



Год после

*Когда мир перестал
быть прежним*

Жанна Булдакова

Жанна Булдакова

**Год после. Когда мир
перестал быть прежним**

«Автор»

2026

Булдакова Ж.

Год после. Когда мир перестал быть прежним / Ж. Булдакова —
«Автор», 2026

Что происходит с человеком, когда умирает близкий? Как жить в мире, который больше не кажется прежним? Почему боль возвращается неожиданно, радость сопровождается чувством вины, а страх новой потери не позволяет обрести покой? Эта книга — о горе и любви, памяти и привязанности, бессилии перед смертью и постепенном возвращении к жизни. О чувствах, которым бывает трудно найти слова, и переживаниях, которые окружающие не всегда способны понять. Почему каждый человек горюет по-своему? Существует ли правильный путь через утрату? Можно ли принять случившееся, не считая его справедливым, и продолжать жить, не предавая память об ушедшем? Книга помогает лучше понять себя и тех, кто переживает потерю, найти опору в собственных чувствах и увидеть: даже когда мир перестаёт быть прежним, в нём постепенно снова появляется место для жизни.

© Булдакова Ж., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Оглавление	6
Предисловие	7
«Что сейчас происходит со мной?»	10
Часть I. Когда мир перестал быть прежним	11
1. Неверие	11
Что происходит с психикой	12
Между тем, что было, и тем, что произошло	13
Главное	14
2. Между берегами	15
Туман вместо мира	16
Выдох, который не приходит	17
Мир, сжавшийся до часа	18
«Ты же живой»	19
Туда и обратно	20
Главное	21
3. Почему	22
«Как это вообще возможно?»	22
Когда знания не помогают	23
Почему мозг продолжает искать ответ	24
«Если бы он проверился...» «Если бы мы приехали раньше...» «Если бы я позвонила...» «Если бы он не сделал...» Злость	25
«Ты мне нужен. Почему тебя нет?»	26
Ничего не зависело от меня	27
«Как я буду жить без папы?»	28
«Что я могу сделать сейчас?» Семь с половиной часов	29
Главное	30
4. Последняя встреча	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Жанна Булдакова

Год после. Когда мир перестал быть прежним

Глава

Год после

Когда мир перестал быть прежним

Жанна Булдакова

2026

Благодарность

Моей семье — за время, которое мы прошли вместе. За нашу общую жизнь, за то, что мы были друг у друга.

Оглавление

Предисловие	4
Часть I. Когда мир перестал быть прежним	8
Неверие	8
Между берегами	11
Почему	16
Последняя встреча	23
Часть II. После похорон	33
После девяти дней	33
Теперь могут умереть все	42
Тоска	51
Часть III. Жить с утратой	55
Жизнь, которая становится больше	55
Океан	63
Даты, которые теперь приходят без него	71
Мы потеряли одного человека	85
Эпилог. Жизнь продолжается	90
Приложение. Когда горе затягивается и куда обращаться	93
Литература	100

Предисловие

Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор.

Франсуа де Ларошфуко, максима 26

Когда я читала Ирвина Ялома, «Вглядываясь в солнце» (Yalom, 2008), мне казалось, что я наконец начинаю лучше понимать смерть.

Теперь, перечитывая эту книгу после смерти папы, я думаю иначе.

Я поняла, что, несмотря на всю профессиональную подготовку, несмотря на годы работы с людьми, несмотря на книги, которые я читала о смерти, утрате и горе, я на самом деле почти ничего не понимала о смерти.

И, если быть честной, сейчас я тоже не понимаю.

Я знаю о ней гораздо больше.

Я могу говорить о том, как психика реагирует на утрату. Могу объяснять, почему меняется ощущение безопасности, почему возвращаются воспоминания, почему человек может то погружаться в переживание, то уходить в деятельность. Могу рассказать о разных теориях горя, о привязанности, о задачах адаптации, о способах, которыми люди сохраняют связь с умершими.

Но знание о горе — ещё не само горе.

И, наверное, именно поэтому эту книгу я пишу не как окончательный ответ.

Я пишу её как свой путь.

После смерти папы я много читала. Искала исследования, книги, теории, пыталась найти слова, которые объяснили бы мне происходящее.

Что со мной происходит?

Почему сегодня я могу жить почти нормально, а завтра меня накрывает?

Почему иногда мне хочется говорить о папе часами, а иногда я не могу слышать его любимую музыку?

Почему я могу смеяться и через несколько минут плакать?

