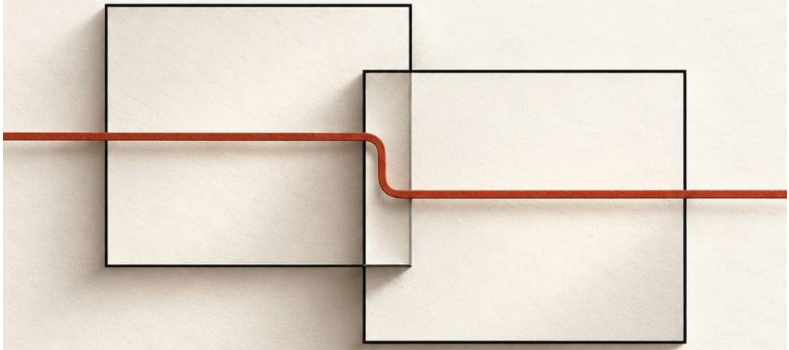
ТЕПЕРЬ ЭТО ПРАВДА

7 движений принятия



Василь Пиксель

Василь Пиксель

Теперь это правда. 7 движений принятия

https://litres.ru/74693392
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда реальность становится другой, человек проходит не «стадии», а внутренние движения: сталкивается с фактом, сопротивляется, реагирует, ищет выход, проживает потерю, перестраивает жизнь и учится включать случившееся в свою историю.

Эта книга не о том, как быстро отпустить боль, а о том, как жить дальше, не предавая прошлое. Развод, смерть, диагноз, потеря работы, разрушение планов - любой опыт, после которого прежний мир уже не совпадает с новым.

«Теперь это правда» предлагает авторскую модель принятия и помогает увидеть: жизнь после потери не заканчивается, она меняет форму и продолжается.

Содержание

Перед началом 5
Пролог. Это уже случилось 7
Введение. Что значит принять 12
1. Принятие – не смирение 12
2. Почему стадии не работают как лестница 15
3. Семь движений 18
Карта семи движений 20
4. Между «может случиться» и «случилось» 22
5. Когда внутренний мир отстаёт от реальности 26
6. Шок, тишина и первые дни 29
7. Отрицание 32
8. Не чувствовать тоже бывает способом чувствовать 35
9. Когда защита помогает – и когда начинает мешать 38
10. Страх 41
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Василь Пиксель
Теперь это правда. 7 движений принятия

«Помни то, что потерял.

Береги то, что осталось.

И не позволяй потере забрать у тебя всё остальное.»

Эта книга – не о том, как забыть. Она о том, как снова жить, не предавая того, что было важно.

Перед началом

Эта книга описывает авторскую модель принятия. Семь движений – не медицинский протокол, не диагностический тест и не обязательная последовательность, которую должен пройти каждый человек. Утрата, травмирующее событие, тяжёлая болезнь и другие кризисы могут переживаться совершенно по-разному. Там, где состояние становится невыносимым, длительно разрушает повседневную жизнь или возникает риск причинения вреда себе, книга не заменяет профессиональную помощь.

Задача этой модели другая: дать человеку язык для того, что с ним происходит. Не назначить ему правильную эмоцию, а помочь различить процессы, которые часто смешиваются в одно тяжёлое слово – «не могу принять».

Книга говорит сразу о разных видах потерь и необратимых изменений: о смерти близкого, расставании, болезни, изменении тела, утрате работы, дома, роли, будущего или прежнего представления о себе. Эти события не равны друг другу и не образуют одну клиническую категорию. Их объединяет другая задача: человеку приходится перестраивать отношения с реальностью, которая стала иной.

Некоторые примеры в книге собраны в составные истории. Анна, Михаил, Ирина и Денис – не реальные пациенты и не замаскированные биографии конкретных людей. Это

литературные композиции из типичных ситуаций, созданные только для того, чтобы показать, как несколько движений принятия могут происходить одновременно.

Эта книга не обещает, что боль исчезнет, что у каждого переживания обязательно найдётся смысл или что семь движений приведут к одному «правильному» результату. Они не служат календарём выздоровления и не заменяют живых отношений, помощи близких и профессиональной поддержки, когда она необходима. Задача книги скромнее и важнее: помочь лучше различать происходящее с собой и видеть пространство для действий даже там, где нельзя изменить прошлое.

Пролог. Это уже случилось

Есть фразы, после которых мир снаружи почти не меняется.

На улице продолжают ехать машины. Кто-то ругается из-за опоздания автобуса. В соседнем доме включается стиральная машина. Телефон показывает погоду на завтра. В магазине меняют ценник на молоко. Люди смеются, записывают голосовые, спорят о пустяках, выбирают фильм на вечер. Мир не получает уведомления о том, что для одного человека только что закончилась прежняя жизнь.

