

Нина Перунова

# *Дыши, родная*

История (не) одной вдовы  
о переживании утраты



Нина Перунова

**Дыши, родная. История (не) одной  
вдовы о переживании утраты**

«Издательские решения»

**Перунова Н.**

Дыши, родная. История (не) одной вдовы о переживании утраты /  
Н. Перунова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-600203-6

Книга представляет собой сборник статей, посвященных размышлениям автора о жизни после смерти супруга. «Я расскажу свою историю, не похожую на вашу. И вы заметите, как много у нас общего. Приведу примеры из жизни других вдов. И вы обнаружите, что вы нормальны. Я пишу не о том, как пережить, а о том, как можно выжить и жить. Как, переживая утрату, пройти путь достойно, без отказа от собственных чувств и ценности своей потери».

ISBN 978-5-00-600203-6

© Перунова Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Дыши, родная	7
Первый год	9
Чудесные сны	12
Про тяжесть креста	14
Папа не придёт	15
Наш путь	17
Новый календарь	19
Заточение	20
Поговорим о принятии?	22
Собака бешеная	24
Первый Новый год	25
У капель дождя вкус чёрной смородины	26
Испытание годовщиной	28
Не время лечит	30
Теперь я его старше	32
Изоляция	33
Стимул жить	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Дыши, родная История (не) одной вдовы о переживании утраты**

**Нина Перунова**

*От всего сердца выражаю благодарность своей главной группе поддержки – семье: Мужу и Сыну, Родителям, Бабушке и Сестре, а также коллегам из фонда «Словом и делом» и моим дорогим участницам многочисленных групп и сообществ для вдов. Без вас без всех, без вашего тепла, помощи и доверия не родился бы этот сборник.*

*Памяти Олега Рябова посвящается*

© Нина Перунова, 2024

ISBN 978-5-0060-0203-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

В этой книге собраны статьи, написанные в период с 2019 по 2023 год. Я начала публиковать свои тексты спустя семь лет после гибели мужа, когда создала сообщество поддержки для вдов и обнаружила, что о горе почти невозможно найти доступную широкому кругу читателей информацию. Тогда удавалось отыскать только сложные для восприятия работы психологов и, пожалуй, единственную книгу о вдовстве – «Вдова вдове» Женеьевы Гинзбург. Для группы был необходим материал, и я потихоньку начала писать сама на темы, которые широко не освещались в то время. Статьи нашли отклик в сердцах многих женщин и стали в каком-то смысле терапией для меня.

Тексты написаны в разное время и рассказывают о переживаниях разных периодов. На ранних сроках боль ощущается особенно остро. На поздних – больше актуальны темы поиска смысла, возможности обретения счастья и построения новых отношений. Для своих новых читательниц я постаралась расположить статьи в условной последовательности, учитывая динамику переживаний. Но идеальной структуры, скорее всего, не получилось. Так как это достаточно самостоятельные произведения, их не обязательно читать по порядку. Однако имейте в виду, что, кроме первой статьи, в начале будут чаще встречаться тексты про боль и слёзы, а ближе к концу – про счастье и жизнь.

Надеюсь, что истории из этого сборника, ставшие поддержкой для многих вдов, поддержат и вас на вашем пути.

## Дыши, родная

*Этот текст задумывался и начинался как письмо-поддержка для женщин, переживающих утрату супруга. Однажды наткнулась в Сети на англоязычное послание. В нём какая-то женщина поддерживала другую, возможно, подругу, потерявшую ребёнка. Этот текст, коряво переведённый Гуглом, вдохновил меня на создание аналогичного поста для своих подписчиц, которые потеряли любимых, мужей. По мере написания текст преобразался и всё больше напоминал письмо-самоподдержку. Будто я писала его не для других вдов, а для себя. Я не стала сопротивляться. Такие письма терапевтичны. Но дальнейшие предложения менялись ещё и ещё. За каждым словом я начинала отчётливо слышать голос своего погибшего мужа. Не дописав до конца, примерно на середине я вернулась к первым строкам и исправляла их на новые предложения, которые мог произнести только человек, который уже умер. Это был практически автоматический, интуитивный текст, рождавшийся откуда-то из глубины и всё меньше походивший на то, что я когда-то могла вживую слышать в свой адрес. И вот постепенно слова перестали иметь отношение к моей личной истории. Они были уже не обо мне, а о других, разных вдовах от других, незнакомых мне мужчин. Тогда показалось, что я уже ничего не пишу, а только записываю. Записываю послание чьих-то мужей. Прочитав получившееся письмо, я немного испугалась. Мурашки толпами бежали по коже. В ушах стоял шум. Голова разболелась. Это был новый, очень странный опыт. Я отложила текст в программе для публикаций и решила к нему не возвращаться до тех пор, пока не смогу хоть как-то объяснить, осознать произошедшее. И вот через пару недель в телефоне одно за другим посыпались уведомления. Это был просто шквал откликов от подписчиц. Письмо опубликовалось. Само. Раньше запланированного системой срока. Я так и не смогла найти объяснение. Но, казалось, послание, заключённое в письме, никого не оставило равнодушной. Каждая нашла нужные слова для себя. Возможно, и вы их найдёте.*

Моя смерть не может быть твоим поражением. Ты не выбирала эту борьбу и тем более такой исход. Ты не хотела, чтобы это произошло.#

Я знаю.

Здесь нет твоей вины.

Это просто случилось. Как случается с людьми в этом мире.

Это случилось несмотря на молитвы, вопреки надеждам. Несмотря на то что внутри тебя всё кричало и сопротивлялось неистово.

Я слышал.

Это не наказание или урок.

Ты не смогла бы ничего предотвратить, если бы старалась больше, молилась усерднее или была лучше. Ты не смогла бы предотвратить этого, даже если бы знала будущее.

Ты сделала всё, абсолютно всё, что могла.

Поверь мне.

Не слушай всезнающих, тех, кто исчез, когда ты больше всего нуждалась в их поддержке. Вычеркни.

Уходи от людей, которые осуждают или клеймят тебя.

Произошедшее никогда не будет твоей виной, независимо от того, кто и что говорит.

Даже если этим кем-то являешься ты сама.

Особенно если этим кем-то являешься ты сама.

Вовсе не то, что говорят люди, удерживает тебя в оковах стыда. Иногда ты веришь чужим словам, но чаще всего тебя мучает твой собственный голос. Именно он толкает тебя в самый тёмный угол отчаяния, как маньяк, говоря снова и снова, что дело в тебе.

Убеждая, что если бы ты вела себя иначе, я был бы жив.

Это ложь. Не верь ни на секунду.

Вместо этого вдохни каждой частичкой себя простую истину: ты была лучшей для меня и останешься таковой навсегда.

Никто не мог бы так заботиться обо мне, как ты. Никто не мог бы любить так, как ты.

В тебе живёт священная сила этой любви. Она выведет тебя к свету.

Нужна невероятная сила, чтобы любить, когда нет возможности видеть, слышать, трогать.

Чтобы терпеть боль.

Чтобы нести самую тяжёлую ношу на свете.

Избавься от бремени лжи в своём сердце.

Моя смерть не может быть твоим поражением. В том, что случилось, нет твоей вины.

Я знаю, сколько мужества и выдержки требуется тебе, чтобы каждый день вставать и продолжать идти.

Я вижу, как ты падаешь и поднимаешься. Снова и снова.

Ты идёшь по пути, где каждый вдох, каждый шаг – это борьба.

Дыши, родная, продолжай дышать.

Живи.

С любовью в сердце.

Ты справишься.

Я верю.

Это будет нашей победой.



## Первый год

Рухнула. До основания. Основание тоже треснуло.  
Стены ненастоящие – декорации. Зачем? Они не защищают. Ничто не защищает.

Мне бы спрятаться.

#

За что держаться? Куда бежать? На что опереться?  
Я где-то внизу. На весу. Может быть, в трещине?

Холодно. Не пошевелиться.

Застряла.

#

Гул. Искажённые звуки.

Оглушили слова.

Разбился. Погиб.

Не верю.

#

Всё мутно. Бесцветно.

Наверное, так видит мир рыба из грязного аквариума.

#

Точно.

Я – рыба.

Без аквариума. Без воды. Я на дне. В трещине. В тисках и в конвульсиях.

Как я сюда попала?

#

Не знаю. Ничего не знаю.

Бессмысленно. Больно.

Задыхаюсь.

Не хочу.

Не чувствую.

Может, я умерла?

Надеюсь.

#

Вы знаете?

Как жить, пережить, восстановиться?

Серьёзно?

Как же восстановиться, если я умерла?

Я же – мёртвая рыба.

#

Так. Что теперь?

Кто плавал, скажите?

Кажется, я всё ещё дышу.

Это странно.

Я – какая-то живучая рыба.

