать – в Москву. И хотя мои родители развелись, когда мне было семнадцать, я сохранила прекрасные отношения с папой, который всегда был мне опорой и поддержкой во всем. Он был со мной рядом на всех самых важных этапах моей жизни: очень гордился, когда я получала золотую медаль, собирал за меня документы, когда я поступала в университет, вел меня под венец, когда я выходила замуж, нашел бригаду рабочих для ремонта в моей квартире. А в детстве я всерьез считала, что мой папа – настоящий супергерой, потому что он сильный, умный, умеет управлять самолетом, и редко появляется в нашем городе из-за постоянных командировок.

...Мы идем по залитой закатным солнцем улице... Впереди меня идут двое самых любимых и близких мне мужчин

– мой папа и мой муж. Они могут разговаривать друг с другом часами. Я слушаю их оживленную беседу, и это успокаивает меня. Я погружаюсь в свои мысли, вдыхаю полной грудью вечернюю летнюю свежесть, какая бывает после душно-го июньского дня, и чувствую себя счастливой и беззаботной, как в детстве. В моей жизни все хорошо...

Тогда, прогуливаясь в парке летним вечером, я не могла и представить, что буквально на следующий день жизнь моя навсегда изменится и больше никогда не станет прежней...

Введение

Всем хорошо известна картинка под названием «Стадии приятия неизбежного». Отрицание. Злость. Торг. Депрессия. Принятие. Эта схема набрала широкую популярность в интернете, и впоследствии стала мемом¹. Например, ее адаптации на тему «Пять стадий принятия звонка будильника» или «Пять стадий принятия пуховика». Однако мало кто знает, что появлению этой известной схемы мы обязаны американскому психологу швейцарского происхождения Элизабет Кюблер-Росс, а также довольно серьезной теме, которую она изучала всю свою жизнь. Элизабет работала практикующим психологом с умирающими больными, и тема психоэмоционального состояния как самих пациентов, так и их родственников, увлекла ее настолько, что в 1969 году она стала автором бестселлера под названием «О смерти и умирании», где подробно описала состояние умирающих людей, их близких, и как из него выходить.

Многие психологи критикуют эту, набравшую широкую популярность, модель переживания потери, также используемую, как модель принятия смерти, болезни, развода, переезда, и, в общем-то, всех болезненных перемен, даже звонка

¹ Мем (англ.) – картинка или информация, содержащая в себе какую-либо популярную идею, и передающаяся от человека к человеку посредством интернета и современных технологий (Википедия).

будильника. Во-первых, человек может не пройти все пять стадий, а, например, пройти всего три из них – злость-депрессия-принятие. Может пройти все стадии, но не в описанной последовательности. Может возвращаться к одной и той же стадии несколько раз, хотя, казалось бы, процесс близится к финалу. К тому же, горящего человека зачастую охватывают разные другие сложные чувства – вина, страх, обида, – из-за которых довольно сложно распознать, какая именно сейчас стадия, и сколько еще осталось. Некоторые люди, знающие о стадиях переживания горя, сознательно загоняют себя в рамки той или иной стадии. Однако, существует мнение, что знание стадий прохождения горя может оказывать терапевтический эффект на скорбящего человека.

Главы этой книги условно разделены по стадиям, описанным в схеме Росс. Именно условно, поскольку они наглядно демонстрируют, что невозможно выделить какую-либо из стадий четко и конкретно. Одна стадия переходит в другую, зачастую так и не успев завершиться самостоятельно. Важно осознать, что переживание горя, или так называемое «горевание», – нормальный и довольно длительный процесс, который очень важно пройти «экологично» и осознанно.

О смерти и обо всем, что с ней связано, у нас говорят с трудом, опасаясь острой реакции. К сожалению, потеря близкого человека – практически неизбежное событие в жизни каждого, и вместе с тем, оно является самым болезненным и масштабным из всех, что можно понести в земной

жизни. Как известно, признание проблемы – уже половина ее решения. Именно поэтому необходимо пройти все стадии «горевания», попытаться вступить в диалог с собой, следить за своими реакциями.

