

Дорога после.
Как я пережила
потерю мужа с
малышом на
руках

Елена Абросимова

18+

Елена Абросимова

**Дорога после. Как я пережила
потерю мужа с малышом на руках**

«Автор»

2026

Абросимова Е.

Дорога после. Как я пережила потерю мужа с малышом на руках /
Е. Абросимова — «Автор», 2026

Когда муж погиб в аварии на мотоцикле, нашей дочери было полтора месяца. Привычная жизнь закончилась в один день, а как жить в новой — никто не объяснил. Эта книга — личная история и одновременно практическое руководство. Шаг за шагом я рассказываю, что помогало мне проживать утрату, и делюсь мыслями о том, что делать с каждой частью жизни в новом контексте: с окружением, домом, работой, хобби и любовью. Отдельно о том, как говорить с ребенком о потере и растить его рядом с этой болью. Для тех, кто сейчас переживает потерю, и для тех, кто хочет поддержать близкого человека.

© Абросимова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Первое время после смерти мужа	6
Накануне	6
Предвестники	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Елена Абросимова

Дорога после. Как я пережила потерю мужа с малышом на руках

Предисловие

Эта книга посвящена теме смерти и ее принятию. Жизнь циклична – рождение, смерть. Рано или поздно каждый из нас сталкивается с ней. Бывает смерть проходит мимо нас, и мы с облегчением вздыхаем «Слава Богу, не со мной! Я не знаю, как бы я это пережил», после она может коснуться людей из близкого окружения – и вот самому уже приходится поучаствовать в похоронных организациях и прочих делах. Но потом она приходит и к тебе в дом. К твоим родным и любимым. И что ты будешь делать? Извечный вопрос «Как жить дальше?»

Здесь уместно вспомнить слова русского классика М.А. Булгакова о смерти: «Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!» («Мастер и Маргарита»).

Так и произошло в моей жизни. Мой муж разбился в дорожно-транспортном происшествии. Повреждения, полученные в результате аварии, были несовместимы с жизнью. Ему было 25 лет. Думали ли мы с ним о смерти? Иногда. Мы рассуждали о том, что происходит вокруг нас – о войне в мире, о том, как много аварий на дорогах, как жестоки люди и могут убить за сотовый телефон, о том, что наши родители не вечные. О смерти друг друга мы не говорили никогда. Да и о чем может быть речь?! Мы молодые, здоровые, полные сил – что может с нами случиться?! Наверное, все так думают, если горе, беда – то только не я, только не со мной. Но это случилось. И это случилось со мной. Он ушел, а я осталась.

После смерти близкого, любимого человека, независимо от того окружают тебя близкие, друзья или нет рядом никого – то, что творится у тебя в голове не поддается объяснению. Тебя бросает от одного полюса к другому, а рядом время от времени кто-то обязательно напоминает тебе, что нужно жить дальше, значит такова судьба. Но как тебе быть дальше? Так или иначе, ты остаешься наедине с собой и тебе дальше самой решать как быть, что делать. Когда я оказалась в этой ситуации, мне отчаянно хотелось найти рецепт для жизни дальше, подробную инструкцию что делать, что не делать или хотя бы узнать, как с подобным справлялись другие люди. Прочитать, услышать или увидеть истории из их жизни, понять, что я не одинока в своих мыслях и поступках. Не могу сказать, что мои поиски были обреченными, но понимание того, что все мы разные и переживаем потерю по-разному, пришло скоро. Кто-то теряет ребенка, кто-то супруга или родителей, кто-то друзей. Боль у всех разная, и зависит от многих факторов, как например, от характера человека, возраста, отношений с ушедшим человеком, жизненных условий. Но, несмотря на перечисленные различия, во многом наши эмоции и поступки похожи, у нас происходят перемены в жизни, по-другому ведем себя и мы и наше окружение. Начинается уже совсем другая жизнь.

Эта книга о том, как я начала жить после смерти любимого человека –моего мужа и отца нашего ребенка. Она посвящается всем тем, кто, как и я, оказался в сложной ситуации и стоит у начала нового пути. Я расскажу о том, как начала этот путь я.

Глава первая. Первое время после смерти мужа

Накануне

В нашей жизни начался новый этап. После 6 лет вместе наши отношения получили свое закономерное продолжение. Мы стали родителями. У нас родилась дочка. Дочка - маленькая копия папы. Я так умилялась этому сходству и радовалась, что теперь всегда буду видеть любимого рядом – даже когда он на работе, ведь его уменьшенная копия рядом со мной. Помню, за день до трагедии, мы гуляли втроем: я, он и дочка, и он говорил мне: «Я такой счастливый! Даже не верится...В чем подвох?!». Я лишь улыбалась в ответ и только крепче к нему прижималась, я была самая счастливая, любимая и желанная на свете. О чем можно было еще мечтать?! У меня было все.