Почему иногда мне хочется быть одной, а иногда кажется, что никто не может понять, что со мной происходит?

Я находила ответы.

Но каждый ответ оказывался только частью картины.

Маленьким кусочком.

Полезным, иногда очень важным — но всё равно только кусочком.

А пазл собственного горя мне пришлось собирать самой.

Возможно, так бывает со многими из нас.

Можно взять чужую теорию.

Можно прочесть десятки книг.

Можно найти очень точное описание того, что с тобой происходит.

Но всё равно остаётся то, что невозможно получить из чужого опыта.

Свое горе приходится узнавать самому.

Не потому, что другие не знают.

А потому, что ни одна теория не может заранее знать, кого именно вы потеряли, кем был этот человек для вас, что связывало вас, что осталось недосказанным, что вы любили, чего боялись, за что злились, о чём сожалели и каким образом этот человек был вплетён именно в вашу жизнь.

Поэтому я не хочу, чтобы эта книга стала ещё одной инструкцией:

«Вот как правильно горевать».

У меня нет такой инструкции.

И чем дальше я шла через собственную утрату, тем меньше верила в существование единственно правильного пути.

Есть теории.

Есть исследования.

Есть опыт других людей.

Есть слова психотерапевтов.

Есть книги.

Но в конце концов каждому приходится собирать свою собственную карту.

Эта книга — моя карта.

Не универсальная.

Не законченная.

И даже не обязательно правильная для другого человека.

Она написана для тех, кто потерял близкого, и для тех, кто рядом с человеком, переживающим утрату, и хочет лучше понять, что с ним происходит.

И, возможно, в ней найдётся что-то, в чём вы узнаете себя.

Какая-то мысль.

Какое-то чувство.

Какая-то фраза.

Какое-то разрешение не горевать так, как от вас ожидают.

Например, такое:

вы не обязательно сходите с ума, если вам кажется, что всё вокруг ненастоящее;

вы не плохой человек, если злитесь на умершего;

вы не любили меньше, если однажды вам стало легче.

И если этот кусочек поможет вам чуть лучше понять себя, увидеть в своём переживании не безумие и не слабость, а человеческую реакцию на потерю, — значит, я писала эту книгу не зря.

А дальше я бы пожелала каждому, кто читает эту книгу после смерти близкого человека, не столько найти готовую формулу, сколько постепенно создать свою.

Своё понимание.

Свой способ помнить.

Свой способ любить.

Свой способ жить дальше.

Возможно, мой опыт станет одним из тех маленьких кусочков, из которых однажды сложится ваша собственная картина.

Потому что горе нельзя прожить по чужой карте.

Но чужой опыт иногда помогает понять, с чего начать рисовать свою карту.

Книги, которые я ещё не знала, что буду искать

В тот момент я ничего этого не знала.

Точнее, я знала это профессионально.

Но не могла использовать свои знания как готовую инструкцию для себя.

Позже я стала искать.

Мне хотелось читать о горе. О привязанности. О смерти. О том, что происходит с человеком после потери. Я искала исследования, книги, теории — всё, что могло бы дать хоть какую-то систему координат.

Наверное, в этом была моя профессиональная часть.

Когда привычные опоры исчезли, я попыталась построить новые — из знаний.

Мне хотелось найти ответ.

Не столько на вопрос «как перестать страдать».

Я уже понимала, что такой задачи нет.

Мне хотелось понять:

что со мной происходит?

Почему я могу одновременно плакать и ничего не чувствовать?

Почему я злюсь?

Почему продолжаю искать его?

Почему жизнь вокруг выглядит такой обычной?

Почему я могу на несколько минут забыть, а потом вспомнить и снова почувствовать удар?

Почему знание о смерти не превращается сразу в её внутреннее принятие?

И постепенно я стала понимать, что у многих моих вопросов нет ответа в том смысле, в котором нам хотелось бы.

На вопросы «почему именно он?», «почему именно сейчас?», «почему со мной?» психология не может дать ответа.

И это, возможно, одна из самых трудных вещей в горе.

Мы можем понять механизмы.

Можем изучить реакцию нервной системы.

Можем знать о привязанности.

Можем исследовать память, стресс, адаптацию.

Но знание механизма не отменяет самого факта.

Понимание не возвращает человека.

И всё же понимание может дать другое — не ответ на вопрос «почему это произошло?», а опору на вопрос:

«Что сейчас происходит со мной?»