Условные делением горя на стадии занималась не только Кюблер-Росс, но и другие выдающиеся психологи – Дж. Боулби, В. Ворден, Е. Линдемманн. При том, что их подходы к классификации могут нести некоторые отличия, например, в количестве и названии стадий, однако, они схожи в описании клинической картины, а также в том, что на каждой стадии есть совершенно конкретная задача, которую нужно выполнить, чтобы перейти на следующий этап. Пытаясь заглушить чувства, пропуская стадии «горевания», ускоряя их прохождение, можно, наоборот, затянуть процесс «выздоровления» и загнать себя в депрессию. Очень важно прожить этот процесс полностью, чтобы вновь обрести себя.

Часть 1. Отрицание

“Все события нейтральны”

(Папа)

Глава 1. Начало конца

Когда я представляла себе конец света, в моем воображении всплывали картинки с серыми сгущающимися тучами, как перед сильной грозой, разбегающимися в разные стороны людьми, сверкающими в небе молниями, которые то и дело разрушают здания и сжигают деревья дотла...

Могла ли я представить себе, что мой личный конец света – это не молнии, не пожары, и даже не очередной финансовый кризис или эпидемия? Могла ли я представить, что он может произойти в летний погожий вечерок? Мы с мужем возвращаемся из спортзала, радуясь тому, что еще совсем светло. Меня отвлекает звонок папиного друга, сообщающего, что он не может дозвониться папе уже несколько дней, а у них какие-то срочные общие дела. Два дня назад папа гостил у нас с мужем, и как раз уехал домой, в Украину. Он жил один, они с мамой уже давно были в разводе, и зачастую мы не общались по телефону каждый день (ох, как сильно я жалела об этом впоследствии!). Звонок папиного друга заставил меня занервничать, потому что уже какое-то время я сама пыталась дозвониться папе, но безуспешно. Дозвониться папе больше не удалось никогда.

Если говорить о стадиях принятия неизбежного, то я бы выделила еще одну, нулевую, стадию – шок. Скорее даже так

– болевой шок. Я со всей силы лупила в деревянную спинку кровати, чтобы хоть как-то заглушить душераздирающую боль, и орала, что есть силы, не своим голосом, чтобы заглушить мысли, потому что вынести этого было невозможно.

Родители мужа приехали неожиданно быстро, и я немного пришла в себя. Я запила стаканом виски успокоительные таблетки, надела темно-синюю одежду (черной не было), сложила в чемодан элегантное черное платье в пол, которое покупала для свадьбы друзей (единственная черная вещь в гардеробе), и мы с мужем вылетели в Киев. В самолете, приняв сильную дозу успокоительного и окончательно выбившись из сил, я спала и видела прерывистые беспокойные сны.

В аэропорту нас встретил мой дядя. Мой родной дядя – брат моей мамы. Он похож на доброго белого медведя, и именно он – главный затейник наших веселых семейных вечеринок. Его шутки способны рассмешить меня до боли в щеках. Сейчас же он впервые в жизни не улыбался при виде меня.

Когда мы приехали в Чернигов, мне хотелось разрыдаться, плакать у мамы на груди и рвать на себе волосы. Вместо этого я изо всех сил пыталась держаться, ведь мама и сестра тоже были в шоке, и я чувствовала, что должна поддержать их.

Я очень переживала за сестру. Моя родная сестра младше меня на десять лет. С детства мы всей семьей прозвали

ее Рыжик из-за необычного, не такого, как у других членов нашей семьи, цвета волос. Я очень четко осознавала, что из нас двоих именно мне нужно быть сильной.

– Если вы не перестанете рыдать, я не стану с вами даже разговаривать, – жестко сказала я маме и сестре, зайдя в квартиру, когда мы с мужем и дядей добрались туда из аэропорта.

Я не плакала. По масштабу это событие походило для меня на мой личный конец света: даже слезы казались мне слишком слабой эмоцией. Очень сложно описывать горе. Как правило, оно не нуждается в описании. Я же запретила себе чувствовать. Я не ощущала ни голода, ни холода, ни боли – лишь полную нереальность происходящего. Мне казалось, что это какой-то глубокий, затяжной сон, а я никак не могу проснуться. Впрочем, заснуть я могла, только приняв снотворное.

Я легла спать, не переодеваясь, и даже забывая принять душ. Идеальный муж пытался заставить меня принять душ, почистить зубы и переодеться. Раньше он никогда не видел меня в столь разобранном виде. Интуитивно я понимала, что сейчас – не время «раскисать». Мне нужно было держаться. Ради своей семьи.