#

Что?

Время? Лечит?

От чего?

От воспоминаний?

От желания увидеть, услышать, прикоснуться?

Может, я неизлечима?

Я тут давно.

Барахтаюсь.

#

Не надо меня лечить. От этого точно не надо.

Я не больная.

Может, и контуженная, но нормальная.

Да, я – нормальная оглушённая рыба.

#

В его свитере. Не ем. Не сплю.

Пью.

Разговариваю с ним.

В шкафу пусто без его вещей.

Там только его запах. И я.

Я в шкафу.

Наконец-то я спряталась.

Несчастливая. Я же сошла с ума!

Больная. Безумная рыба.

#

Не пытайтесь меня отвлечь, починить.

Вы не помогаете.

Мне тоже страшно.

За сына.

Может, поэтому я ещё дышу?

Кричу.

Стараюсь неслышно. Чтобы не пугать.

Немая рыба.

#

Оставьте в покое мой крест. Мою боль. Мои слёзы.

Хоть что-то оставьте.

Останьтесь. Послушайте.

Вспомните. Я послушаю.

#

Тишина. Тишина. Тишина.

#

Я вылезаю из шкафа.

Пробую.

Падаю.

Злюсь.

#

Не бойтесь.

Не заразна. Не кусаюсь.

Поднимусь.

Сама.

Я смогу.

Болит.

Плачу без звука и слёз.

Научилась.

Молчу.

Я же – рыба.

#

Раскрасила стены. Волосы.

Нарисовала улыбку. Глаза. Ещё выдают.

Расправила что у меня там вместо плеч. Осталось.

#

Смотрите, какая рыба.

Выплыла. Выжила.

Сильная.#

Её кто-нибудь знает?

Нет.

## Чудесные сны

История каждой вдовы начинается по-своему.

Моя – так: я не дождалась мужа к обеду.

Обычно Олег звонил, предупреждал, если задерживался на службе или не мог прийти. Бывало, прибежал, как чайка глотал еду на лету и, отвечая на звонок разрывающегося всё это время телефона, выскакивал из дома.

Настоящим подарком были дни, когда муж мог не только спокойно покушать, но и вздремнуть в обеденный перерыв. Тогда он переодевался. Садился за стол. Обильно сдабривал солью и перцем любое блюдо, даже не попробовав вначале. Съедал свою «пайку» и «ещё немножечко, что там осталось». Под мои бессмысленные стоны «Вредно же» запивал это дело каким-нибудь дюшесовым лимонадом, а после ложился отдыхать.

«Карапузая, иди сюда. Разбуди меня в 15:30», – говорил он, похлопывая ладонью по свободному месту на диване, обычно уже с полужакрытыми глазами. Поспать удавалось недолго, 30—40 минут. Но это было ему необходимо, а ещё было необходимо, чтобы во время его сна я была рядом.

Даже вымыть посуду нельзя было. «Не суетись. Уйду – вымоешь, или оставь, приду – помою». Можно было лежать рядышком и делать «что хочешь»: хочешь – обнимать, хочешь – гладить по спине, хочешь – лежать под его ногой и рукой. Главное – рядом.

Подобно грудничку, Олег пробуждался от малейшей моей попытки отлучиться и тут же спрашивал: «Куда?» Даже если в ответ звучало «В туалет», всегда следовало коронное «Зачем?», ну и «Давай быстрее обратно». Это был неизменный сценарий почти десяти лет совместной жизни. Так было всегда.

Но однажды Олег не пришёл и не позвонил. В этот день, в 15:30, когда я, возмущаясь его занятостью, перекладывала остывший обед из тарелок обратно в кастрюли, его уже доставали из покорёженного автомобиля.

Живым я больше мужа не видела. Даже в последний путь его провожали не из дома. Но после похорон каждый раз, засыпая днём, я встречала Олега со службы так, как должна была встретить тогда.

Эти сны продолжались в течение нескольких месяцев и потрясли своей реалистичностью. В мельчайших подробностях я видела интерьер квартиры и самого Олега. Чувствовала запахи, движение воздуха из окна, тепло рук и отчётливо ощущала любые прикосновения.

Мне снилось не прошлое или будущее, это был тот же день, что и на календаре. Даже часы показывали верное время. Я встречала его по-разному. Иногда открывая дверь, иногда просыпаясь, видела его сидящим рядом со мной на диване. Рядом.

Грустный, уставший, Олег уже не спешил. Мы оба знали, что спешить некуда. Он снимал форму, обедал, а потом, как обычно, ложился на диван, но не спал.

Мы лежали вместе, теперь лицом к лицу, держались за руки и говорили, говорили. Говорили о случившемся, о похоронах, о близких и друзьях, о том, как нам с сыном жить дальше, без него. Мне казалось, мы при жизни столько не разговаривали, как во время этих встреч. Мы оба пытались понять, что произошло, как быть, и старались договорить важное, недосказанное. Иногда мы молчали. Но всё было понятно и так. Я просила его не уходить, а он только смотрел с теплотой и болью.

В одну из встреч Олег произнёс: «Я даже не думал, что ты меня так любишь». Наверное, я и сама не думала. Не думала, что когда-то потеряю. Не думала, что скучать буду так сильно. И не думала, что когда-нибудь захочу, чтобы мы пошли каждый своей дорогой.

Мистика или игры разума, эти встречи были нужны как воздух. Благодаря им возникло и укрепилось ощущение, что между нами не осталось вопросов. В самые тяжёлые первые дни муж не оставлял меня. Он приходил домой к обеду.

Было так хорошо в моих снах, что не хотелось просыпаться. Всякий раз засыпая, я надеялась на новую встречу. Не давала покоя только подавленность мужа. Как и при жизни, Олег не признался бы, что ему тяжело или он делает что-то только ради меня, но меньше всего хотелось, чтобы ему было плохо. Вместе с радостью от наших свиданий стала замечать тяжесть.

Тогда я пошла в церковь. Там мне сказали, что, вероятно, муж остаётся привязан ко мне в этом мире, не может пойти туда, куда должен, и это не есть хорошо для души. Надо что-то заказать, что-то почитать, под нужной иконой поставить свечку. Я всё проделала, и сны мои кончились.

Олег снится порой иногда. Но сейчас это другие сны и совсем другой Олег – спокойный, умиротворённый. Не знаю, что тогда сработало: любовь, молитва или моя мало-мальская готовность к жизни в новых условиях. Но сон со словами «Я даже не думал...» был последним в той чудесной, реалистичной серии.

Не раз я ещё возвращалась мыслями к его посланию.

Вообще, поняла, что до смерти Олега не думала о многом или думала о чём-то не о том. Во время того же послеобеденного отдыха часто размышляла, как бы выскользнуть из объятий и помыть посуду, но не о том, чтобы замереть, пока он рядом, уткнуться в его могучую грудь и слушать биение сердца.

Теперь я гораздо меньше суечусь и думаю всё больше о другом. Понимаю, что есть ещё что терять. Значит, есть что ценить. И сегодня, бывает, как раньше спешу, но только уже больше – любить.

## Про тяжесть креста

На днях размышляла на тему вожделенного облегчения. Среди вдов часто звучит: «Когда-нибудь будет легче?»

Одни верят, что будет, и даже хотят услышать примерные сроки от специалистов или сестёр по несчастью, перешагнувших годовой рубеж. Другие и слышать ничего не хотят, потому как не верят, представить себе не могут, что после такой потери может стать легче. «Так будет всегда!» – говорят они.

И вот думаю: а что такое «легче» в переживании утраты? Наступает ли оно?

Конечно, если бы боль не меняла своей интенсивности, ни одна вдова до годовщины бы просто не дожила. Мы же в большинстве своём выживаем и доживаем. Многие вдовы, однако, утверждают, что боль не ушла и облегчение не наступило, даже спустя годы. Я почти через шесть лет после смерти мужа, подавая заявку в сообщества вдов, примерно так и описывала своё состояние: «Прошло шесть лет, но легче не стало». И лишь читая откровения новеньких участниц со свежими ранами, поняла, что ошибаюсь. Конечно, мне уже не было так больно, как в начале пути. Конечно, я научилась жить. Но мне всё ещё было очень, очень тяжело.

И сейчас я думаю: а с чего бы тяжесть утраты вдруг легче стала? Я совершенно точно ощущаю до сих пор, что вес её никак не изменился в том смысле, что масштаб потери как был глобальным, так и остаётся.

Я изменилась – да. Стала крепче, выносливее – факт. Но чтобы для кого-то из моих родных, близких мужа и для меня весомость потери уменьшилась за эти годы, чтобы в этом смысле облегчение какое-то наступило – нет.

