

Рамина Исхакова

Осознанное проживание потери

«Автор»

2021

Исхакова Р.

Осознанное проживание потери / Р. Исхакова — «Автор», 2021

Исхакова Рамина – практикующий психолог, расстановщик. Окончила специализацию по журналистике и магистратуру по психологии (Пензенский государственный университет), получила квалификации по направлениям: «Системно-феноменологическая психотерапия (консультирование)» и «Клиент-центрированные системные расстановки» – в ИКСР, «Клинический психолог» – в Центральной государственной медицинской академии. Выпускница множества курсов присвоения сертификации и повышения квалификации по телесной и гештальт-терапии, психосоматике, гипнозу и медитации. Рамина проводит авторские семинары на темы: «Возрождение богини», «Энергия денег», «Вдох», «Прорыв» и обучающий тренинг «Мыслить как психолог». В этой книге изложена реальная история из жизни автора. История любви, потери и важности проживания эмоций горя и боли. Будет полезна всем, кто столкнулся с утратой и перенес уход близкого человека или тяжелое расставание со значимым для себя человеком.

© Исхакова Р., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Благодарность	6
Предыстория	7
Знакомство, изменившее жизнь	9
Трагичное известие	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Рамина Исхакова

Осознанное проживание потери

15 лет назад я похоронила двух близких людей.

Сейчас я знаю, что они на Небесах и ведут меня по жизненному пути.

Эта книга – знак моей благодарности и огромной любви к ним,

а также помощь всем тем, кто пережил утрату.

Благодарность

Я благодарю каждого человека, который любит меня, верит в меня и продолжает идти со мной. Также я благодарю всех людей, которые принимали участие в моей судьбе, но нашим путям суждено было разойтись. Каждый человек, который встречался в моей жизни и сыграл в ней даже малозначительную роль, достоин благодарности.

Искреннюю благодарность хочу выразить своему лучшему папочке Дамиру, своей лучшей мамочке Ольге и всем-всем родным и близким. Огромное спасибо моим учителям, которые повлияли на то, каким человеком я стала. Большое спасибо Михаилу Бурняшеву, который привез в Россию метод системных расстановок и основал Институт консультирования и системных решений, где я получила драгоценные знания, благодаря которым сейчас сама помогаю сотням людей.

И отдельно хотелось бы отметить семью Леша, о котором и пойдет речь в этой книге: его маме Наталье Ивановне, папе Владимиру Николаевичу, сестре Светлане и бабушке Анне. Вы подарили мне ощущение второго дома, второй семьи. Это бесценно.

Также выражаю огромную признательность Елене Обух и ее команде специалистов, которые отредактировали мой текст, выполнили верстку и нарисовали чудесные иллюстрации и обложку. Вы профессионалы. Благодарю.

Предыстория

Уходя из дома на закате, мы возвращались на рассвете. И так – изо дня в день, все выходные напролет... Ночь кутала нас в летнюю прохладу, становясь продолжением романтического вечера. Мои ладони скрывались в его, мужественных и таких теплых... Он не выпускал моей руки и всегда следил за тем, чтобы я была рядом.

Рядом... Разве не в этом состоит счастье – просто быть рядом с любимым человеком?

В тот раз мы выходили из клуба одними из последних, держась за руки. На горизонте горел рассвет, и его медно-розовые волны разливались по светлеющему небу. 5:30 – в это время мы с Лешей возвращались домой. Сели в машину, за рулем которой был наш общий друг Денис. Обычно в таких случаях сначала завозили меня. Леша провожал меня до ворот, целовал и просил позвонить, как только проснусь. А после и они с друзьями разъезжались по домам.

Но в тот раз Денис развернул свою «десятку», и мы поехали в сторону центра – совсем в другом направлении.

– Готовьтесь, детки, сейчас будем кататься! – охваченный азартом Денис давил на газ, рассекая пустые утренние улицы.