Когда-то давно я читала книгу Дейла Карнеги о том, «Как перестать беспокоиться и начать жить». Из нее я вынесла для себя один совет: «Веди себя по принципу “как будто”». На-

пример, если хочешь стать успешным человеком, веди себя так, как будто ты уже успешный: соответствующе одевайся, держи осанку – и успех придет. Мне предстояло вести себя так, «как будто» я уже сильная.

Примерно так работает гипотеза мимической обратной связи, разработанная Сильваном Томпкинсом. Предполагается, что, если человек заставляет себя улыбаться и какое-то время сокращает лицевые мышцы соответствующим улыбке образом, организм начинает вырабатывать эндорфин. То есть, заставив себя улыбаться через силу, спустя какое-то время можно почувствовать, что настроение, и правда, улучшилось.

Практически то же самое выяснила профессор Гарварда Эми Кадди. Она утверждает, что достаточно принять «властную позу» (руки на поясе, ноги – на ширине плеч, плечи – расправить, подбородок – поднять) на несколько минут, чтобы выглядеть и чувствовать себя более сильным и влиятельным.

В какой-то момент я все-таки приняла душ, переоделась, и даже сделала макияж. Мое отражение в зеркале, по крайней мере, перестало казаться мне таким жалким. И это немного обнадеживало. Я чувствовала себя увереннее.

Все-таки соблюдать распорядок и нормально выглядеть – очень важно, даже когда горе убивает.

Глава 2. Таблетки

Мне нравилось то состояние, в которое меня погружала только что выпитая успокоительная таблетка: сознание постепенно затуманивалось, а ощущения притуплялись, подобно тому, как медленно гаснет свет в театре перед началом спектакля. Продолжалось это где-то около получаса. А ведь без таблеток все, что угодно, могло выбить из колеи. Мои мысли казались мне минным полем: стоит о чем-то подумать, или глазами зацепиться за какую-то вещь, и все – начиналась истерика.

Просыпаясь утром и немного отойдя ото сна, окончательно осознав, что все, что произошло, – все-таки не сон, я сразу начинала плакать. Потом принимала таблетку и снова становилась овощем: ничего не чувствовала и смотрела на происходящее мутным взглядом. Эти таблетки, название которых я уже не помню, мне удалось приобрести в аэропорту Борисполь в Киеве (хвала отпуску лекарств без рецепта! А ведь все, что мне удалось добыть в Москве, – «Новопассит», который по эффективности сравнится разве что с продрозверсткой). Муж и мама довольно настороженно относились к приему мной этих препаратов, однако понимали, что без них мне было бы намного хуже.

Транквилизаторы – это химические препараты, обладаю-

щие седативным (успокоительным) действием путем угнетения структур мозга, отвечающих за эмоции. Любые эмоции. Именно поэтому человек, принимающий препарат, имеет заторможенную реакцию и не допускается к управлению автомобилем. По сути, его действие сродни антибиотику. Как антибиотик убивает все микробы – и плохие, и хорошие, так и транквилизатор подавляет все эмоции – и негативные, и позитивные. Многие из разновидностей транквилизаторов запрещены к продаже без рецепта. А ВОЗ не рекомендует принимать их более двух недель подряд, так как эти препараты обладают аддиктивным эффектом, то есть вызывают привыкание, а также могут вызвать «синдром отмены». Они не лечат эмоциональные состояния, а лишь помогают пережить острые приступы тревоги, паники или раздражительности, подавляя эти – и любые другие – эмоции. По сути, это довольно безобидные препараты, однократный или даже двух-трех-кратный прием которых не навредит больше, чем таблетка кальция. Однако они дают лишь временный эффект, подобно тому, как мы пьем обезболивающую таблетку, чтобы пережить острый приступ боли, а потом все равно идем к врачу – лечить причину недуга. Так и с душевной болью: она лечится не таблеткой, а временем и кропотливой работой над собой.

Через свою подругу-медсестру мама сама раздобыла для меня две такие успокоительные таблетки, чтобы помочь пе-

режить похороны. Событие, само по себе внушающее страх, а особенно, когда это – похороны собственного папы.