Сама мысль, что потеря однажды не будет восприниматься такой дорогой, может быть очень болезненна и вызывать сильное сопротивление. Не существует средства для подобного облегчения, как мне видится, кроме амнезии. Если человек был любим и значим при жизни, если он был твоим миром и половинкой – ценность утраты останется прежней, как и тяжесть креста, сколько бы времени ни прошло. И трудно эту тяжесть по-настоящему разделить с кем-то. Даже если десяток любящих, близких плечом к плечу под крест встанет, он на спине у одной!

Потому, мне думается, желать сил вдове – не так уж плохо, как и терпения, чтобы боль перенести, стойкости, чтобы не сломаться под тяжестью.

Боль утихнет со временем, станет терпимей. Но я лично никого бы не обнадёживала, что сам крест однажды полегчает. В это я совершенно не верю.

Верю в то, что мы станем сильнее и однажды станет легче нести.

## Папа не придёт

Сыну было чуть больше трёх, когда я сказала, что его папа больше не придёт. Маленький, ничего не подозревающий, он пробыл с бабушкой и дедушкой до девятого дня, а после его привели обратно. «Где папа?» – первый же вопрос, буквально резавший слух и сердце. Я не могла ждать, я не смогла врать. Мне было слишком больно и совсем не было сил. «Папы нет, и он больше не придёт». Глазки малыша покраснели, он захлопал ими часто-часто, чтобы не заплакать. «Почему?» – спросил мальчик. И мой ответ вовлёк нас в череду новых вопросов, которые мы задавали друг другу и в никуда в течение года.

«А где он теперь?»

«Как это в земле и на небе?»

«Что такое душа?»

«Что такое смерть?»

«Что значит „умер“?»

«Это как будто сломался?»

«Может, тогда его починить?»

«А если мы его откопаем?»

«Зачем люди умирают?»

«Разве нельзя всем всегда жить?»

«А он нас видит?»

«А пусть что-нибудь скажет».

«А что нужно сделать, чтобы нам его вернули?»

«Зачем он умер?»

«Я не чувствую, что его нет».

«Ты скучаешь?»

«Это навсегда?»

«А давай вместе к нему отправимся?»

«Если Бог справедливый, тогда почему он забрал папу?»

«Мы что, плохо себя вели?»

«А Дед Мороз может вернуть папу?»

«Они что, только забирать всё могут?»

Я вдруг поняла, что тридцать лет жила и всерьёз не задумывалась ни над одним из этих вопросов. Всё как-то было либо слишком страшно, либо где-то и не про меня. Пришло время думать, искать и отвечать.

«Ты по папе плачешь?» – это первый вопрос, который до сих пор сын задаёт мне, если видит мои слёзы. Восемь лет. Он знает, что больше поводов плакать у мамы не бывает, хотя, к сожалению, прибавилось несколько новых имён, только повод остался неизменным. Если мама плачет, то по тому, кого больше нет.

Я не скрывала слёз от сына. Истерики он моих не видел. А вот поплакать могла. Тогда он гладил меня по голове, а потом смешно морщил носик и качал головой, как Симба, поющий песню в мультфильме «Король Лев». Осиротевший львёнок ассоциировался с малышом. Сын смешно и похоже копировал любимого персонажа, а попытки поднять настроение были так трогательны, что я непременно улыбалась сквозь слёзы и обнимала его. Мы много говорили о случившемся и вместе искали ответы на наши вопросы.

Мультфильм «Король Лев» нам посоветовали посмотреть, чтобы на его примере объяснить ребёнку произошедшее с его отцом, объяснить, что значит «умер» и «не придёт». Но мы больше обращали внимание на то, что значит «будет с нами всегда». И этот мультфильм очень

помогал нам. Он был разобран на цитаты, которые спасали и выручали каждый раз, когда возникал новый вопрос, чаще всего без ответа.

Вот некоторые наши любимые выражения:

«Когда мы умираем, наши тела становятся травой, и антилопы едят траву. Все мы связаны в великом круге жизни».

«Посмотри на звёзды. Великие короли прошлого там смотрят на нас с этих звёзд. И если тебе будет очень одиноко – помни, они всегда будут там, чтобы указать тебе путь. И я тоже буду с ними».

«– Ой! Что это было? За что?

– Это было твоё прошлое.

– Больно ведь.

– Да, прошлое может причинять боль. Можно или убегать от него, или научиться чему-то».

«– Знаешь, что говорит мой друг? Нужно свой зад оставлять в прошлом.

– Да нет, не так. Нужно прошлое оставлять сзади. Смотри: плохие вещи происходят постоянно, и тут уже ничего не сделать, правда ведь?»

«– Это не мой отец. Это всего лишь моё отражение...

– Посмотри внимательней. Видишь? Он живёт в тебе».

И правда, есть ощущение, что отец живёт в сыне. Сейчас особенно заметно сходство не только внешнее, но и в манере говорить, в привычках, поступках. Всегда говорю ему об этом и с удовольствием наблюдаю. С удовольствием и удивлением. Как можно перенять привычки, не видя человека? Мне интересно, каким он будет, когда станет мужчиной. Сколько Олега в нём будет?

Время идёт. Сын многое забывает. «Знаешь, мама, а это трудно, любить того, кого почти не помнишь». Это понятно, но немного больно. Когда нас всех, кто так или иначе соприкасался с его отцом, не станет, он будет единственным, кто связан с ним.

«– Когда в мире не остаётся никого, кто о тебе помнит, ты исчезаешь отсюда. Что-то вроде смерти после смерти.

– А что после неё?

– Никто не знает».

Это диалог из другого прекрасного мультфильма «Тайна Коко», который я тоже рекомендую посмотреть с детьми. На его примере можно рассказать, что, как считают в некоторых традициях, происходит с человеком, когда он умирает, и почему так важно не забывать его.

А вообще, считаю, в вопросах смерти, да и в других тоже, нужно стараться быть с детьми максимально честными, искренними, открытыми. Взаимность не заставит себя долго ждать. Если не знаете, как говорить с детьми о смерти, есть хороший способ – спросить. Иногда может оказаться, что они знают о смерти значительно больше, чем мы думаем, а иногда больше, чем мы сами знаем о ней.



## Наш путь

«Ну вот и всё, мой хороший. По всем теориям, канонам и религиям ты окончательно сегодня покидаешь наш мир.

Говорят, Бог посылает нам только ангелов и учителей. Третью жизни ты был рядом со мной и многому научил.

Вместе мы превратились из парня и девушки в мужчину и женщину, стали супругами и родителями совершенно потрясающего, долгожданного ребёнка.

Бывало, мы доводили друг друга до бешенства, но постоянно смеялись вместе, яростно ссорились и страстно мирились, обижались и прощали, ненавидели и любили.

В общем, мы жили, и это были МЫ.

Ты ушёл. На это воля Бога, но будешь жив в нашей памяти и в наших сердцах.

Для Тимура ты навсегда останешься большим и сильным Папой, который учил «боксировать», подтягиваться, давал «порулить» на машине, гладил по спинке, надувал самые «гигантские» мыльные пузыри, чинил сломанные игрушки и исполнял любое желание. А также героем, рисковавшим своей жизнью ради другого.

Для меня же навсегда останешься родным человеком и «непрочитанной книгой».

Прости за всё. За то, что недоцеловала, недообнимала, недолюбила, не уберегла, а я уже тебя за всё, за всё простила.

Спасибо, что был с нами. Спасибо за сына.

Оберегай его оттуда по возможности, а я постараюсь здесь.

Обещаю, что больше не буду плакать. Говорят, нельзя, да и ты всегда терпеть не мог моих слёз. Могу представить, как тебе это не нравится сейчас, ведь даже остановить меня не в силах.

Больше не буду, не могу, не имею права.

Жизнь дала сильнейшую пощёчину, такую, что с ног свалила, но я встану, встану, расправлю плечи, подниму голову и... буду ЖИТЬ. Неважно сколько, важно как.

Помнишь предисловие к твоему любимому фильму: «Жизнь измеряется не количеством сделанных вдохов и выдохов, а количеством моментов, когда от счастья захватывает дух».

Трудно представить жизнь без тебя, но верю, она не заканчивается. Просто начинается другая, и в ней будут светлые дни.

Мы будем жить так, чтобы ты гордился нами!

Мысленно целую нежно и отпускаю.

Покойся с миром и с любовью.

Вечно твои Карапузы».

Это письмо я написала и опубликовала на странице мужа в марте 2012-го, спустя 40 дней после его гибели.

Хорошие цели, громко звучали. Много наивно обещано. Совсем не плакать не получилось и не получается до сих пор. Но самым трудным оказалось жить так, чтобы гордился.

Одной из главных задач после смерти мужа я видела воспитание ребёнка достойным человеком и сыном своего отца. Но это сложно сделать без активного участия самого отца. Я знаю, что Олегу нравилось, что не очень, каким он мечтал видеть в будущем сына, что ставил превыше всего прочего, какие достижения его восхищали. Но этого недостаточно.