Для меня это оказалось важным различием.

Часть I. Когда мир перестал быть прежним

1. Неверие

«Этого не может быть».

Это был обычный день. Мы с семьёй зашли в магазин в стране, которая стала нашим вторым домом. Ничто не предвещало беды.

Мама пыталась мне дозвониться. Я была в магазине, там плохо ловила связь. Я видела её звонки, пыталась перезвонить, но дозвониться не получалось. Я раздражалась: «Мам, ну что же такое, я никак не могу до тебя дозвониться».

Я начала писать ей СМС: «Мам, перезвони, пожалуйста, позже». И пока набирала это сообщение, пришла СМС от мамы: «Папа умер».

Я замерла. Не могла понять, как эти слова могут относиться к моему папе. В голове возник вопрос, который теперь кажется почти невозможным: «Чей папа?» Я понимала, что написано в сообщении, но не могла вместить эти слова в собственную жизнь.

Мой папа — молодой, здоровый, энергичный, спортивный человек, которому было всего пятьдесят восемь. Я понимала слова, но они не соединялись с тем человеком, которого я знала. Болеют другие. Умирают другие. Но не он. Только не мой папа.

Я снова и снова пыталась дозвониться маме, но связи не было. Я нажимала на вызов, ждала, пробовала ещё раз. Мы выходили из магазина, шли к парковке, а я всё пыталась ей дозвониться. Я была в ступоре и не понимала, что делать. Вокруг люди продолжали двигаться, разговаривать, заниматься обычными делами, а я не могла даже услышать мамин голос.

И только потом пришло ещё одно сообщение от мамы: «Не могу говорить, еду к папе».

От этих слов не становилось понятнее. Они лишь подтверждали, что случилось что-то страшное и необратимое, — но я всё ещё не могла по-настоящему это осознать.

Часть меня всё ещё жила в обычном дне, в котором папа был жив, а продукты нужны были к ужину. Другая часть уже знала, что произошло нечто необратимое, но не могла вместить этого знания.

Мир ещё не успел измениться внутри меня. Хотя снаружи он уже стал другим.

Что происходит с психикой

Это не отрицание в бытовом смысле. Я не спорила с фактом, не думала, что мама ошиблась, не искала доказательств того, что сообщение неправда.

Я поняла слова. Но ещё не могла пережить их как реальность.

Голова уже знала, а внутренний мир ещё жил по прежним правилам.

Так может проявляться острая реакция на внезапную утрату. Когда приходит новость, которую невозможно вместить, психике требуется время, чтобы осознать произошедшее и постепенно перестроить привычную картину мира.

У каждого из нас есть представления, на которых держится ощущение устойчивости: близкие люди рядом, завтрашний день наступит, привычная жизнь продолжится. Мы не обязательно думаем об этом сознательно. Скорее, просто живём так, будто эти вещи сами собой понимаются.

Исследовательница Ронни Янофф-Бульман изучала, как тяжёлые события разрушают базовые убеждения человека — представления о справедливости, предсказуемости мира и собственной защищённости (Janoff-Bulman, 1992).

Внезапная смерть близкого может в одно мгновение поколебать эти представления.

Ведь если папа был здоровым, молодым, полным сил, если вчера он был частью моей жизни, а сегодня его не стало, то на что теперь опираться? Как вообще устроен мир, в котором такое возможно?

Но в первые минуты эти вопросы могут ещё не возникать в осознанной форме. Вместо них появляется простое, почти детское: «Чей папа?»

Словно психика пытается найти место для случившегося — и пока не может поместить его в собственную жизнь.

Шок может сопровождаться оцепенением, ощущением нереальности происходящего, трудностями с мышлением и концентрацией. Иногда человек продолжает действовать почти автоматически: разговаривает, отвечает на вопросы.

Со стороны он может казаться собранным. Сам он порой тоже удивляется своему спокойствию.

Но внешнее поведение не показывает всей глубины внутреннего переживания. Человек может ещё не плакать, не чувствовать ничего определённого и при этом находиться в состоянии острого потрясения.

Между тем, что было, и тем, что произошло

Есть момент, когда привычная жизнь уже прервана, но её инерция ещё продолжается.
Тележка. Касса. Парковка.

Обычные действия не исчезают в ту же секунду, когда рушится прежняя реальность. Мы продолжаем двигаться по знакомому маршруту, потому что пока не знаем, как действовать иначе.