Глава 3. Похороны

Уход близкого человека – событие само по себе катастрофическое – отягощается еще и тем, что влечет за собой множество крайне неприятных и неотложных дел. Приходилось каждый день общаться с большим количеством не самых приятных людей: сотрудниками бюро ритуальных услуг, которые обсуждали похороны так, как будто я выбираю не гроб, а стол в гостиную («Красный дуб или ольха цвета кофе с молоком?»), милиционерами, которые отдавали нам личные вещи папы, предварительно позаимствовав оттуда деньги, драгоценности и дорогие часы, снятые с его руки, и судмедэкспертами, от общения с которыми я отказалась.

Я сидела на лавочке у входа в морг. Зайти внутрь у меня не хватало душевных сил. Я придумала способ, как не разрыдаться в самый неподходящий момент: как только слезы предательски подступали к горлу и глазам, я начинала записывать все свои мысли в заметки на телефоне. Излить душу в телефон гораздо безопаснее, чем разрыдаться на глаза у всех.

Близкие родственники обязаны заниматься похоронами. Иногда мне казалось, что христианские похороны – это своего рода психологический отвлекающий маневр для родственников. Заняться делами, чтобы не оставалось времени убиваться горем.

Каждый день мы с мамой и тётёй, папиной сестрой, просыпались ни свет, ни заря, и отправлялись по срочным делам: выбрать необходимую атрибутику, заказать ресторан, спланировать меню, найти транспорт для гостей, договориться с оркестром, купить цветы и венки... Все это походило на организацию какого-то праздника – ресторан, оркестр, гости, – и усиливало сюрреализм происходящего. Иногда мозг отказывался принимать то, что произошло. Порой мне казалось, что вообще ничего такого не произошло, что папа просто уехал по делам, а вечером мы обязательно встретимся, он придет в гости, и мы будем, как обычно, до утра сидеть за вином и разговорами. Именно поэтому я абсолютно равнодушно относилась к подготовке церемонии, выбору атрибутов и меню. Единственное, чего мне хотелось – чтобы от меня поскорее отстали. Зачастую человек, находящийся в стадии отрицания, не в состоянии ответственно подойти к организации похорон. Конечно, спустя какое-то время я пожалела об этом. Мне казалось, что я могла бы организовать все намного лучше.

Сфера ритуальных услуг – очень прибыльный бизнес в нашей стране. Кажется, похоронить человека стоит даже дороже, чем сыграть свадьбу: на свадьбу гости хотя бы приходят по приглашениям и дарят подарки. А ведь есть люди, для которых устроить похороны – и вовсе непозволительная «роскошь». Наверное, у каждого имеется такая вот знакомая ба-

бушка, которая откладывает деньги на свои собственные похороны или покупает заранее место на кладбище. Я как-то слышала историю, что одна очень пожилая женщина решила даже заранее купить гроб. Так он и стоял в ее комнате еще лет десять!

Государство в скандинавских странах решает проблему похорон посредством обложения населения церковным налогом, а церковь впоследствии берет всю организацию на себя. Но мы не в Швеции и не в Дании, нам все нужно делать самим, а в состоянии отрицания и болевого шока человек не способен ясно мыслить и принимать взвешенные решения.

Поэтому важно не стесняться просить кого-то из более дальних родственников или друзей помочь с организацией всего процесса.

Некоторые люди настолько погружаются в отрицание, что не хотят даже присутствовать на похоронах близкого человека. Так было и со мной.

– Зачем вообще придумали похороны? Что это еще за варварство: наряжать ушедшего человека и смотреть на него, зная, что он ничего не сможет тебе сказать... – сказала я маме утром, за день до похорон.

– Чтобы попрощаться, – лаконично ответила мама.

Я не хотела прощаться. Мне казалось, что, если я не пойду на похороны и не увижу все своими глазами, все это бу-

дет не по-настоящему. Мне хотелось скрыться, спрятаться в домик, притвориться маленьким ребенком, придумать, что на самом деле папа уехал в командировку. Я очень боялась увидеть своими глазами то, что окончательно разрушит мой мир.