– Куда мы едем? – я слегка напряглась, испытав странное тревожное чувство, которое исчезло так же резко, как и вспыхнуло.

– Не бойся, Рамин, тебе зайдет эта шалость, – сказал мне Леша, и я доверилась ему. Вместо того, чтобы выяснять, что происходит и для чего мы куда-то мчимся, я расслабила тело и ум и просто смотрела в окно, находясь в самых любимых на свете объятиях.

С Лешей я ничего не боялась, он вселял в меня уверенность, и я успокаивалась. Теперь на каждом своем семинаре я говорю, что доверие в отношениях – это главное.

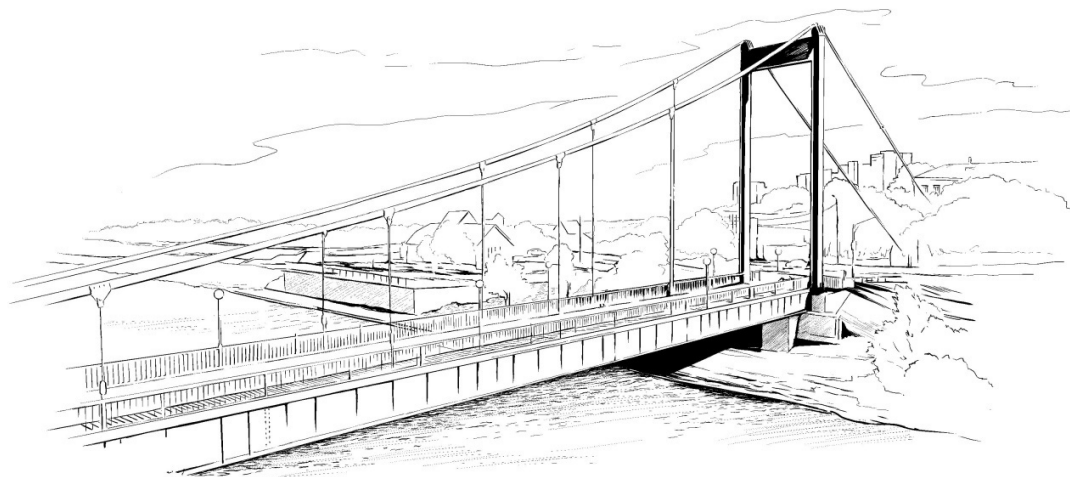
Мы мчались к реке Суре, и в какой-то момент я даже подумала, что Денис направит машину прямо в воду. Кровь отхлынула от пальцев, и я почувствовала легкий холодок, который всегда сопровождает страх. Но вместо того, чтобы подвергнуть нас опасности утонуть в темноте речных вод, Денис резко развернул машину и заехал на тротуар.

– А теперь кричите, радуйтесь и кайфуйте!

Спустя мгновение наше авто неслось по пешеходному мосту. Этот подвесной мост в районе архитектурной композиции «Росток» – известное место Пензы. Движение автомобилей по нему запрещено. Но было раннее утро – ни людей, ни машин ГИБДД – и мы, разгоряченные после веселой ночи, гнали по этому мосту вперед и громко кричали. Леша достал спрятанную под сиденьем бутылку шампанского. Громкий хлопок пронзил тишину, и вот я, опьяненная кисловатым вкусом сухого брютта, уже горела в эйфории нашей проделки и вопила об этом в открытое окно.

Сердце бешено стучало, отблесками рассветного солнца сверкала Сура. Леша смотрел на меня влюбленно, но как-то иначе, не так, как обычно. Это был первый раз, когда я заметила в его глазах настороживший меня нездоровый огонек, который присущ азартным любителям экстрима. Внутри меня все омрачилось, словно в этот момент веселья наш автомобиль внезапно накрыла какая-то тень.

Я узнала, что это была за тень, но гораздо позже...