Иногда для этого достаточно нескольких слов.

«Я ухожу».

«Мы получили результаты».

«Его больше нет».

«Я больше тебя не люблю».

«Восстановить это невозможно».

А иногда никаких слов нет. Человек просто перестаёт отвечать. Компания закрывается. Тело однажды не делает того, что всегда делало. Друг, который казался частью будущего, постепенно исчезает из настоящего. Ребёнок вырастает и уходит жить своей жизнью. Родитель остаётся рядом физически, но болезнь меняет его память, характер, речь. Дом остаётся на карте, но вернуться в прежнюю жизнь уже нельзя.

В такие минуты возникает странное расхождение. Голова может уже знать правду, а остальная жизнь ещё нет. Рука всё равно тянется написать человеку, которому писать больше нельзя. Ноги по привычке ведут в комнату, которая теперь пустая. Ты машинально покупаешь продукт на двоих. Открываешь календарь и видишь событие, запланированное для будущего, которого больше нет. Это не обязательно отрицание в привычном смысле. Ты не утверждаешь, что ничего не произошло. Ты можешь прекрасно понимать факт. Просто понимание – это ещё не принятие.

Принятие начинается там, где факту приходится найти место не только в голове, но и в жизни. Именно поэтому оно редко происходит одним решением. Нельзя утром сказать себе: «С сегодняшнего дня я принимаю», – и тем самым перестроить память, привычки, тело, планы, отношения, роли и представление о будущем. Принятие – не кнопка. Это работа всей внутренней системы человека, вынужденной перестраиваться вокруг того, чего она не выбирала. В популярной культуре принятие часто выглядит как финальная ступень. Сначала человек отрицает, затем злится, пытается торговаться, погружается в печаль, а потом будто выходит из тёмной комнаты на свет и говорит: «Я принял». Такая схема удобна. Она обещает порядок там, где порядок особенно нужен. Она даёт ощущение маршрута. Если я сейчас злюсь – значит, нахожусь здесь; если плачу – значит, двигаюсь дальше; если снова разозлился – наверное, откатился назад.

Но живой человек редко движется так аккуратно.

Он может утром спокойно говорить о случившемся, днём злиться, вечером смеяться с друзьями, ночью снова чувствовать пустоту. Он способен принять сам факт разрыва и одновременно продолжать спорить с тем, каким теперь стало его будущее. Может простить человека, но не захотеть вернуть его в свою жизнь. Может больше не плакать и всё равно не признать собственную ответственность. Может строить новые планы и продолжать скучать.

В этом нет поломки. В этом есть сложность человеческой психики.

Эта книга родилась из одного вопроса: что на самом деле происходит между фразами «это случилось» и «я могу с этим жить»?

Не только после смерти. После развода. Измены. Диагноза. Увольнения. Потери денег. Переезда. Старения. Травмы. Неудачи. Несбывшегося родительства. Разрушенной дружбы. Потери дома. Изменения тела. Отказа. Предательства. После любого события, которое требует от внутреннего мира признать: прежняя версия реальности больше не существует. Иногда мы теряем человека. Иногда – отношения. Иногда – возможность. Иногда – роль. Иногда – часть себя. А иногда мы теряем будущее, которого никогда не было, но которое успели настолько подробно построить внутри, что его исчезновение болит как настоящая утрата.

Человек способен горевать по квартире, в которую соби-

рался переехать. По ребёнку, которого представлял. По старости рядом с тем, кто ушёл. По профессии, которой больше не сможет заниматься. По собственному телу до болезни. По стране, которая в памяти осталась одной, а в реальности стала другой. По версии себя, которой так и не удалось стать. Потеря не обязана быть видимой окружающим, чтобы быть настоящей для того, кто её переживает. И всё же эта книга не только о потерях. Она о реальности.

О тех моментах, когда мир оказывается не таким, каким мы его ожидали. О сопротивлении этому. О страхе. О гневе. О попытке вернуть контроль. О боли. О перестройке. И о том, как однажды произошедшее перестаёт занимать весь внутренний горизонт, не исчезая из него. Мне нравится одна простая мысль: не нужно предавать то, что было важно, чтобы продолжать жить. Не нужно заставлять себя не сожалеть. Сожаление иногда естественно. Не нужно стирать память, будто выздоровление измеряется количеством забытых деталей. Не нужно убеждать себя, что всё произошло к лучшему. Некоторые вещи не происходят к лучшему. Некоторые вещи просто происходят.

Но есть другая опасность: позволить одной потере забрать всё остальное.

Человека, которого уже нет, – и людей, которые всё ещё рядом. Отношения, которые закончились, – и способность однажды вступить в новые. Работу – и ощущение собственной ценности. Здоровье в его прежней форме – и всё, что те-

ло всё ещё позволяет. Один разрушенный вариант будущего – и саму возможность будущего.