Помимо стадий принятия горя Кюблер-Росс, есть еще альтернативный процесс «горевания», описанный Вильямом Ворденем в книге «Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья». В данном подходе описываются четыре «задачи горя». **Первая – принятие факта утраты.** Считается, что именно для осуществления этой очень важной в процессе переживания горя задачи нужно идти на похороны. По сути, само мероприятие нужно именно родственникам и друзьям, а не ушедшему человеку. Смысл похорон заключается в том, чтобы разделить горе утраты с близкими людьми, а также – принять факт утраты человека и невозможности воссоединения с ним. Для этого же и существует пугающая многих традиция целовать покойника в лоб – мертвое тело отличается от живого на ощупь. Именно похоронам положено ставить точку в стадии отрицания.

День похорон я помню только частично.

Помню, что все вокруг плакали, а я стояла с каменным лицом и, как и многие люди, находящиеся в отрицании, не

понимала, что я вообще здесь делаю – в этом длинном черном платье, с букетом алых роз в четном количестве.

Помню, что не почувствовала, как шипы розы впились мне в руку, на платье полилась кровь, а я все стояла, никак не реагируя на происходящее (возможно, слишком сильные успокоительные).

Помню, как моя бабушка, увидев это, подошла ко мне, и начала трясти меня и что-то кричать: кажется, она испугалась, что я сошла с ума, или у меня пропал дар речи.

Помню, что я ни с кем не говорила, что в церкви стояла, держась за ручку гроба, и думала о том, какая сейчас идет красивая служба.

Помню, как практически потеряла сознание. Как меня подхватили какие-то люди, как было неприятно, что кто-то выплеснул мне воду в лицо (известный способ привести человека в чувства, ага), как незнакомая женщина (а на деле – жена папиного друга, которую я не признала) вложила мне в рот сладковатую таблетку, а я выплюнула ее, потому что мне показалось, что меня хотят отравить (что только не придет в голову!). Мне хотелось, чтобы меня оставили в покое, но ко мне постоянно подходили какие-то люди, что-то говорили про папу, плакали и обнимали. Больше я ничего не помню.

Моя двоюродная тётя (на самом деле, мы с ней ровесницы, так что по возрасту она скорее сестра, а не тётя. Ну, или очень молодая тётя) потеряла отца в возрасте девятнадцати лет. Когда мы с родителями приехали на похороны ее папы,

меня сильно удивило, что Очень молодая тётя совсем не плачет, не забыла подобрать сережки под цвет платья, и ведет себя довольно спокойно. Во время похоронной церемонии она потеряла сознание. Это именно то, что часто случается с человеком на начальном этапе в период отрицания: осознание действительности приходит намного позднее.

Я не знаю, действительно ли похороны помогают принять факт утраты. Сейчас мне кажется, что их задача – скорее, занять чем-то близких родственников на время периода отрицания, потому что самое тяжелое начинается после похорон. Дела заканчиваются, родственники разъезжаются по своим городам, а друзья возвращаются к нормальной жизни. И человек остается один на один со своей утратой.

Глава 4. Религия

Если можно так выразиться, мне еще повезло. Я – крещеная православная христианка. Не чересчур набожная, но верующая. Я из семьи, где верили в Бога, ходили в церковь по большим праздникам, соблюдали Великий пост и читали «Десять заповедей». С детства меня учили, что ушедшие родственники становятся нашими личными ангелами-хранителями и наблюдают за нами с неба. Такие убеждения явно не помогают выходу из стадии отрицания, ведь, получается, я отказывалась признавать факт потери, да еще и находила для себя в этом личную выгоду.

Я как-то поделилась этими мыслями со своей соседкой, мама которой ушла «в иной мир» буквально на три месяца раньше, чем мой папа. Моя соседка призналась, что чувствует абсолютно то же самое, что и я, и даже как-то раз, «разговаривая» со своей ушедшей мамой, сидя в своей комнате, она отчетливо почувствовала запах ее духов. Возможно, это были всего лишь галлюцинации от помешательства на фоне горя. Однако сразу после этих событий с ней произошли некоторые вещи, которые кто-то более циничный назовет «везением». А мы называем это «помощью ангелов-хранителей».

Христианство навязывает людям отрицание горя, так как

отрицает сам факт смерти и считает смерть лишь переходом из жизни земной в жизнь загробную. Более того, поскольку уныние считается первым смертным грехом, за которым обязательно последует отказ во спасении души, православие запрещает (а концепция в принципе часто что-то запрещает) горевать. И, тем более, горевать по умершим родственникам, ведь они просто ушли в иной мир и наблюдают за нами оттуда, очень печалься от того, что оставили нас тут в таком плачевном (в прямом смысле этого слова) состоянии.