Многие мечты, мои и мужа, не удалось и, как теперь понятно, не удастся воплотить в силу разных причин. О многом невозможно спросить, посоветоваться. Вся ответственность за принятие решений в судьбе ребёнка легла единственно на мои плечи. Тогда возникла мысль: «Быть может, кто-то мне это доверил?! Быть может, всё-таки смогу?!» В любом случае отступить некуда. Одной из главных, мотивирующих, поднимавших с колен сил было желание не ударить в грязь лицом, не подвести мужа и оставить достойные воспоминания у ребёнка. О себе в том

числе. Я понимала, что в каждый момент времени создаётся наша история. Происходит то, о чём когда-нибудь сын расскажет будущей жене, детям, внукам. Какой будет наша история?

Так я настраивала себя в далёком недавнем 2012-м. Но впереди оказался куда более трудный и долгий путь, чем могла тогда предположить.

Очень скоро стало сложно ориентироваться на предполагаемое мнение мужа. Мы сильно сбились с намеченного когда-то в мечтах маршрута. Знать наверняка, что Олег мог обо всём этом думать, не было никакой возможности. А выдавать желаемое за действительное – большой соблазн. Пришлось поверить себе и в себя и без оглядки на возможное мнение, без привязки к прошлым мечтам просто по-своему жить. Но мне всегда хотелось думать, что муж в меня тоже верит.

Сегодня сын сказал, что ему приснился Олег. Радуюсь таким новостям. Даже если сны ничего не значат, для меня важен сам факт. Ребёнок, потерявший отца в три года, спустя восемь лет помнит о нём и думает. По-моему, это дорогого стоит и в какой-то мере – достаточно, чтобы считать свою «миссию» не такой уж провалившейся.

«Да, чуть не забыл, ещё папа сказал, что он тобой гордится», – бросил небрежно убегающий на прогулку сын.

После этих слов я снова нарушаю опрометчиво данное восемь лет назад обещание. Я плачу. Плачу и благодарю. Благодарю за весточку, за любовь, за доверие, окрыляющие и дарующие силы идти дальше. Пусть совсем не тем маршрутом, которым думали когда-то пройти вместе. Но если этот путь вызывает у нашего папы гордость, нам с него не свернуть.

## Новый календарь

Утрата научила тому, что нет ничего постоянного.

Люди, казалось бы, близкие в одночасье могут стать чужими. А незнакомые ранее – почти родными.

В праздничный день может не стать любимого человека, а в трагическую дату – случиться счастливая встреча.

Важные события и опыт – это мои маяки и опоры, мой новый календарь.

Утрата научила смотреть сквозь красивые обложки и ширмы.

Жизнь не такая нарядная, как казалось раньше.

В ней есть праздники, но приходят они не по расписанию и не по календарю.

После гибели мужа долгое время все дни были одинаково тусклыми. Не было разницы. Не было радости.

Ощущение, похожее на настроение в день рождения, появилось тогда, когда проснулось робкое желание жить. А состояние, напоминающее предновогоднее волнение, – тогда, когда я себе эту жизнь разрешила.

В выходные, праздничные дни особенно заметно, как люди радуются и веселятся. Теперь я знаю, что у многих в эти дни траур.

Мы слышим чужой смех, потому что он громкий. Нам горько, потому что мы почти забыли, как звучит собственный.

Но много кто слышал наши слёзы? Мы не знаем, кто плачет за стеной.

Горе стирает красный цвет в календаре.

31 декабря мне довелось находиться в переполненном зале кафе за поминальным столом. Там вообще не было других столов. Кто-то кого-то, как мы, поминал, кто-то – только что похоронил. У всех людей в том кафе в тот день было горе.

Утрата открыла глаза.

Жизнь не слишком нарядная. И никогда такой не была. Просто я раньше сидела в другом «кафе» и слышала свой «смех».

Утрата рисует новые даты. И не только трагические.

Мой восьмомарт может случиться в будни, потому что сын подарил одуванчик и нарисовал сердечко на обычной салфетке.

Теперь у меня новый календарь.

Моя утрата дала понять, что какой бы значимой ни была дата – это всего лишь день. Минута за минутой, час за часом, он неизбежно проходит. Шум веселья стихает.

Пусть стихнут и слёзы. Говорят, темнее всего перед рассветом.

Пусть в ваш дом, в ваше сердце вернутся покой, тепло и свет. Может быть, не в какой-то особенный день, но обязательно однажды вернутся.

## Заточение

Первое время после смерти мужа боль была такой нестерпимой, что я чувствовала себя узницей в камере пыток, где ежедневно, ежечасно, ежеминутно некто огромный, весь в чёрном и в маске избивает меня до полусмерти, а затем поливает раны солёной водой. Как в фильмах ужасов.

Иногда мучитель будто забывал про меня ненадолго, а потом возвращался и снова издевался. Спрятаться в камере было невозможно: четыре угла, голые серые стены, холодный сырой пол. Поначалу я пробовала бежать, но он всегда оказывался на шаг впереди. Тогда я вспоминала, что я же сильная и должна бороться, но могла только кричать, ругаться и пытаться прогнать обидчика. Незнакомец свирепел от гнева, и пытки его становились ещё более изощрёнными. Уже изнемогая от боли, я умоляла пощадить, но поняла, что он не слышит. Не слышит и не говорит, только бьёт по самым больным местам. Он как будто знал все мои уязвимые места.

Я чувствовала себя в ловушке. Я всё испробовала.

Но как договориться с безумным, глухонемым, разъярённым, отвратительным существом? Я не видела его лица. Я не понимала мотивов. Но чувствовала, что есть, должна быть причина у происходящего. Должна быть цель и какой-то смысл, наверное. Оставалось понять.

Теперь, когда он пришёл снова, я постаралась не закрывать глаза от страха. Предчувствуя новую порцию пыток, я больше не пыталась безуспешно вырываться из оков и заметила, что в этот раз мучитель был ко мне менее жесток.

Я встретила его открытым взглядом и на следующий день. Даже попыталась посмотреть в глаза, но ему это явно не понравилось. Незнакомец спрятал лицо и ударил наотмашь, а после выскочил из камеры. Это была самая короткая пытка.

В другой раз я уже была готова к его появлению. Мои оковы отчего-то стали свободнее, но смелости их снять не хватило. Когда мучитель вошёл в камеру, было почти не страшно. Он сел на пол неподалёку и просидел с опущенной головой всё время, положенное для пытки.

К следующему его приходу я решилась снять кандалы. Освободилась и села в углу, немного побаиваясь гнева моего заточителя. Он сначала немного постоял в середине камеры, а потом сел в угол напротив. Так мы просидели весь день. Лишь напоследок я осмелилась снова взглянуть в его глаза. Ему явно это не понравилось, он поспешно, но спокойно ушёл.

Был как-то день, когда мучитель не появлялся. А потом ещё несколько подряд. Я даже немного освоилась в новом жилище. Орудия пытки были в крови и напоминали о боли. Первое время я только смотрела на них, а потом стала брать в руки, разглядывать. В этот день я впервые услышала стук. Робко подошла к двери камеры и, сама не веря в происходящее, потянула за ручку. Дверь свободно открылась. Истязатель вошёл уверенно, словно давая понять, что сопротивляться не стоит. Но я и не собиралась. Мы снова сидели друг напротив друга. Было тяжело в этой тишине, но уже лучше, чем раньше. Я с осторожным любопытством разглядывала своего обидчика.

Однажды я попробовала сама приоткрыть дверь. Оказалось, она не заперта. Выйти побоялась, да и к молчаливым визитам гостя уже привыкла. Куда идти, зачем? Иногда даже думала, как бы его позвать. Но он пришёл сам. Вежливо, как тогда, постучался. Зашёл так же уверенно. Но явно нехотя, будто для него самого посещение меня – это не слишком приятная обязанность. Посидели. Помолчали. Ушёл.

А однажды я о нём вовсе забыла. Вот так, отвлеклась немного. Попрятала орудия пыток. Повесила нарядную шторку и бросила цветной коврик в угол, на место, где обычно сидела.

Я испугалась стука от неожиданности. Я уже так всё обустроила, и пол высох, и свет в камеру проник из маленького решётчатого оконца. Зачем ему опять ко мне приходиться? Зачем

тревожить, напоминать о муках? Не хочу. И я решила не открывать. Но дверь не закрывалась изнутри, и бежать по-прежнему было некуда. Забившись в угол, я зажмурилась и заткнула уши.