Знакомство, изменившее жизнь

Моя история началась осенью 2005 года. Я училась в 11-м классе и готовилась к выпускным экзаменам. А еще – с нетерпением ждала свое 18-летие. В то время я уже обладала четким представлением, чего хочу от жизни. Я мечтала заниматься любимым делом, которое будет вдохновлять меня и приносить финансовый рост. Поэтому старалась учиться, ответственно относилась к надвигающимся экзаменам, но не забывала и отдыхать.

Мои выходные обычно проходили в кругу друзей. На одной из таких вечеринок мы и познакомилась с Лешей.

Был холодный октябрьский вечер. Я поехала в гости к знакомой паре. Они были на 10 лет старше меня, жили в собственном доме. Мы долго и крепко дружили. К слову, я всегда общалась с более взрослыми людьми – как по возрасту, так и по уровню осознанности. Вечер должен был пройти привычно, без сюрпризов. Я вышла из такси и ожидала, что меня встретят друзья. Но у ворот их дома стоял совершенно незнакомый мне человек. Мне показалось наглостью, что он отирается около чужой собственности, и я спросила с вызовом:

– Ты кто такой, и что здесь делаешь?

Вечеринка намечалась закрытая, и никого лишнего мои друзья приглашать не собирались. Я своими глазами видела список численностью не более 10 человек, среди которых были только самые близкие. Никого другого мы не ждали. И, разумеется, у меня сразу возникли вопросы к этому подозрительному незнакомцу...

– А ты чего дерзишь? – ответил мне парень, затягиваясь сигаретой. Он смотрел мне в глаза и обезоруживающе улыбался. Но я собрала всю волю в кулак и сказала:

– Да потому, что это вечеринка моих друзей, и они должны были меня встретить!

– Но по итогу тебя встретил я...

– Вот именно. Поэтому мне интересно, откуда ты взялся?!

– Я тоже друг.

– Не мой!

– Не твой. Но могу им стать, – и он снова улыбнулся.

За пару секунд незнакомец успел меня по-настоящему разозлить. Вместо того, чтобы отреагировать на его наглость, я набрала номер своего друга и долго ходила туда-сюда, ожидая ответа, пока не сдалась – в трубке были слышны только гудки.

– Не берут? – насмешливо поинтересовался незнакомец.

– Не берут.

– Ну так, может, разрешишь себя проводить внутрь? Меня Леша зовут.

– Рамина...

Он затушил сигарету и подставил мне локоть. Вся моя спесь и подростковое желание гнуть свою линию до последнего куда-то внезапно исчезли, и я захлопала ресницами, не сводя с Лешы глаз. Взяв его под руку, я позволила завести себя во двор. Именно так, потому что у него, оказывается, был ключ от ворот, а у меня... даже не отвечал телефон. Выбор у меня был один – следовать за ним. В будущем, когда мы с Лешей уже стали парой, я часто прислушивалась к его советам и соглашалась с его решениями. Но не безропотно и необдуманно, как это делают психотипы жертв, а так, как это делают мудрые женщины, которые доверяют своему мужчине.

В тот момент, у ворот, я доверилась ему впервые. По-настоящему, по-женски, даже не заметив, как в этом 5-минутном разговоре и стрельбе глазами я стала его женщиной. Надолго.

Наши отношения закрутились как вихрь, как водоворот. Мы утопали в любви, качаясь на волнах наслаждения друг другом. Была ли это любовь с первого взгляда? Нет, это была судьба

– нечто гораздо более сильное и фундаментальное. Я была молода, но возникшее между нами чувство по своей силе превзошло все, что я испытывала прежде.

Тогда у меня не было ни малейших сомнений (нет их и сейчас), что это – настоящая любовь, которая дается человеку в дар от Бога, как высший опыт, который он может обрести из всех возможных на Земле. С первого дня между нами сложились искренние отношения с абсолютным пониманием потребностей друг друга и осознанием необходимости быть рядом и стараться проводить вместе как можно больше времени. Что мы и делали.