Как и все, кто терял своих любимых, я отчетливо помню наш последний день, что мы делали и о чем говорили. Особенно остро запомнился этот случайно услышанный диалог на улице. Я гуляла с дочкой, малышка спала в коляске. Неподалеку от нас сидели две старушки на лавочке. Обрывок их разговора донесся до меня.

- Ты на похороны отложила?

- Конечно. Я и одежду подготовила. А ты туфли, платье купила?

- Нет еще.

- Так, а чего тянешь? На детей надеешься, что ль? Ты жизнь прожила, а все в доброту веришь. Готовиться надо самой и заблаговременно.

-Да. Ты это верно говоришь. А вообще знаешь, хорошо было б умереть тихо, во сне у себя дома. Так, чтоб и себе не в тягость и родным без хлопот.

- И это верно. Хорошо бы.

Не могу сказать, что меня удивил тот факт, что люди старшего возраста так серьезно и основательно готовятся к своей смерти. Нет. В нашей стране, с нашим менталитетом это обычная практика. Меня затронуло то, с какой легкостью и непринужденностью они обсуждали собственную смерть, точнее свои похороны. Как что-то такое, что не относится к ним непосредственно, однако требует подготовки, чтобы и после своей смерти «не стыдно было», никого не обременять.

Я пришла домой и рассказала мужу об этом диалоге старушек. Он лишь пожал плечами и как-то грустно улыбнулся. И уехал. Через некоторое время мне позвонил его отец и спросил где он. Он катался на мотоцикле. Это обычное его занятие в выходной день – либо на мотоцикле, либо на авто. Мотоцикл он купил за пару месяцев до трагедии и в любую солнечную погоду не упускал возможности покататься. Спустя какое-то время позвонила моя мама и сказала, что скоро приедет. Вот тут я насторожилась. Воскресенье, поздний вечер, приехала мама и сказала, что мой муж попал в аварию, сейчас в больнице и нужны документы. Я начала искать его полис, паспорт. Все подготовила. Спустя какое-то время позвонил его отец и сказал маме - документы не нужны, Васи больше нет. Эти слова эхом прозвучали у меня внутри. Я сидела рядом, я все слышала. Маме не нужно было подбирать слов, держать меня за руку и отводить глаз, - она видела, что я все слышала.

Предвестники

После случившегося, я решила, что должна непременно найти эти предвестники смерти, чтобы в другой раз уж точно их не просмотреть и суметь защитить своих родных и любимых, уберечь их от беды. Я думала, что если буду знать, то смогу что-либо предотвратить, что-то предпринять. Как-то повлиять на ход событий. Возможно, я искала знаки смерти в нашем недавнем прошлом, чтобы убедить себя, что это судьба, злой рок и ничего нельзя было изменить. Сейчас, когда прошло время после его смерти, я не могу с однозначностью ответить на вопрос для чего я хотела обнаружить в прошлом указание на недолгую жизнь. Чтобы как-то облегчить боль утраты? Принять его смерть как предопределенность? Однозначно только одно – я нашла эти знаки смерти. Верно утверждение о том, что тот, кто ищет, тот всегда найдет.

Примерно за полгода до трагедии у нас в доме последовательно сломалась вся бытовая техника. Она сломалась не вся в одночасье, а постепенно. То есть сначала стиральная машина, в следующем месяце микроволновка, затем посудомойка и так далее вплоть до дня смерти у нас что-то ломалось.

Неприятности и мелкие конфликты возникали на пустом месте у мужа на каждом шагу. Он не был инициатором конфликтных ситуаций, но так складывались обстоятельства. За небольшой период времени (примерно 2 недели) он попал в два небольших ДТП, в каждом из которых были мелкие повреждения по вине других водителей.

Помимо этого, случались неприятности на работе. Он работал инженером по гарантии в автосервисе, как никто другой знаком с выражением стрессоустойчивость. Клиенты автосервиса приходили к нему со своими жалобами на сервис, претензиями, он всегда грамотно решал все ситуации, поэтому заслужил уважение и у клиентов и у коллег. Накануне трагедии, он все чаще приходил домой «выжатый как лимон» и просто падал в кровать. Для меня это было непонятно и ново, потому что он очень активный, эмоциональный и общительный человек. Разное было время у него на работе, но таким, эмоционально опустошенным я не видела его прежде никогда. Он немного оживал лишь на выходных, и я не могла позволить себе упрекнуть его в желании провести хоть часть этого времени за любимым делом – музыкой, авто или мотоциклом. Только после этого его глаза снова загорались жизнью.