Стук нарастал, и вдруг незваный гость ворвался. В бешенстве он выволок меня из угла и стал избивать снова, как в первый раз. В кровь. Я вырывалась, бежала к новому углу и прикрывала раны цветным ковриком. Напрасно. Тогда в отчаянии я подняла голову и пристально посмотрела ему прямо в глаза. Мучитель опустил руки и бесшумно рухнул передо мной на колени. Станный у него взгляд, измождённый, отметила я. Кто заставляет его так поступать? Мы стояли на коленях друг напротив друга. Обессиленная от боли, я стянула маску с лица того, кто был так жесток со мной. И увидела себя.

Я думала, что, проходя через горе, должна непременно быть сильной.

Я думала, что необходимо сопротивляться и бороться.

Я думала, что важно отвлекаться, на худой конец, можно сбежать или спрятаться.

Но я заблуждалась.

Во внешнем мире не было угрозы.

Мне предстояло понять, что до тех пор, пока я не узнаю себя, пока я не признаю себя, пока я не разрешу себе быть в своей жизни (со своими эмоциями, страхом, болью, плюсами и минусами), я всегда буду загонять себя в самые невыносимые условия и останусь единственным своим жестоким глухонемым обидчиком.

Мне предстояло познакомиться с собой.

## Поговорим о принятии?

Вдове очень часто приходится слышать в свой адрес из самых разных источников: «Надо принять», «Принятие – это этап», «А ты приняла?»

«Ничего не хочу принимать», «Не получается», «Не знаю, как это сделать», «Всё понимаю, но нет сил» – отвечала я себе и людям. Было время, казалось, я просто ненавидела это слово, а вместе с ним выражение «надо отпустить». А как же, как только приму, так сразу и отпущу, это же следующий ВАШ ЭТАП. И принять после таких разговоров хотелось только на грудь, чтобы то, что не отпускало меня, хоть на мгновение ослабило железную хватку.

Что же это за термин такой – принятие, что же за слово, набившее оскомину многим из нас?

В книге Боба Дейтса «Наутро после потери» описывается случай:

Анна вступила в нашу группу после того, как её муж умер во сне. Однажды я говорил о принятии наших утрат, и вдруг Анна сказала: «Боб, слово „принятие“ несёт в себе оттенок одобрения, а я не могу одобрять смерть мужа. Я готова признать, что он умер и уже не вернётся, но я не могу принять и одобрить это!»

Прочитав этот фрагмент, я наконец поняла, чему так яростно сопротивлялось моё естество. Принять, то есть одобрить. Конечно, я тоже не могу одобрить факт произошедшего со мной, а значит, и принять. Но вот признать...

Признать, по моему мнению, – нечто другое и вполне посильное. Признать – значит согласиться, что то, что случилось, уже произошло и что дальше нужно двигаться исходя из наличия данного факта.

Согласиться, что изменить произошедшие события невозможно, но можно постараться по-другому понять их.

Конечно, пришлось набить шишек, прежде чем пришло это понимание. Я разочаровывалась и расставалась с друзьями, не оправдавшими ожидания. Я ненавидела себя за свою слабость, за неспособность контролировать ситуацию, за несдержанность, за страх перед будущим. Я торговалась с кем-то неизвестным ночами напролёт, представляя, что могла бы настоять на смене резины и аварии бы не произошло, что позвонила бы раньше и умоляла никуда не ехать, и муж бы обязательно послушал. Что лучше бы он остался инвалидом, но был бы жив. Пусть бы его уволили из армии, обвинили в аварии, посадили за убийство по неосторожности в тюрьму, а я бы ждала его и вселяла в него надежду на лучшее будущее, и наша любовь только крепла бы несмотря ни на что.

Или лучше бы мы развелись и он жил бы с какой угодно женщиной, а я ставила бы ей колы под фотографиями в соцсетях с фейковых страниц, только бы он не умирал. И я отдала бы всё: всё имущество, золото, страховки, пенсии, здоровые органы – за любой из этих вариантов. Но никто не спускался с небес ко мне в белых одеждах и не говорил: «Ок, дорогая, давай так и поступим». От всего этого было только больно.

Однажды я поняла, что похожа на бунтующего подростка, такая же незрелая, упёртая, нервная и представляющая опасность для самой себя. Я предположила, что в этом и есть урок. Меня будто выпороли и поставили в угол, сказав: «Всю жизнь ты меняла обстоятельства вокруг себя, что будешь делать теперь, когда выхода нет?»

Тогда я почувствовала себя в тупике, и пришлось многое признать.

Во-первых, признать себя.

Признать себя – значит согласиться со всеми своими достоинствами и недостатками. Не одобрить, но согласиться. Это может показаться странным, но нам порой сложно себя признать, особенно если мы в себе чем-то недовольны. Важно согласиться с тем, что мы имеем

право на ошибки, что нам не обязательно быть во всём идеальными. И что нам не нужно соответствовать ожиданиям других относительно нас, не нужно никому угождать.

Это значит признать аналогичные права за другими людьми. Когда мы признаём право на ошибку и несовершенство окружающих, мы осознаём, что люди бывают несправедливыми по отношению к другим.

Важно при этом не давать оценки чужим поступкам и не осуждать. Окружающие так же не могут и не должны соответствовать нашим ожиданиям. Здесь ещё важно понять, что люди, причиняющие нам боль (с нашей точки зрения), в действительности источником боли не являются. Мир всегда будет нам сигнализировать через обстоятельства: «Обрати внимание на источник в себе», до тех пор пока мы не осознаем суть самой проблемы. А она в том, что источник боли всегда внутри нас.

Признать других – это также не ждать, что другой человек изменится.

Когда мы сами сможем признать свою утрату, мы поймём, что другие не испытывают наших чувств, они не знают, как нам тяжело признать реальность случившегося.

Признать реальность случившегося – значит согласиться, что есть вещи, которые не соответствуют нашему видению и восприятию мира. Что всё имеет место быть: и белое, и чёрное. И если мы уже признали, что не лучше и не хуже других людей, значит, понимаем, что не застрахованы от несчастий, так же как все живущие в этом бренном, несовершенном мире.

Мы должны согласиться, что будут и другие утраты, потому что это жизнь. Наша семья, дети, друзья будут переживать утраты. Это неизбежно для всех живущих. Может быть, это несправедливо, но неизбежно.

Действительно: в конце каждого брака – смерть или развод, третьего не дано; все человеческие отношения временны; любая карьера имеет конец; не каждая цель бывает достигнута; процесс старения неизбежен, а с ним и сопутствующие утраты. Но мы можем признать потерю, и тогда она нас не разрушит. Большинство из нас ищут счастья в каких-то достижениях. Успех мы зачастую измеряем тем, что приобрели в жизни. Именно поэтому вся наша радость может быть запросто стёрта одной большой потерей. Также необходимо признать, что в нашей жизни не станет меньше неприятных ситуаций и разочарований, но, научившись признавать их, мы перестанем действовать во вред себе.

Не признавая, мы тратим много энергии и времени на сопротивление. А это непозволительная роскошь, особенно когда ресурс слишком мал. Как взять билет на поезд и всем назло пойти пешком. Жизни всё равно, она не будет стоять на месте и ждать нас. А вот мы можем ехать на поезде или уныло тащиться за ним по железной дороге.

Когда мы не признаём утрату, обстоятельства, мы постоянно прокручиваем произошедшее в мыслях и каждый раз переживаем всё снова и снова, затрачивая не меньше сил, чем впервые столкнувшись. Таким образом мы только разрушаем себя и эмоционально, и физически.

Признание утраты – чуть ли не главный шаг в нашем восстановлении. Так мы снова берём в свои руки бразды правления и ответственность за собственные чувства. Когда мы признаём, что наша утрата реальна, к нам неизбежно возвращается часть утерянного баланса сил. Это огромный шаг, приближающий к полному восстановлению.

## Собака бешеная

Интроверт по натуре, не находя понимания у окружающих после гибели мужа, я искала возможность безопасно (для меня это значило – на расстоянии) общаться с людьми, которые тоже одиноки. В качестве эксперимента однажды зарегистрировалась на сайте знакомств, и там мне практически сразу начал писать один парень. Оказалось, у него онкология. Молодой человек почему-то выбрал именно эту платформу для поиска поддержки и помощи.

На фотографиях его были изображены без прикрас поражённые части тела, опубликованы подробные выписки и результаты УЗИ. И только одна фотография в халате и маске из прошлой, здоровой жизни.

Парень, будучи медиком, знал, что умирает. Он понимал, что его невозможно вылечить, но с помощью дорогостоящих процедур и препаратов было реально облегчить его уход.

Молодой человек не скрывал своей ненависти к здоровым людям, особенно к тем, кто собирался устраивать личную жизнь. У него не было девушки, детей, семьи. Не успел.

Мужчина описывал детали своих мучений, добавляя, что никому его не понять, так как все мы знать не знаем, что ему приходится испытывать, и «не надо пытаться примазывать» к его беде. Но, мол, ничего, он, как врач, предсказывает, что каждого второго подобная участь уже ждёт.