Возможно, именно поэтому в первые минуты после смерти близкого повседневность иногда кажется такой странной. Как будто мир совершил ошибку: произошло нечто огромное, необратимое, а люди вокруг всё ещё выбирают продукты, оплачивают покупки, переходят дорогу.

Как они могут продолжать жить, если только что произошло такое?

Но и мы сами продолжаем делать привычные вещи. Не потому, что случившееся неважно, а потому, что пока не можем перестроить всю свою жизнь вокруг нового факта.

Принять известие и осознать утрату — не одно и то же.

Осознание может приходить постепенно. Сначала человек слышит слова. Потом понимает, что они означают. А позже начинает сталкиваться с тем, как эта реальность меняет его повседневную жизнь.

И иногда именно самые обычные действия становятся первыми свидетелями того, что прежнего мира больше нет.

Главное

Неверие не означает, что вы не любили, не поняли или отказываетесь признавать очевидное.

После внезапной утраты психика может не сразу вместить произошедшее. Это не сознательный выбор и не показатель глубины ваших чувств.

Вам не нужно заставлять себя немедленно осознать всё, что случилось.

Шок и оцепенение могут ослабевать, сменяться сильными эмоциями, а затем возвращаться. Иногда спустя дни, недели или месяцы человек на мгновение снова не может поверить в случившееся. Например, когда рука привычно тянется к телефону, чтобы позвонить умершему.

Горе не движется по прямой линии. И неверие не обязательно остаётся только в первых минутах.

Иногда реальность становится понятной раньше, чем становится возможным её почувствовать.

2. Между берегами

«Я ещё здесь, а мир уже другой».

Мы ехали из магазина по городу, в котором прожили не один год. Я знала здесь каждый поворот. И вдруг не узнавала ничего.

Всё мелькало за окном, словно чужое кино: дома, вывески, лица. Я смотрела, но взгляд ни за что не цеплялся, не мог задержаться. Мир расплывался, словно объектив никак не мог сфокусироваться. Знакомое стало чужим, будто я приехала сюда впервые.

Внутри происходило что-то странное: я вдохнула и не могла выдохнуть.

Слёз не было. Была затаённая тишина, словно горе стояло у двери и ждало, когда я смогу его впустить.

Дома я действовала как робот. Заказывала билеты, отменяла договорённости, решала организационные вопросы. Могла сделать один маленький шаг — и всё. Потом следующий. Я снова пыталась дозвониться маме, но она не отвечала. Возможно, какая-то часть меня всё ещё искала доказательство, что произошла ошибка. Что это неправда. Что папа жив, что всё как-то перепуталось и сейчас выяснится, что ничего этого не случилось. Я не могла думать дальше одного ближайшего действия. Всё остальное оставалось в подвешенном состоянии.

Я не заглядывала дальше первого часа. Как жить дальше, я не могла себе представить и даже не пыталась. Горизонт сжался до ближайшего шага: доехать, купить билеты, собрать вещи.

В аэропорту, на паспортном контроле, стояли мужчины. Я вглядывалась в их лица.

Этот старше. Этот выглядит хуже.

Ты же живой.

Как так может быть?

Я не могла, не могла, не могла в это поверить.

Туман вместо мира

Знакомый город вдруг становится чужим. Взгляд скользит по предметам, но не удерживает их. Всё кажется далёким, плоским, нереальным — словно между человеком и окружающим миром появилось стекло.

При остром стрессе такое состояние иногда называют дереализацией. Человек может понимать, где находится и что происходит, но привычное окружение воспринимается иначе: как декорация, сон или фильм, в котором он оказался случайно.

Внимание может сужаться, мысли — путаться, и человеку бывает трудно охватить происходящее целиком.

Это одна из возможных реакций на сильное потрясение. Она не возникает у всех и сама по себе не означает психического расстройства. Но если ощущение нереальности сохраняется, усиливается или мешает повседневной жизни, важно обратиться за профессиональной помощью.

В момент внезапной утраты психика сталкивается с количеством переживаний, которое трудно переработать сразу. Человек может продолжать видеть и слышать происходящее, но чувствовать себя так, словно всё это происходит не с ним.

Мир остаётся прежним снаружи, но внутри больше не ощущается прежним.

Я знала этот город. Знала дорогу. Видела знакомые дома. Но привычное узнавание словно перестало работать.

Может быть, дело было не только в том, что я не могла сосредоточиться. Всё вокруг принадлежало жизни, которая ещё несколько часов назад казалась моей обычной жизнью. А теперь я уже не знала, как в ней находиться.