Вместе с тем я чувствовала страшную обиду. «Где же ты был, Бог, когда это случилось?» – вопрошала я у неба. Я смотрела на иконы, подаренные мне папой в день моего венчания, на икону Божьей матери, подаренную папой в день моего двадцатипятилетия – и страшно обижалась на них. Как они могли допустить такое? Мой папа – идеальный человек, супергерой моего детства, очень добрый, любящий папа. Почему именно он?

У меня не было ответов на эти вопросы. Как и на другие, более страшные, вопросы, которые постоянно возникали в моей голове. Почему до сих пор живет наркоман, сосед моей бабушки, который ворует сервизы у старушек, чтобы купить очередную дозу наркотиков? Ведь он точно никому на земле не нужен! Почему живут насильники, воры, и даже убийцы? Ох, как же это было несправедливо!

Я решила искать ответ в православной церкви. Я любила

зайти в пустой храм, сесть на лавочку и долго-долго сидеть, наслаждаясь тишиной. Мысли улетучивались, а вместо них приходило спокойствие.

Я узнала, что место в церкви, где ставят свечи за упокой, называется «канун». Раньше я очень боялась как-нибудь, по ошибке, поставить туда свечку, поэтому всегда обходила его стороной. Сейчас же я покупала самую большую свечу и ставила ее по центру. Для меня это была примерно такая же церемония, как возложить цветы к Вечному огню. «Никто не забыт».

Как-то утром, перед работой, я в очередной раз зашла в церковь, чтобы поставить свечку. В дальнем углу, у алтаря, я заметила батюшку. Набравшись смелости (священники в церкви обычно выглядят очень важными в своих длинных рясах и с большими бородами), я решила задать накопившиеся вопросы ему. Я робко подошла и тихо, почти шепотом, спросила:

– Батюшка, с вами можно поговорить?

– Не сейчас! – ответил он довольно сурово, отчего у меня на глаза навернулись слезы (в то время многое могло вывести меня из равновесия). Посмотрев на меня повнимательнее, священник все же спросил:

– У вас что-то случилось?

– У меня отец... ушел... из жизни, – робко ответила я, запинаясь на каждом слове.

– А сколько отцу было? – деловито спросил он.

– Пятьдесят лет...

– Он что, сильно пил?

– Что? – переспросила я, не веря своим ушам, и уже начиная чувствовать раздражение.

Почему-то этот вопрос показался мне крайне оскорбительным. «Неужели он думает, что я могу оказаться дочерью пьяницы? Я выгляжу, как приличный человек: у меня в руках – рабочий ноутбук и брендовая сумка, купленная в Милане (на распродаже, конечно, но откуда ему знать?!). И я требую к себе уважения!» – подумала я, и уже было собралась уходить, когда батюшка прервал мои мысли:

– Ну, вот что. Ты когда, вообще, последний раз причащалась? Надо бы тебе причаститься по всем канонам. Вон, иди к матушке, она тебе расскажет.

Из церкви я вышла с купленным там молитвословом в твердом переплете, иконой Святого Павла, брошюрой с расписанием молебнов и полным ощущением, что ответов в церкви я не найду.

На сороковой поминальный день я приехала к маме в Чернигов. Почему-то я все же чувствовала потребность в совершении необходимых православных ритуалов. Как-то моя подруга, отец которой ушел несколько лет назад, спрашивала меня, как правильно его поминать в церкви. Она никогда не была религиозной, но что-то внутри нее толкало сходить в церковь и совершить все ритуалы правильно, потому что «в окопах нет атеистов».

В моменты крайнего стресса, страха или отчаяния, люди становятся очень религиозными, и начинают верить в высшие силы, надеясь на их вмешательство. Почему в самолетах и в больницах люди часто начинают молиться, даже если не знают ни одной молитвы? Экзистенциальная философия отвечает на этот вопрос так: религия помогает человеку примириться с некоторыми аспектами бытия, вызывающими тревогу и страх.