При этом парень реально рассчитывал, что ему будут пересылать деньги, поддерживать общение, сочувствовать. В списке претензий так и значилось, помимо отсутствия понимания и наличия «кривой» поддержки, ещё и нежелание слушать, слышать и помогать.

Знакомство с ним и общение в течение нескольких дней буквально отрезвило меня. Я как будто мельком взглянула в зеркало.

Мой профиль в Сети пестрил соответствующими трагическому событию и состоянию фотографиями, которые даже у незнакомых людей вызывали ужас, не говоря уже о близких. Мрачные посты, стихи, откровения.

Я тоже чувствовала себя изгоем, хотя, надо быть честной, добровольно им стала.

Взаимодействие с окружающими являлось болезненным для обеих сторон, так как часто я проявляла вспыльчивость, раздражение и агрессию. Ну а на советы некоторых о том, как мне надо себя вести, и на слова, как они бы себя вели на моём месте, реагировала мыслью: «Ну что ж, подождём, посмотрим».

И я тоже полагала, что у кого-то возникнет желание, смелость со мной общаться или помогать. Хотя сама к себе подходить вряд ли бы рискнула.

Вот тогда у меня возникла ассоциация с бешеной собакой. В остром горе, мне кажется, я её очень напоминала. Жалко вроде животное, видно, что мучится, хочется помочь, а подступить страшно.



## Первый Новый год

2012-й мы встретили, держась за руки.

Помню, как сжимала его ладонь и радовалась так, аж дыхание перехватывало. Редко нам удавалось быть вместе в новогоднюю ночь. Олег – военный, и часто дежурство выпадало на праздник. Но в этот раз – счастье! Муж успел к бою курантов. В форме, не переодевшись, влетел в комнату. Румяный с мороза, улыбающийся. Сынуля маленький спал в соседней комнате. Вся семья в сборе, родители, бабушка. Счастье. Желание загадала одно: чтоб так и провели этот год, с ним и в таком настроении – в предвкушении всего самого лучшего.

Через 55 дней муж погиб. И год прошёл совсем не так, как мы его встретили, и тем более не так, как загадывала.

Первый Новый год после не забуду никогда.

Самый странный, самый трезвый, самый непонятный день, ночь, утро. Я была снова в родительском доме. Всё те же родные лица, но без него. И хотя Олег редко присутствовал на праздниках, в этот раз всё было по-другому. Чувство звенящего одиночества при внешнем благополучии. Сын, родители, бабушка. Ёлка. Праздничный стол. Семья же есть?! Но мы с сыном словно осиротели.

Помню, как возвращались с малышом домой. Как вдвоём проснулись первого января. Как заметно было отсутствие привычных для этого времени забот. Нет салатов, закусок. Холодильник пуст. И жизнь пуста.

Хотя тогда уже десять месяцев прошло с момента гибели мужа, но было ощущение игры в сюрреалистичном кино. Всё какое-то ненастоящее. Люди – не люди. Праздник – не праздник. Реальными были только сын и приближающаяся дата. Годовщина. Страшно, больно.

Много Новых годов прошло в тщетных поисках семьи, Олега, ощущения праздника. Пролилось много слёз. Но мы смогли. Обнаружить всё внутри. Мы – семья. Олег с нами. Навсегда. Когда поняли это, вернулась радость в нашу жизнь и предвкушение всего самого лучшего. И больше для этого нам не нужен Новый год.

Всем тем девушкам, на чью долю выпало потерять мужа, тем, кто хочет верить, кто надеется обрести душевное равновесие, я желаю от сердца найти, нащупать, почувствовать и научиться снова радоваться новому дню.

## У капель дождя вкус чёрной смородины

Мы шли вдвоём не спеша дождливым ноябрьским вечером по неосвещённой улице маленького военного городка. Моя рука держала крепкую подростковую ладошку. Как быстро летит время. Не так давно это была маленькая нежная детская ручка, а сейчас? Сейчас рядом со мной идёт целый человек. Сын растёт, меняется, появляются новые увлечения, а рассуждения его становятся всё более и более заслуживающими внимания. Интересный, забавный, взрослый мой ребёнок.

«Про чё поговорим?!» – практически глотая гласные, в предвкушении традиционной беседы выпалил Тимур. «Предлагай!» – весело ответила я.

Всегда по дороге куда-либо у нас затевается увлекательный разговор про всё на свете: про «Майнкрафт», «Гравити Фолз», магию, роботов, дружбу, любовь или что-то ещё. Мы выясняем, кто сильнее – акула или тигр, дерево или человек. Да-да, не удивляйтесь, ситуации, в которых они могут соревноваться, вполне реальны! Отбросив всё пустое и архиважное, мы тотально друг с другом в эти минуты. Ничто и никто не способен помешать нам на словах снаряжать котов в фантастические доспехи и устраивать для них поединки.

Иногда всё же мы можем застыть на месте и на что-нибудь уставиться.

– Сколько звёзд! Одна только что упала. Посмотри-ка, самолёт!

– А вот это облако похоже на динозавра, нет, на собаку, теперь на рыбу, точнее, на кита, а сейчас на... Ой, растаяло.

– Погляди вниз, как прикольно замёрзла лужа.

– Интересно, котам сейчас не холодно? И как только им не холодно? Надо бы построить для них приют. Потом, попозже, когда раздобудем нефть, продадим и получим сто тысяч миллионов. И будем всем помогать, всем, всем, и голодных кормить.

– А ещё будем жить у моря.

– А Бог есть? А как он выглядит? А Папа его видит? А видит ли Папа нас?

– Как думаешь, рай и ад существуют? А кошачий рай есть? Здорово, если есть, значит, наши Черныш с Ксюшей определённо там. А если нет, то они с Папой – тоже хорошо.

– Как думаешь, в прошлой жизни я был котом? Мне кажется, я был их предводителем. А в следующей? Кем ты хочешь стать в следующей жизни?

– Мне всё равно, главное – быть снова с тобой, – ответила я.

– Да, да, это обязательно. Только вот женщиной быть я не хочу, это трудно. Рожать, всё такое...

Дождь не прекращался. Погода стояла до жути промозглая, вдобавок подул ветер. А нам тепло и радостно. У нас разговор.

– Стой, мама, стой! Держи зонтик! Вот, вот, тихо, не шевелись! – Сын встал под зонтик так, чтобы капли со спицы падали прямо на него, и открыл рот.

– М-м-м, а у капель дождя вкус чёрной смородины! – смеясь, сказал мальчик.

После его слов вдруг я ощутила нереальную по своей интенсивности эйфорию, свободу и благодарность одновременно. Благодарность за то, что могу всё это видеть и слышать, за то, что дышу, за то, что сердце бьётся.

У капель дождя вкус чёрной смородины! Мне показалось в этой фразе торжество настоящей жизни и света, того самого, который внутри и доступен всегда, несмотря на внешнюю «непогоду».

Ничуть не медля, в душевном порыве я обняла смеющегося сынишку и стала целовать его мокрые щёки, носик, глазки.

– Люблю, люблю, люблю тебя!

– М-м-м, и я тебя! – сказал он, жмурясь и обнимая в ответ ещё крепче. Мы стояли, обнявшись, под зонтиком, посреди тёмной улицы. Нам было тепло и уютно вдвоём.

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» – мелькнула было мысль. И её тут же сменила следующая, о том, что я ничего не потеряю, когда оно пройдёт. Да, оно закончится, но следом, сейчас наступит новое и не менее прекрасное.

Нам всегда будет интересно наблюдать за происходящим вокруг. Впереди зима. Скрипучий снег, сугробы, на них следы животных и птиц, ветки деревьев, покрытые сверкающим инеем. Всё то же, и каждый раз новое небо, солнце.

И мы. Там снова будем мы.

А ведь мы друг у друга не завтра, даже не в следующее мгновенье, мы уже друг у друга есть.

Наша любовь.

Наши бесценные разговоры.

Наши волшебные минуты здесь, происходят уже сейчас.

## Испытание годовщиной

Для переживающих утрату даты имеют большое значение. Я встречала людей, которые определённый день недели, когда случилось несчастье, отмечали как поминки на протяжении долгого периода времени. Но самые распространённые вехи – девять дней, сорок, полгода, год. До года (а иногда и после) часто считают по месяцам, отмечают день рождения, годовщины свадьбы, знакомства.

Как мне кажется, это своеобразная возможность выживать в горе. Для меня было важным дожить до дня, когда можно было сказать: прошло столько недель, месяцев; сегодня было бы столько, с тех пор как мы...; в этот день ему бы исполнилось и так далее. Это значило преодолеть очередной этап. Даты становились моими опорами, благодаря которым я продвигалась вперёд. И вот вроде только вчера были похороны, а сегодня уже прошёл целый год.