Выдох, который не приходит

Иногда горе проявляется в теле раньше, чем мы успеваем подобрать слова.

Холодеют ладони. Сжимается горло. Ноги становятся ватными. Под рёбрами появляется пустота. Дыхание меняется: иногда человек задерживает его, иногда дышит поверхностно, иногда ощущает, что не может сделать полноценный выдох.

Так тело может реагировать на внезапную угрозу и сильнейший стресс.

Наша нервная система готовит нас к тому, чтобы справиться с опасностью. В одних ситуациях мы мобилизуемся, в других стремимся избежать угрозы. Иногда возникает замирание — состояние, в котором движения и эмоциональные реакции как будто приостанавливаются.

Когда человек получает известие о смерти близкого, изменить произошедшее невозможно. Но телесная реакция не всегда сразу затихает вместе с пониманием случившегося. Организм может ещё некоторое время оставаться в состоянии сильного напряжения.

Со стороны замирание иногда выглядит как спокойствие. Сам человек может не понимать, почему не плачет и не чувствует ожидаемой боли.

Но отсутствие слёз ничего не говорит о силе любви. Слезы — лишь один из способов выражения переживания, а не мера привязанности.

У кого-то плач начинается сразу. Кто-то долго остаётся собранным и плачет позже. У кого-то горе проявляется прежде всего через телесное напряжение, бессонницу, невозможность сосредоточиться или ощущение внутренней пустоты.

Не существует единственной реакции, по которой можно было бы судить, насколько глубоко человек переживает утрату.

И не нужно ждать, когда боль наконец проявится «правильно».

Мир, сжавшийся до часа

Когда невозможно представить будущее, иногда остаётся только ближайший шаг.

Купить билет. Написать сообщение. Собрать документы. Отменить встречу.

Я не могла представить, как буду жить дальше. Но могла купить билеты.

Это разные задачи. Для первой нужно хотя бы приблизительно видеть будущее. Для второй достаточно понимать, что нужно сделать сейчас.

В момент потрясения привычная способность планировать может резко сокращаться. Человеку трудно удерживать в сознании отдалённые перспективы, принимать сложные решения, представлять себя в жизни, которая ещё не обрела новых очертаний.

Поэтому внимание нередко переключается на конкретные действия.

У этих действий может быть несколько функций. Они действительно необходимы, помогают справляться с обстоятельствами и дают ощущение некоторой управляемости. Иногда они также позволяют ненадолго отвлечься от переживания, которое пока слишком тяжело выдерживать.

Не всегда можно точно сказать, что именно происходит с человеком в такие минуты. И сама по себе занятость не означает, что он избегает чувств.

Но есть одна важная особенность: когда невозможно справиться со всей реальностью сразу, человек часто справляется с её ближайшим фрагментом.

Не со всей жизнью после утраты.

С одним часом.

С одной задачей.

С одним следующим шагом.

И этого иногда достаточно.

«Ты же живой»

Позже я пыталась понять, что происходило со мной в аэропорту.

В этих мыслях была попытка найти порядок там, где привычный порядок разрушился.

Нам хочется верить, что существует какая-то закономерность: молодые живут долго, здоровые не умирают внезапно, если человек чувствует себя хорошо, значит, с ним всё будет хорошо.

Разумеется, на сознательном уровне мы знаем, что жизнь устроена сложнее. Но ощущение безопасности во многом держится на привычке воспринимать завтрашний день как продолжение сегодняшнего.

Внезапная смерть близкого разрушает эту привычную уверенность.

Человек начинает искать объяснение, сравнивать, возвращаться к обстоятельствам произошедшего. Почему он? Почему сейчас? Почему никто не заметил? Почему не кто-то другой?

Иногда в этом поиске есть надежда обнаружить ошибку. Иногда — попытка восстановить ощущение справедливости. Иногда ум просто снова и снова возвращается к событию, которое не получается осмыслить.

Теория привязанности Джона Боулби помогает понять ещё одну сторону происходящего: связь с близким не исчезает в момент получения известия о его смерти. Наша психика продолжает искать человека, к которому привыкла обращаться за близостью, поддержкой и ощущением безопасности (Bowlby, 1980).

Поэтому взгляд может невольно искать знакомое лицо в толпе. Рука — тянуться к телефону. Мысль — возвращаться к возможности поговорить.

Мы уже знаем, что человека нет. Но наша привязанность не перестраивается по одному факту.