Самое запоминающееся событие за последний год его жизни – поход в морг. Я тогда проходила последний год обучения в юридическом университете, шел курс «судебная медицина». После теоретических занятий преподаватель предложил сходить в морг на «экскурсию» и посмотреть на практике как выглядят повреждения, полученные при жизни и посмертно, как выглядит трупное окоченение, трупные пятна и т.д. Конечно, все это по желанию, кто не хочет, тот не идет на такую «экскурсию». Помню, пришла после той лекции домой и рассказала мужу так и так, практическое занятие в морге, и я намерена пойти. Он удивлялся и спрашивал меня тогда, зачем оно мне это, тем более, сейчас, в моем положении (я была беременна). Я отвечала, что никогда не видела мертвых людей, и не хочу испугаться, когда мне предстоит это увидеть, мне казалось, что так я смогу подготовить свою психику к этому. Не прошло и года с того занятия, как я увидела мертвым уже своего мужа. Совпадения? Неужели я интуитивно чувствовала, что в скором времени мне это предстоит? Не знаю.

Были ли это знаки смерти? Поломки техники, конфликты, эмоциональная опустошенность и усталость? Не знаю. Я не останавливалась.

Я спрашивала у родных и близких, у кого был опыт переживания смерти, были ли какие предзнаменования перед этим печальным событием.

Кто-то говорил о том, что человек торопился все успеть и доделать, словно другого раза может и не быть. Муж был очень общительным и незадолго до смерти действительно встре-

тился со многими, с кем не виделся годами, съездил на день рождения к другу в другой город, сходил на концерт любимой рок-группы. . .

Долгое время я собиралась продать автомобиль, но все никак не решалась. А тут, ушла в декрет, беременная, везде сопровождал муж или кто-то из близких, скоро рождение ребенка. Зачем нам два автомобиля в семье, если мы пользуемся одним?! Так, в одночасье я решилась и сказала мужу – продавай. До этого этот вопрос тянулся на протяжении нескольких лет. Он человек предприимчивый и довольно быстро нашел выгодный для нас вариант по продаже машины. Продал машину в пятницу, а в воскресенье сам разбился в ДТП.

Подруга рассказывала, как перед смертью ее отца у них дома завелась моль. Кстати, эта подруга была у нас в гостях за пару недель до случившегося, у нас как раз завелась моль. Она не стала мне тогда ничего говорить, списав на то, что моль просто напоминает ей печальный предвестник из ее прошлого.

Кто-то вспоминал приметы про птичку, стучащую в окошко. Птички к нам часто стучались в окошко, но я всегда радовалась им. У нас дома жил попугай с момента свадьбы. Раньше я была равнодушна к птицам, но, живя дома с птичкой, я стала по-другому относиться к ним. Они мне нравятся, я люблю слушать их пение, мне всегда казалось, что они приносят хорошие весточки.

Кто-то вспоминал о том, что животные в доме болели или даже умирали перед смертью хозяина. У нас был аквариум. Муж за ним следил по мере возможности, я же любила просто посидеть и посмотреть на рыбок после работы. Очень успокаивает после напряженного дня. Аквариум был средних размеров, муж решил не заводить много маленьких рыбок, а завести 3 средних размеров. Одну из рыбок он очень долго и трепетно выращивал. Разговаривал с ней как с живым человеком. Она была самая старенькая. За пару недель до ДТП она стала болеть, а за несколько дней и вовсе умерла. Он пытался ее реанимировать, чистил воду, фильтр, добавлял в воду какие-то средства, уничтожающие микробов, но все это не помогло спасти рыбку.

С рождением дочки, я настояла на том, чтобы домашних животных в виде попугая и рыбок нам надо пристроить в хорошие руки. Ребенок занимал все мое время и внимание, мне порой некогда было даже покормить рыбок и попугая, не говоря о том, чтобы прибраться за ними. К тому же у дочки по всему телу были высыпания неизвестного происхождения. Детский врач не исключила возможности аллергии на рыбий корм или перья попугая. Так любимому пришлось отдать любимого попугая в другие руки. Он так переживал, постоянно повторял мне «я друга предал, как же так мы его отдали...». Отдал своего верного друга попугая, и сам через 3 дня погиб...

Бесконечно продолжать, это не единственные «предвестники». Я нашла то, что искала. Подтверждений этому было предостаточно, чтобы я успокоилась и начала «принимать судьбу». Спустя время я думаю о том, что любое событие, произошедшее сейчас, в настоящем, потом можно будет толковать в подобном ключе как предвестник смерти. Кроме того, обращаем ли мы внимание на все приметы, события и происшествия, происходящие с нами?! Анализируем их?! Конечно, нет. Да и к чему это?! Как говорится, чему быть – того не миновать. Но в тот период, период острой боли и тоски по так внезапно ушедшему мужу, я искала для себя хоть какое-то подтверждение того, что все случившееся закономерно и должно было произойти.

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.