Прогулки в парке, кафе, рестораны, кино... Начиная со дня нашего знакомства, каждые выходные мы были рядом друг с другом. Так прошел месяц, другой... Мы все сильнее привязывались друг к другу и уже не могли провести порознь и дня. В будни я училась, он работал. Но мы обязательно находили свободное время для встречи, пусть даже на час.

Любому человеку, который любил хотя бы раз в жизни, известно то чувство нетерпеливого ожидания, когда безумно хочется увидеть любимого, дотронуться до него прямо здесь и сейчас, без промедления. Минуты тянутся невыносимо долго, и ты так сильно жаждешь встречи, что чувствуешь ход каждой минуты на физическом уровне. А потом – он приходит, и все внутри начинает трепетать. Кровь насыщается сильнейшей дозой эндорфинов, отчего хочется взлететь выше облаков...

У каждой девушки свой срок, когда она созревает и становится настоящей женщиной. Некоторые только к 30 годам осознают в себе потребность заботиться о ком-то, во мне же она сформировалась в 17 лет. Уже тогда роль любящей женщины была для меня абсолютно естественной – настолько, будто мы с Лешей прожили вместе уже не один десяток лет. Сейчас я понимаю, что причина кроется в великой силе любви, которая сама расставляет все на свои места. В любви мужчина сразу становится мужественным, а женщина – слабой и заботливой. Не нужно насильно заставлять себя проявлять внимание к мужчине или требовать, чтобы он проявлял его в ответ. Всякие отношения, где есть принуждение, рано или поздно закончатся, потому что кому-то надоест прилагать усилия и захочется расслабиться. Любовь – как река, ее течение несет вас. Можно просто лечь, и все произойдет само собой, потому что так и должно быть.

Мы жили одним днем, иногда даже отдавали за такси последние деньги, но никакие трудности, испытания и бытовые неурядицы не могли пошатнуть единства в нашей паре.

Мы с Лешей встречались уже 3 месяца, когда случился разговор, при воспоминании о котором у меня до сих замирает сердце. Была зима, такси несло нас по городу из кинотеатра. Я смотрела в окно на пронесившиеся мимо дорожные знаки и горящие вывески ресторанов. Играла музыка, и, погрузившись в мысли, я закрыла глаза и дремала. Очнулась только тогда, когда Лешина ладонь ласково накрыла мою.

– Ты так красива, когда спишь...

Я поцеловала Лешу в губы и прильнула всем телом к его груди.

– Рамина, любимая, ты – вся моя жизнь. Когда я тебя увидел там, на вечеринке, уже в тот момент, когда ты выходила из такси, я понял – ты моя судьба. Ты девушка из моих снов, ты сделала меня счастливым, я как будто не жил раньше или жил вполсилы и видел мир сквозь пелену. От мысли о расставании с тобой у меня перехватывает дыхание и кажется, что я умру без тебя...

Он замолчал и заглянул своими глазами цвета неба куда-то внутрь меня, глубоко-глубоко, прямо в душу. По моим щекам покатились слезы, я хотела заговорить, признаться ему в ответ, но он дал понять, что еще не договорил.

– Я хочу, чтобы ты была рядом со мной всю жизнь, стала моей женой и родила мне ребенка.

Конечно, я была, мягко сказать, поражена, учитывая обстановку и время, которое он выбрал для предложения, но в этом был весь Алексей – он мог шокировать меня своей искрен-

ностью или щедростью, принимал решения быстро и, если что решил, тут же приступал к воплощению своего плана в жизнь. И никогда не изменял себе.

Мы сошлись на том, что сначала я закончу школу, поступлю в институт, и тогда мы задумаемся о свадьбе. Увы, нашим мечтам не суждено было сбыться...

