

ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО



ДЕНЬ СЧАСТЬЯ СЕГОДНЯ

— КСЕНИЯ АЛЕНЧИК —

16+

Ксения Аленчик
День счастья – сегодня

«Автор»

2020

Аленчик К.

День счастья – сегодня / К. Аленчик — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-92520-5

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.

ISBN 978-5-532-92520-5

© Аленчик К., 2020

© Автор, 2020

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Посвящение | 5 |
| От автора | 6 |
| Пролог | 7 |
| Введение | 8 |
| Часть 1. Отрицание | 9 |
| Глава 1. Начало конца | 10 |
| Глава 2. Таблетки | 12 |
| Глава 3. Похороны | 13 |
| Глава 4. Религия | 16 |
| Советы на стадии отрицания | 19 |
| Часть 2. Злость | 20 |
| Глава 1. Друзья | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

Ксения Алечик

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 находила, 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 жизни. 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 душного 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 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.

Условное 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 пройти этот процесс полностью, чтобы вновь обрести себя.

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).

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 ложилась 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 «раскидать». 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”». Например, 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, обладающие 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-трехкратный 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 пережить 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 тетей, 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 бабушка, 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 будет 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, родствен-

ники 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 чтили «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 печалась 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 помянуть 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 приема 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 действительно 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. Попытайся 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 наш алгоритм 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.