Так, например, религия помогает справиться со страхом смерти, потому что отрицает конечность бытия. «Смерть – это не конец», – утверждает практически любая религия. Ее концепция всегда включает в себя представление о жизни после смерти: рай и ад – в православии, колесо Сансары – в буддизме, Вальгалла и Хель – в скандинавской мифологии.

Земная жизнь считается лишь частью пути в вечность. Более того, некоторые народы считают похороны – праздником. Так, например, жители известного во всем мире курорта Бали считают земную жизнь неестественным состоянием, поэтому отмечают «уход» человека танцами, песнями и обильными угощениями.

А иногда и у нас можно услышать это обреченное: «Отмучился!», обозначающее, что человек ушел из жизни. Возможно, такое отношение к смерти, действительно, избавляет человека от нервных состояний, ведь страх смерти, пожалуй, – самая сильная фобия из всех. В общем-то, на ней

и основываются все остальные фобии. Когда человек утверждает, что боится перелетов или высоты, на самом деле он боится от этого умереть. Сам по себе страх высоты ничего не значит.

Из-за того, что я все еще была выбита из сил из-за приёма успокоительных, бессонных ночей, перелета, я не смогла встать по будильнику, чтобы утром поехать в церковь. Мое подавленное состояние еще больше усилилось от осознания того, что я – ленивая соня, которая даже не в состоянии проснуться по будильнику, чтобы пойти в церковь в такой важный день! Я решительно смахнула одеяло, быстро почистила зубы, приняла душ, надела простое платье длины «миди» (если что, именно в таком рекомендуется ходить в церковь) и выбежала из дома.

Я принесла с собой в храм купленные заранее хлеб, крупу и макароны, как учила меня бабушка, и поставила их на специальный столик для поминальной трапезы служителей церкви. Потом заказала молебен на целый год, купила большую свечу, поставила на канун за упокой, и успела на поминальную службу. Считается, что душа ушедшего человека испытывает радость, когда ее таким образом поминают. Я и сама испытала радость: я все успела несмотря на то, что проспала!

Я не была уверена, что все это действительно работает. В

тот момент я совершенно ни в чем не была уверена. Но мне почему-то отчаянно хотелось делать хоть что-то, связанное с папой, и я методично исполняла все ритуалы в церкви. После этого я чувствовала какое-то умиротворение. Как будто сделала что-то важное.

Отец Федор из Троицкого собора в Чернигове, в котором меня крестили и венчали, и в который я теперь ходила на поминальные службы, был хорошо знаком с моим папой. Мы встретились с ним во дворе храма и удобно устроились на лавочке.

– Человек уходит в другой мир, – объяснял мне этот спокойный, хорошо образованный человек, – когда закончил на Земле свою миссию.

– Но он не закончил! – возмутилась я этим его словам.

– Кто мы такие, чтобы решать это за Всевышнего!

Отец Федор пояснил, что, с точки зрения христианства, смерть не означает конец – это переход души человека в мир вечности. То есть, по сути, христианство, как и многие другие религии, верит в то, что человек бессмертен.

– Ты можешь с ним разговаривать, – продолжал отец Федор, – и он обязательно тебе ответит, ты это почувствуешь. Ты будешь видеть его в снах, и он обязательно расскажет тебе, что у души его все хорошо.

Я цеплялась за каждую возможность, за каждое слово, в которое мне так сильно хотелось верить, я внимала словам батюшки, а он читал надо мной молитвы, и мне действитель-

но становилось легче. В конце концов, кто я такая, чтобы решать, кто должен жить, а кто – нет. Я всего лишь должна научиться это принять.

Спустя какое-то время, уже в Москве, я стала ходить в церковь намного реже: больше не заходила в храм перед работой, и даже перестала посещать службу по воскресеньям. Отпала и потребность общаться с кем-то из служителей церкви. Отчасти потому, что я уже задала свои вопросы и получила на них ответы. А возможно, я просто боялась, что, если я продолжу задавать неудобные вопросы, служители церкви не смогут найти на них ответы, и тогда я могу разочароваться в своих и без того хлипких убеждениях. А может, я знала, что не услышу ничего нового. В общем, на какое-то время мы с религией (именно с религией, не с верой) перестали быть нужными друг другу. В конце концов, Богу, если он есть, гораздо важнее, хороший ли я человек, чем то, хожу ли я в церковь.