Туда и обратно

После утраты человеку приходится одновременно сталкиваться с двумя реальностями.

В одной — смерть близкого, боль, вопросы без ответов, осознание необратимости произошедшего.

В другой — необходимость есть, спать, работать, покупать билеты, разговаривать с людьми, принимать решения.

Эти реальности не сменяют друг друга раз и навсегда. Они существуют рядом.

Исследователи Маргарет Строебе и Хенк Шут описали это в модели двойного процесса совладания с утратой. Согласно этой модели, человек колеблется между переживанием, связанным непосредственно с потерей, и восстановлением повседневной жизни (Stroebe & Schut, 1999).

Иногда он полностью погружён в мысли об умершем. Иногда может на несколько часов сосредоточиться на работе или бытовых задачах. Затем боль снова возвращается — возможно, из-за случайной фразы, знакомого запаха или неожиданного воспоминания.

Это не обязательно означает, что человек убегает от горя или недостаточно глубоко его переживает. Переключение внимания может давать необходимую передышку, позволяя постепенно осваивать новую реальность.

В первые часы после смерти отца я покупала билеты и писала по работе.

Я не переходила из одного состояния в другое окончательно. Я двигалась между ними.

Между тем, что ещё могла делать, и тем, что пока не могла вместить.

Между жизнью, которая продолжалась, и реальностью, в которую ещё предстояло войти.

Главное

После утраты не обязательно сразу понимать, что вы чувствуете. Не обязательно плакать, говорить о случившемся или представлять, как жить дальше.

Иногда вы можете выполнять самые обычные действия, не ощущая их привычного смысла. Иногда знакомый мир кажется чужим. Иногда вы снова и снова возвращаетесь к вопросу, на который нет ответа.

Всё это может сопровождать острое переживание утраты.

Не требуйте от себя немедленно освоиться в новой реальности. Вам не нужно за один день научиться жить в мире, который изменился навсегда.

Есть сегодняшний час. Есть следующий шаг. Есть тело, которому нужно дышать, и жизнь, которую пока не обязательно представлять целиком.

Иногда путь в новую реальность начинается не с принятия. Он начинается с того, что человек просто продолжает делать следующий шаг, ещё не понимая, куда приведёт его дорога.

3. Почему

«Как это вообще возможно?»

Когда мы сели в самолёт, я уже не могла сдерживать слёзы.

В аэропорту я плакала на паспортном контроле, потом в самолёте. Между этим был разговор с мамой. Я пыталась понять, как всё произошло.

— Как?

Мама отвечала, что у папы остановилось сердце. Больше она пока ничего не знала. Нужно было дождаться медицинского заключения, чтобы понять, что произошло.

Но эти слова ничего не объясняли.

Как у моего папы могло просто остановиться сердце?

Как это вообще возможно?

Он был живым. Здоровым. Энергичным. Спортивным. Ему было пятьдесят восемь.

Я понимала каждое слово, которое слышала. Но не могла соединить их в одну реальность.

«Остановилось сердце» — это медицинское описание события. Но для близкого человека за этими словами находится нечто, что невозможно описать одной фразой: человек, который ещё совсем недавно существовал в мире, разговаривал, ходил, смеялся, что-то планировал, — теперь больше никогда этого не сделает.

И между этими двумя фактами — «он был» и «его больше нет» — образовалась пустота, которую я не могла заполнить даже дыханием.

А потом самолёт взлетел.

Следующие семь с половиной часов прошли почти вне времени.

Я плакала. Иногда смотрела в окно. Иногда смотрела на людей вокруг.

Рядом сидела девушка с маленьким голубоглазым ребёнком.

Я посмотрела на него и подумала:

Папе бы понравились его глаза. У него тоже голубые.

И снова вернулась к нему.

Не к смерти как к философскому понятию.

Не к мыслям о конечности жизни.

Просто к папе.

К тому, что его больше нет.

И к невозможности понять, как это могло произойти.

Когда знания не помогают

Есть особая беспомощность, которую я почувствовала именно потому, что была психологом.

Я много знала о горе.

Я изучала его. Читала исследования. Знала о привязанности, о разных моделях горевания и защитных реакциях. Знала, что чувства могут быть противоречивыми, что переживание утраты не развивается по прямой линии и что человек способен одновременно горевать и заниматься повседневными делами.

Я много лет помогала людям, которые теряли близких.

Я знала, что с ними происходит.