По интенсивности переживаний, по количеству событий, по радикальности изменений первый год, пожалуй, можно сравнить с первым годом жизни после рождения. Отчасти это так и есть. Только это первый год жизни после смерти. И как до года маленький ребёнок начинает держать голову, переворачиваться, ползать, потом пробует садиться и делает первые шаги, так и я постепенно осваивалась в новой жизни без мужа, в новом качестве.

Я не знаю вдову, которая спокойно ожидала бы приближения первой годовщины. Часто ещё свежи воспоминания о предшествующих событиях. Что происходило за неделю, за день до. Какое было настроение, самочувствие, погода. Я помню, как каждый февраль сравнивала со своим февралём 2012-го. Вдовы внутренне готовятся испытать потрясение вновь. Даже организация поминок, ожидание встречи не с самыми приятными людьми, отношения с которыми испортились после трагедии, не сбивают общего тона и напряжения.

Женщин, которым предстояло справлять первую годовщину, я старалась успокоить, призывая не бояться, не насиловать себя и не пытаться казаться стойкими, сильными. Плакать в этот день сколько хочется, проорать, если нужно, свою боль. От души. Потому что дальше таких возможностей будет всё меньше. Всё меньше будет понимания со стороны. Всё меньше будет разрешения внутри. Годовщина – это возможность доплакать всё, что за год не заплакали.

Годовщина – всегда тяжело. Но часто вдовы отмечают, что ожидание было намного тяжелее самого события. Оказывается, ничего страшнее того, что было пережито за год, в этот день не происходит. Остаётся растерянность. Год прошёл, а что дальше?

Первый год после смерти мужа для меня сравним с жизнью в какой-то запруде, где, несмотря на проблемы, сложности и боль, я уже как-то освоилась. А после года плотина как будто прорвалась и меня выкинуло в открытое море. Теперь оставались две важные даты: день его рождения и день его смерти. После года поддержка и сочувствие со стороны окружающих заметно слабеет. Все считают, что теперь-то уже можно отпустить. А ты осознаёшь себя в ещё большей прострации, потому что спасательных кругов, опор уже не видишь.

Но если подумать – ощущения знакомы. Они показались мне схожими с теми, которые испытывала, пока училась в школе. Первый класс, второй, десятый. И вот он, последний звонок, слёзы, а потом... Потом экзамены и жизнь, в которой все вокруг и вдруг ожидают от тебя взрослости и самостоятельности. И ты вроде бы училась чему-то десять лет и что-то знаешь, а всё равно не уверена. Или как когда выходила замуж. Вроде вот он, момент X, а что дальше? Неизвестность и ответственность. Но если со свадьбой и выпускным нам всё же грезятся впереди радость и праздник, счастливая, свободная жизнь, то с годовщиной трагического события всё обстоит иначе.

В годовщину родные каждый раз оставляли меня одну на могиле мужа минут на пятнадцать-двадцать и ехали на другой конец кладбища, где похоронена бабушка. Думаю, они меня

слышали оттуда. Последние два года я не остаюсь на могиле мужа одна. Жизнь берёт своё. И если раньше нужна была тишина, покой и одиночество, то теперь хочется разговоров, воспоминаний, взгляда понимающих живых глаз напротив, тёплых объятий родных людей. Теперь им незачем уезжать. Я не боюсь их напугать. Мне больше не нужно орать свою боль.

Но первую годовщину не забыть никогда. Не забыть собственный крик – животный вопль, который ни с чем не спутаешь, который не имеет ничего общего с киношными «О не-е-ет». Поминальный стол. Слова друзей. Глаза родных. Именно после первой годовщины я поняла, осознала, что всё-таки «научилась ходить». Да, ещё не уверенно, пошатываясь, спотыкаясь и падая, но пошла.

Первая годовщина – больно и страшно, но это очередной этап, каких в нашей жизни было немало и будут ещё впереди. За этим этапом есть жизнь, какая – зависит во многом от нас.

## Не время лечит

Муж погиб в феврале 2012-го. Когда я услышала об этом, всё, что мне было нужно, – его увидеть. Я считала, что страшнее уже ничего не случится.

Спустя два дня привезли тело, и меня ждало новое потрясение. Увидеть его мёртвым было намного страшнее, чем я могла себе представить.

Олега провожали из фойе местного Дома культуры. На ночь гроб оставался там, и я, не спавшая и не евшая двое суток, оставалась с ним. Тогда кто-то из его сослуживцев посоветовал мне сходить домой, отдохнуть, потому как «впереди тяжёлый день – похороны». «Куда уж тяжелее?» – пробормотала я, думая, что не может быть ничего хуже, чем видеть его таким.

Но когда закрывали гроб, я поняла, что больше не увижу Олега. Никогда. Никаким. Я поймала себя на мысли, что вернулась бы даже в минувшую страшную ночь, лишь бы ещё хоть недолго побыть с ним. День похорон оказался несравнимо тяжелее, чем та последняя ночь.

Однако не день смерти, не последняя ночь, не похороны и не поминки оказались самыми сложными после смерти Олега. Впереди было новое бессрочное испытание – жизнь без него.

Вокруг говорили, мол, надо держаться, отвлекаться. «Время лечит», «боль пройдёт». Но, похоже, проходило только время. И чем дальше, тем больше усиливалось дико рвущее душу ощущение тоски. Я безумно скучала по мужу. Так жить, казалось, было просто невозможно, невыносимо, нельзя.

Но время шло, а я дышала.

Прошёл год, суливший по окончании принести облегчение, вместе с ним – два, три, четыре.

Боль становилась заметно терпимей. Я освоилась, научилась жить, находить разной величины радости и улыбаться, но всё было как-то не так. Не так чтобы плохо, но и не так, как я думала, должно быть.

Не так, как раньше.

Инсайт случился на пятую годовщину.

Приехав с кладбища и едва переступив порог, я разразилась безудержными рыданиями. Я плакала, кричала и злилась. На жизнь, на себя, на Олега. Сколько можно?! Пять лет прошло, а всё ещё так больно! Я устала оттого, что по-прежнему ощущала себя «как во сне». Я всё ещё не вполне понимала, где моя реальная жизнь, здесь или там? Да, я приняла новые правила, но словно находилась в ожидании, что вот-вот проснусь и всё будет как раньше.

Шокированная этими впервые оформившимися мыслями, я перестала плакать и произнесла: «Как раньше уже не будет?!»

Когда услышала собственный ослабленный плачем голос, буквально почувствовала, как начала просыпаться.

Меня осенило, что всё это время я и не жила толком. Я лишь судорожно пыталась вернуть прежние ощущения от нынешней жизни.

Надеялась, что после всех испытаний вновь вернусь беззаботная лёгкая я, вероятно, без намёка на травму.

Не знаю, что чувствуют люди, лишившиеся половины тела, но после смерти Олега мне казалось, что я потеряла не только другого отдельного человека, я потеряла как минимум половину себя. И теперь ждала, что со временем недостающие части снова «отрастут», а обстоятельства потери если не сотрутся из памяти, то хотя бы перестанут быть болезненными.

Я скучала по своей половине. Я помнила, как именно было спокойно и хорошо с ней. Оставшейся своей частью я чувствовала, что утраченной половины нет, и понимала, что не будет, но всё равно изматывающе бессмысленно хотела её обратно.

Я хотела обратно своё мироощущение, свою безоблачную жизнь, я хотела обратно себя.

Я будто ждала, что увижу милый сердцу пейзаж, в то время как оказалась на другом конце света.

Глядя в окно жизни, я рассматривала нарисованное памятью, словно февральским морозом на стекле, своё прошлое.

Только спустя пять лет после гибели мужа ко мне пришло подлинное осознание, что прошлое прошло и как раньше больше не будет.

Я перестала ждать.

И тут же медленно, но верно начал таять мороз на стекле, а за ним прорисовывался настоящий, как оказалось, не менее прекрасный вид.

Постепенно проявлялось более отчётливое ощущение себя как реального целого, а фантомные боли потерянной половины наконец-то стали утихать.

Я вылезла из своей скорлупы. Вокруг оказался целый мир, а в нём целая я. Разрушилась только хрупкая скорлупка.

Вероятно, мне нужна была моя пятилетняя анестезия, чтобы прожить этот срок, сохранив рассудок. Нужно было время, чтобы созреть в своей скорлупе, а после захотеть выбраться наружу из комфортного, тёплого, но ставшего уже тесным мирка в настоящую, разную жизнь.

Откликнулось одно мудрое высказывание: «Существует достаточно света для тех, кто хочет видеть, и достаточно мрака для тех, кто не хочет». Видимо, пришло моё время «проклянуться». Не уверена, что хотела увидеть свет, но мрак мне точно порядком надоел. Я не столько хотела проснуться, сколько устала спать.