Весна 2006 года стала для меня рождением новой жизни – как оживает все в природе, так и в моей душе расцветали яркие чувства, и я жила в полном ощущении всеобъемлющей любви. Будущее виделось мне безоблачным, наполненным счастьем и добротой – таким, какой и была вся наша жизнь.

Как же я была счастлива, весела и беззаботна! Каждый день казался мне солнечным, теплым и ясным, без единого дуновения прохладного ветерка. Я наслаждалась этим прекрасным временем, не подозревая, какая сильная надвигается буря. Я и представить не могла, что скоро стихия сметет все на своем пути, оставив после себя только голую землю и пронизывающий холод...

Трагичное известие

Первое горе обрушилось на мою семью как гром среди ясного неба. Хотя, наверно, именно так это случается с каждым.

В один из летних дней мне позвонила мама.

– Здравствуй, доченька, – ее голос звучал так глухо и измученно, что у меня внутри все опустилось. Я сразу почувствовала неладное.

– Mamочка, что... что у тебя с голосом? Что случилось?

– Бабулички больше нет. Вчера вечером у нее заболело сердце, ее отвезли в больницу, а ночью она умерла.

У меня пропал дар речи, я выронила телефон из рук и села на пол, закрыв лицо руками.

Прошло уже 15 лет. Я проработала полученную травму от внезапной потери близкого человека и изучила эту проблему на профессиональном уровне. В своем обучении я продвинулась настолько, что обнаружила в себе силы помогать другим. Я стала психологом и теперь помогаю сотням людей справиться с болью и найти в себе ресурс жить, консультируя как индивидуально, так и в группах. Я сама научилась воспринимать смерть как часть жизни и помогаю обрести такое отношение другим.

Сейчас я отпустила эту боль, но в тот момент это трагическое известие буквально сбило с ног. Меня захлестнуло волной чувство вины за то, что в последнее время я так редко приезжала к бабушке. Мне стало казаться, что я что-то не успела ей сказать, и теперь сильно хотелось это сделать, набрать ее номер, рассказать все-все, что я чувствую. Но было поздно, слишком поздно. Меня словно пронзили острием шпаги и оставили его внутри. Любой вдох, любое движение и даже мысль давались мне через адские страдания. Я впервые почувствовала, что детство закончилось, и жизнь уже не будет прежней.

Мы похоронили бабулю и стали жить дальше, пытаюсь вместе справиться с этой потерей и жить без нашей любимой мудрой бабулечки. Она ушла от нас, но оставила частичку своего большого доброго сердца здесь, с нами.

Справиться с нахлынувшими от внезапной трагедии чувствами мне помогли Леша и подготовка к экзаменам. Я поступила в Политехнический институт на модную тогда специальность «Экономика и управление на предприятии». Выбор ума, но не сердца. Впоследствии я испытала немало трудностей, обучаясь профессии, которая мне не была предназначена. Леша помогал мне отвлечься, радуя приятными мелочами, делая сюрпризы, приглашая в поездки и новые места. Понемногу я возвращалась к нормальной жизни.

Наступил сентябрь, начались занятия в институте. Меня захлестнула волна новых событий, знакомств, и мне даже начало казаться, что я снова научилась видеть все краски жизни и ощущать ее полноту.

Но это именно казалось. Предвестники новой трагедии не заставили себя ждать.

В один из сентябрьских дней, сидя над учебными пособиями по новым предметам, я решила сделать перерыв и включила по телевизору свой любимый сериал «Друзья». Я ни о чем не думала, хотелось полностью разгрузить мозг, закипающий от непрерывного контакта с гранитом науки. В какой-то момент я оторвала взгляд от телевизора, и то, что я увидела, любого человека могло бы довести до седых волос – на полу, прямо между мной и телевизором, стоял... гроб. Настоящий, обитый красным велюром, с белоснежной подкладкой. Я увидела его так же отчетливо, как и картинку на экране телевизора, журнальный столик, кресло в комнате.

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.