И всё это знание вдруг оказалось где-то далеко.

Я не могла вспомнить ничего.

Ни одной теории.

Ни одной книги.

Ни одной правильной фразы.

Ни одного упражнения, которое могло бы сказать мне, что делать с этой пустотой.

Это было неожиданно.

Я привыкла быть человеком, который помогает другому ориентироваться в сложном переживании. А теперь сама оказалась внутри того, о чём раньше говорила из безопасного расстояния.

И я поняла одну очень важную вещь:

знать о чувстве и находиться внутри чувства — не одно и то же.

Психологические знания могут дать карту. Но когда земля уходит из-под ног, человек не всегда способен достать карту из кармана.

Сначала нужно просто удержаться.

Почему мозг продолжает искать ответ

После внезапной смерти особенно трудно выдержать отсутствие причины.

Человеку свойственно искать закономерности и выстраивать причинно-следственные связи: когда происходит что-то страшное и непонятное, мы пытаемся найти объяснение — событие или решение, которое помогло бы связать случившееся в понятную цепочку.

Когда событие разрушает привычную картину мира, поиск объяснения может становиться особенно настойчивым.

Почему?

Почему сейчас?

Почему он?

Почему здоровый человек?

Почему сердце?

Почему никто не заметил?

Почему именно со мной?

Эти вопросы могут повторяться снова и снова, даже если человек понимает, что окончательного ответа нет.

Это не всегда поиск информации в привычном смысле.

В нём может быть и попытка восстановить ощущение контроля.

Если я пойму, почему это случилось, возможно, я пойму, как предотвратить такое в будущем.

Если найду ошибку, может быть, станет понятно, что можно было сделать иначе.

Если обнаружу причину, возможно, мир снова станет предсказуемым.

Но внезапная смерть часто оставляет человека именно там, где ему особенно трудно находиться:

перед событием, у которого нет ответа, способного вернуть ощущение безопасности.

И тогда ум начинает переигрывать случившееся:

**«Если бы он проверился...» «Если бы
мы приехали раньше...» «Если бы я
позвонила...» «Если бы он не сделал...» Злость**

В самолёте я злилась на папу.

Очень сильно.

На то, что он не берег себя.

Не проверялся.

Относился к своему здоровью беспечно.

На его шутки о том, что смерть его не догонит, что он ещё на всех похоронах по сто рублей сдаст.

Мне хотелось сказать:

Ну вот. Ты же говорил.

В этой злости было что-то почти детское.

Как будто я предъявляла ему претензию за нарушение договора, которого на самом деле никогда не существовало.

Ты должен был жить.

Ты должен был быть осторожнее.

Ты должен был понимать.

Ты не имел права просто взять и умереть.

Разум знает, что человек не подписывает договор с жизнью.

Но привязанность устроена иначе.

После смерти значимого человека привязанность не исчезает мгновенно. Некоторое время мы можем продолжать внутренне ожидать, что он доступен, что ему можно позвонить или обратиться к нему.

Поэтому горе может сопровождаться не только тоской, но и злостью.

И в этой злости иногда звучит:

«Ты мне нужен. Почему тебя нет?»

Это не отсутствие любви.

Напротив, злость может быть одной из форм продолжения связи.

Ничего не зависело от меня

Наверное, самым трудным было именно это: я не могла изменить то, что уже произошло.
Не могла повлиять на случившееся.
Не могла позвонить папе и услышать его голос.
Не могла что-то изменить.
Не могла вернуть время назад.
Не могла заставить его сердце снова забиться.
И не могла заранее знать, как теперь жить.
Но я могла купить билет.
Могла приехать.
Могла сидеть в самолёте.
Могла дышать.
Могла смотреть на часы.
Могла прожить следующий час.
И тогда будущее перестало существовать как задача.
Мне не нужно было отвечать на вопрос:

«Как я буду жить без папы?»

Этот вопрос был слишком большим.
Мне было достаточно:

«Что я могу сделать сейчас?» Семь с половиной часов

Я вообще тяжело переношу длинные перелёты.

Обычно затекает спина, хочется знать, сколько ещё осталось, время тянется.

Но в тот раз я почти не заметила, как прошли эти часы.

Я села в самолёт — и как будто просто оказалась в другом времени.

Иногда засыпала.

Даже со слезами.

Они продолжали течь, когда я уже почти спала.

В этом было что-то странное: сознательно я ничего не делала, чтобы плакать. Я не заставляла себя вспоминать. Не думала о том, что нужно вызвать эмоцию.