Слишком затянулось моё нахождение между двумя мирами, и чего я точно не хотела, так это по прошествии многих лет снова пожалеть, что не успела главного.

Любить то, что есть.

Непросто любить жизнь, выкинувшую тебя однажды в море боли и слёз, без предупреждения, без инструкций, без спасательного жилета, без жалости. Но «просто» – это вообще не про любовь и не про жизнь, как выяснилось. Наверное, поэтому и понадобилось столько времени, чтобы я снова смогла её полюбить. Только теперь моя любовь не имела ничего общего с прошлой лёгкостью, надеждами и бабочками в животе.

Любить то, что есть, после утраты, в моём случае – скорее про зрелость, ответственность и трезвый взгляд.

Это не похоже на смирение или принятие, граничащие с добродетелью или просветлением. Я не утратила способность гневаться или грустить, сопротивляться или стремиться к лучшему, но больше не испытываю ощущение дефицита. Жизнь научила тому, что всё, чем я сегодня легко и безвозмездно обладаю, завтра может так же легко исчезнуть.

И стоит лишь подумать, что терять больше нечего, как она тут же напоминает о своей потрясающей способности меняться в сторону, в которую, казалось, уже некуда.

Я не испытываю иллюзий. Я знаю, что впереди всё та же жизнь со своими непостижимыми законами и странным чувством юмора.

Благодарю за то, что было, и люблю то, что есть.

Открыто встречаю и ценю каждый свой прожитый день в моменте, каким бы тяжёлым и печальным он ни был.

Живу и люблю сейчас, не откладывая до лучших времён.

## Теперь я его старше

До 2012-го муж был старше меня на два года. В четырнадцатом мы стали ровесниками, а теперь я старше на шесть лет.

Сегодня его день рождения. Олег не дожил до своего тридцатидвухлетия совсем немного.

Интересно, он там всё так же молод?

Там вообще взрослеют?

Станный, наверное, вопрос, но возник: если проживу лет до семидесяти, какой была бы наша встреча? Бабушка и парень?

После смерти вообще много вопросов.

Сегодня мужу исполнилось бы сорок. Почему-то он очень много говорил именно об этом возрасте. Олегу было важно к сорокалетию достичь чего-то значительного. Но все достижения остались в 2012-м. Он о многом мечтал. И очень спешил.

Мечтал о доме, мечтал о классной машине, мечтал, что сын спортсменом будет.

Дом не успел.

Машины собирался купить и в тот же день разбился в подержанной «Приоре».

Сын стал творческой личностью. Поющий, художник, анимешник, веган и вообще не спортсмен. Адская смесь для нашего brutального военного Папы, кабардинца наполовину. На бОльшую половину) Как он там это переживает?

Первое время, долгое время я по инерции пыталась воплотить его мечты.

Мы купили машину, дом, сын пошёл в спорт. И сейчас я ловила себя на попытке подвести итоги к его сорокалетию, но своей жизни. Странно, да?

Пытаясь мыслить материальными мерками, постоянно чувствовала, что это что-то не то. Всё – не главное.

Машину мы разбили.

Со спортом у сына не сложилось.

Дом есть, но насколько это неизменно? Насколько важно?

Олега хоронили не в его любимой одежде. Он был похоронен в военной форме, которую терпеть не мог. Даже не в своей форме.

Снова вопросы:

Что мы забираем туда из своих достижений?

Что оставляем, когда приходит час?

За что держаться в материальном мире, что может быть ценным здесь?

Что принадлежит нам? По-настоящему? Навсегда?

Что подумала. Сегодня, после смерти Олега, мы – оставшиеся – живём в мире. В мире друг с другом, с собой и с миром. Вот наше достижение и награда.

Любовь и память. Только они принадлежат нам по-настоящему, навсегда. Это единственное, что однажды мы возьмём с собой, и самое ценное, что оставим после себя.

Любим и помним. Мы.



## Изоляция

Ковид, эпидемия, паника, маски, смерть, пустота, тишина, изоляция, неизвестность, неадекват.#

А вдовам сегодня не так уж и страшно. Нет, им страшно, конечно, но как-то не так. Не за себя. За детей, за родителей страшно, но как-то бессильно, что ли. У вдов как будто нет сил метаться и паниковать.

Может, потому что всё это им уже отчасти знакомо?

Вдовы раньше многих оказались в изоляции, даже если внешне социально активны.

В какой-то момент в их жизни опустели улицы, магазины, дома. Вдовы и люди были, но как будто перестали существовать. Друг для друга перестали.

Когда-то вдовам стало бессмысленным куда-то идти: на работу, в кино, на встречу. Смысл, наверное, был. Но уже не такой какой-то. Пустота появилась вокруг и внутри.

Вдовы самоизолировались. Добровольно. Но иногда после того, как им дали понять, что они могут быть заразны. Что они теперь неудобные какие-то, другие.

Люди сняли маски. Не медицинские, нет. Показали настоящие лица. Отношение показали. А кто-то, напротив, надел, думая, что что-то спрятал. И вдовы надели маски. Чтобы не заражать, не пугать, не расстраивать. Чтобы защититься.

Вдовам уже знакомо разочарование от невозможности общаться с друзьями и близкими так, как раньше. Когда-то они уже оставались один на один с собой, со своими страхами, болью, нуждой. А вокруг были только стены и гулкая тишина.

Однажды вдовы уже заметили, что стрелки бегут, даты меняются, а время остановилось. Стёрлась разница между днями недели. И вообще днями. И понятие «разница» стало неактуальным, что ли. Чёрное, белое? Серое.

Всё было прежним, но изменилось. С этой новой реальностью вдовам нужно было смириться и жить. Или не нужно. Вдовы пока не знают. В большинстве своём они так и не знают, есть ли у них завтра, какое оно.

Не знают давно.

Вдовам знакомо крушение планов и надежд. Они не загадывают наперёд.

Вдовы уже ощущали ужас и беспомощность. Но теперь эти чувства другие, тягучие, липкие. Теперь страшно не только им. Людям вокруг, может, даже страшнее.

Многие вдовы признаются, что теперь им как будто комфортно. Не так чтобы совсем, но в целом отчего-то спокойнее. Гармоничнее, что ли. Можно сказать, вдовы только сейчас видят картину, соответствующую внутренней, которая воцарилась в их жизни когда-то, ещё до эпидемии.

Вот он, ответ на вопрос «как вы?» – мы в изоляции.

Без всякого вируса и эпидемий, переживая утрату, в своём большинстве вдовы чувствуют себя в изоляции.

## Стимул жить

Была удивлена, узнав этимологию слова «стимул». Раньше мне представлялось, что это некий приз, ради обладания которым нужно действовать.

После гибели мужа меньше всего привлекали «призы», и казалось, не было сил даже дышать, не то что действовать.

Но однажды я поняла, что скоро умру. Чётко так осознала, что если буду продолжать в том же духе, то по самому по-настоящему умру.

И сразу мне почему-то представилась не прекрасная встреча с любимым в загробном мире, а совсем другая картина.

Я поняла, что умру, скорее всего, «некрасиво». Меня найдут грязную, измождённую, бездыханную. Где-нибудь в шкафу или в ванной. Возможно, маленький сын найдёт. И возможно, очень не сразу.

Будут говорить: «Она не пережила гибель мужа», «Горе её убило», «Совсем молодая», «Вот какая любовь». Люди поговорят и забудут.

Эту историю пронесут через всю оставшуюся жизнь только близкие. И жизнь их после этого станет если не намного короче, то намного сложнее.

Подорвётся здоровье родителей и сестры. Потому что не поймут.

Не переживут трагедию вдовы бабушка и дедушка. Потому что поймут.

Олег не поймёт. Пацана бросила.

А сын будет с болью рассказывать, что папа погиб, а мама не выдержала. Что она горевала. Ходила как тень. И дошла до депрессии, или болезни неизлечимой, или алкоголизма. И умерла. Конечно, от горя. Очень даже уважительная была у неё причина, которая в свою очередь стала причиной страшного горя других.

Эта история, нарисовавшаяся в воображении, и стала моим стимулом.

Не вожаденный приз или великий смысл меня вдохновил. Не магическая удача подняла с колен и отнесла в нужное время в нужное место. А настоящий стимул – палка с острым металлическим наконечником, который в минуты отчаяния впивался в истерзанную душу и взрывался командным голосом отца: «Стоим, Нина! Стоим! Отступать некуда».

Я поняла, что у руля моей жизни только я, но влияю я не только на свою жизнь. И что я хочу другую историю для тех, кого люблю. Для себя.

В этой истории родные будут за нас спокойны.

А Олег спустя восемь лет скажет сыну во сне, что он мной гордится.

## **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.