Да, я все еще пребывала в отрицании. Религиозном затмении. Но я находилась на верном пути. В каждой стадии нужно находиться ровно столько, сколько она того потребует. Только пройдя все стадии горя и излечившись, можно, наконец, вернуть себе себя.

А мне предстоял еще долгий путь к себе.

Советы на стадии отрицания

1. Причинять себе физическую боль, чтобы заглушить душевную – очень плохая идея.
2. Таблетки помогают приглушить боль, но лишь на время. Потом нужно помогать себе самому.
3. Когда все вокруг потеряло смысл, отражение в зеркале должно придавать сил, а не вызывать жалость.
4. Когда плохо всем вокруг, лучше доверить свои эмоции личному дневнику.
5. Попытаться вовлечь как можно больше близких людей в организацию похорон – это не стыдно.
6. Наши близкие всегда остаются рядом, даже если уходят. Принять это порой сложно, но важно.

Часть 2. Злость

«Необъяснимая штука – душа. Никто не знает, где находится, но все знают, как болит.» (А. П. Чехов)

Глава 1. Друзья

Я злилась на Идеального мужа. Мне казалось, что он недостаточно хорошо меня поддерживает. Он, в свою очередь, недоумевал, что именно он сделал не так, и мы ссорились. Вообще-то, оказывать кому-либо моральную поддержку – почему-то не самая сильная сторона Идеального мужа. В этой роли у нас обычно выступаю я, применяя свои теоретические знания из десятков прочитанных мною книг на околопсихологическую тематику. Я – мастер поддержки, можно сказать. Я точно знала, как именно нужно было меня поддерживать, но считала, что он должен был догадаться обо всем сам. По моему мнению, он должен был потакать всем моим прихотям и слабостям, найти способ развеселить меня, внимательно выслушивать и давать очень точную обратную связь по всем высказанным мною идеям. Очевидно, мои ожидания были слегка завышены. Вот почему Идеальный муж делал все не так, как нужно.

Будучи в стадии злости, человек чаще всего испытывает раздражение: на все происходящее, на близких, на мир. Конечно, чаще всего в зоне риска находятся самые близкие люди. Особенно те, которые всегда рядом. Идеальный муж всегда был рядом. И чем больше он был рядом, тем больше я злилась на него, так как считала, что он делает все не так.

Друзья часто тоже попадают в зону риска: иногда их нет рядом, иногда они слишком навязчивы, а иногда и вовсе не отдают себе отчет в том, что и как можно говорить.

На всех этапах процесса «горевания» очень важна поддержка друзей. Ученые из Датского университета счастья выяснили, что регулярное общение с друзьями не только дает заряд положительных эмоций и повышает настроение, но и нормализует кровяное давление, улучшает сон, снижает тревожные расстройства. Это связано с тем, что именно с друзьями мы можем быть самими собой, избавившись от рамок социальных ролей, таких как «мама», «жена», «дочь», «сестра», «коллега». Социальные роли накладывают на нас определенные поведенческие ограничения, мы ведем себя в этих отношениях, скорее, не так, как нам хочется, а так, как зашито в нашем алгоритме поведения. В общении с друзьями мы, наконец-то, можем расслабиться и побыть собой.

В один из дней, когда я уже вернулась в Москву, мне позвонила давняя подруга, с которой мы не общались уже какое-то время. Когда-то наши семьи дружили, и она каждое лето приезжала в Чернигов из Москвы, привозя с собой фирменные вещи и истории такого далекого для меня столичного мира.

Мы дружили практически до того момента, когда я сама переехала жить в Москву. Как это ни странно, но, получив

возможность часто встречаться, мы вдруг осознали, что у нас довольно мало общего. Мне стало казаться, что она не так уж и умна, а, скорее, высокомерна. Мы отделились после того, как я узнала, что Высокомерная подруга встречается с женатым мужчиной. Почему-то я восприняла это, как личное оскорбление, ведь к тому моменту уже года два или три была на стороне жен. Мы с Высокомерной подругой воевали теперь с разных сторон.

Тем не менее, когда она позвонила, я даже обрадовалась. Она предложила встретиться. Я сразу согласилась. Ей хотелось меня поддержать, а я цеплялась за любую возможность получить поддержку.

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.