Тело просто продолжало реагировать.

При остром горе переживание не всегда складывается в последовательные мысли и ясно различимые чувства. Оно может быть фрагментарным, телесным, прерывистым.

Человек может несколько минут смотреть в одну точку, потом внезапно вспомнить что-то совершенно незначительное — и расплакаться.

Услышать голос.

Увидеть лицо.

Запах.

Ребёнка с голубыми глазами.

Фразу, которую умерший когда-то сказал.

Для сознания это может казаться несвязанным.

Для системы привязанности — нет.

После смерти близкого детали, связанные с ним, могут приобретать особую эмоциональную значимость.

Поэтому память работает не только как хранилище воспоминаний: внимание может невольно выхватывать из окружающего мира то, что напоминает об этом человеке.

Мы не только вспоминаем умершего.

Какое-то время мы можем продолжать искать его — взглядом, слухом, привычным движением мысли.

Именно поэтому так трудно объяснить горе человеку, который никогда его не переживал.

Потеря — это не только понимание того, что человека нет.

Это постепенное обучение всей психической системе тому, что человека больше нет.

Главное

После смерти близкого мир не просто становится печальным.

Он становится другим.

Психике приходится одновременно удерживать две несовместимые реальности: человек был частью моей жизни — и теперь его физически нет.

Эту невозможность нельзя решить одной мыслью.

Поэтому сначала могут приходить тело, слёзы, злость, оцепенение, поиск причин, воспоминания, бессилие.

Потом — снова они.

И постепенно, очень медленно, психика начинает учиться тому, чего раньше не знала:

как сохранять связь с человеком, которого больше нельзя встретить в реальности.

Я ещё не знала, как это делать.

В тот момент я просто летела домой.

У меня не было ответа на вопрос, как жить дальше.

Был только этот час.

И, наверное, иногда этого действительно достаточно.

Потому что горе невозможно прожить заранее.

Его можно прожить только **сейчас**.

А потом — ещё один сейчас.

Так постепенно возникает путь, которого в начале не видно.

Путь не от любви к забвению.

А от невозможности жить с утратой — к способности жить с любовью в мире, где этого человека больше нет.

4. Последняя встреча

Когда мы прилетели домой и прошли паспортный контроль, всё снова было как в тумане. Я не могла ни на чём сосредоточиться. Мир будто потерял резкость: лица расплывались, движения смазывались, и я видела, что люди что-то делают, но не успевала следить за происходящим.

Я написала маме, что мы прилетели и завтра приедем.

И именно слово «завтра» вызвало во мне дрожь.

Потому что завтра были похороны.

Завтра будут люди — папины друзья, коллеги, родственники. Много людей с его работы. Он был врачом, его знали. Нужно будет их увидеть, выслушать соболезнования, как-то держаться. Нужно будет увидеть маму.

И я боялась не только того, что увижу её.

Я боялась, что своим состоянием сделаю ей ещё больнее.

Я уже понимала, что завтра мне придётся войти в комнату, где будет моя мама, потерявшая мужа. А я буду там дочерью, потерявшей отца. И ни одна из нас не сможет спрятаться от боли другой.

Дорогу до мамы я почти не помню.

Помню только самое простое: приехали, легли спать.

Я уснула с теми же слезами, которые текли весь день.

Проснулась — и они всё ещё текли.

Я посмотрела на себя в зеркало и почти удивилась: как это у меня вообще ещё есть глаза, которые видно? Почему лицо ещё не превратилось в один сплошной отёк?

Я как-то помыла голову.

Как-то собралась.

Оделась.

Мы поехали.

И всё это происходило как будто не со мной.

Это было странное состояние: тело продолжало делать то, что от него требовалось, а сознание словно отступило в сторону и наблюдало.

Я увидела маму. Мы обнялись. Все плакали. Дома было много людей — своих и чужих, близких и тех, кого я раньше почти не знала.

Нужно было купить цветы, съездить за венками, что-то организовать.

Мы всё это делали.

Но было ощущение, будто всё это делала не я.

Слёзы при этом никуда не исчезали. Они уже перестали быть отдельным событием. Они стали фоном всего происходящего.

Злости стало меньше.

На её месте появилось какое-то странное спокойствие — не потому, что стало легче, а словно я уже не могла вмешиваться в происходящее.

Я была внутри этого мира и одновременно наблюдала за ним со стороны.

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.