Поэтому через всю книгу будет проходить одна фраза:

Помни то, что потерял.

Береги то, что осталось.

И не позволяй потере забрать у тебя всё остальное.

Это не призыв «думать позитивно». Это гораздо жёстче и честнее. Сначала необходимо увидеть потерю полностью. Признать её. Иногда оплакать. Иногда разозлиться. Иногда признать, что ответа не будет. Иногда перестроить половину жизни. И только потом становится возможным обнаружить: рядом с тем, что закончилось, всё ещё существует то, что продолжается.

Эта книга – об этом движении.

Введение. Что значит принять

1. Принятие – не смирение

Слово «принять» часто раздражает именно потому, что его используют небрежно. Человек рассказывает о предательстве – ему говорят: «Тебе надо это принять». Он говорит о болезни – слышит: «Прими новую реальность». Он потерял близкого – кто-то осторожно или не очень осторожно советует: «Пора отпустить». В этих фразах принятие начинает звучать как требование перестать возражать против собственной боли.

Но принятие не обязано означать ни согласие, ни одобрение, ни прощение.

Если тебя обманули, ты можешь принять факт обмана и по-прежнему считать его недопустимым. Если врач сообщает о хронической болезни, признание диагноза не мешает лечиться. Если общество устроено несправедливо, увидеть эту реальность не значит прекратить попытки её изменить. Если человек умер, принятие смерти не требует перестать его любить. На уровне отдельного решения принятие часто начинается с очень узкого, но фундаментального вопроса: «Что является реальностью сейчас?»

Но в этой книге слово «принятие» используется шире. В

научной литературе у него нет одного общепринятого определения: исследователи различают, например, признание происходящего, позволение опыту существовать, неосуждение и непривязанность. Здесь «принятие» – зонтичное слово для всего процесса перестройки отношений с изменившейся реальностью. Семь движений описывают не семь клинических форм acceptance, а семь задач этой перестройки.

Одобрение отвечает на другой: «Считаю ли я это хорошим или правильным?»

Прощение – ещё на один: «Как я хочу относиться к тому, кто причинил мне боль?»

Действие – на четвёртый: «Что я собираюсь делать дальше?» Эти ответы не обязаны совпадать.

Можно сказать: «Да, это произошло. Нет, это не было правильным. Нет, я пока не готов прощать. Да, я уже знаю, что буду делать дальше». В такой позиции гораздо больше принятия, чем в искусственной фразе «всё хорошо», когда ничего не хорошо. Поэтому первое правило этой книги простое: мы не будем использовать принятие как красивое слово для капитуляции. Иногда принятие, наоборот, делает действие возможным. Пока человек тратит силы на доказательство того, что диагноза «не должно быть», он может откладывать лечение. Пока он убеждает себя, что отношения «на самом деле не закончились», он не выстраивает новую жизнь. Пока он требует от прошлого стать другим, настоящее остаётся занятым этим спором.

Принятие не отнимает способность действовать. Оно возвращает действие туда, где оно ещё имеет смысл. Есть вещи, которые можно изменить. Есть вещи, которые можно изменить частично. Есть вещи, которые нельзя изменить вообще. И одна из самых тяжёлых задач взрослой жизни – научиться различать эти три области, не выдавая одну за другую.

Капитуляция звучит так: «Я ничего не могу».

Принятие может звучать иначе: «Вот этого я уже не изменю. Но вот здесь у меня всё ещё есть выбор».

Это различие будет возвращаться снова и снова.

2. Почему стадии не работают как лестница

Людям нравятся лестницы. Они создают ощущение направления. Если кризис можно разделить на пять, семь или десять ступеней, становится чуть спокойнее: значит, в хаосе есть архитектура. Нужно только понять, на какой ступени ты находишься.

Проблема начинается тогда, когда схема превращается из карты в закон.

Человек читает, что после отрицания должен наступить гнев, после гнева – торг, и начинает измерять себя моделью. «Почему я не злюсь?» «Почему я опять отрицаю, если уже вроде бы принял?» «Почему прошло полгода, а мне снова больно?» «Наверное, я застрял».

Но человеческое переживание не обязано соблюдать порядок, придуманный для его описания.

В один день могут существовать несколько процессов. Женщина после развода может отлично понимать, что брак закончился, решать юридические вопросы, искать квартиру, злиться на бывшего мужа, бояться одиночества и одновременно чувствовать облегчение. Какую «стадию» ей поставить?

Мужчина, потерявший отца, может через неделю вернуться к работе, смеяться с коллегами и строить планы. Это не

означает, что он «не прожил» горе. Через месяц запах знакомого одеколона может внезапно вернуть его в ту самую боль, которая была в первые дни. Это не означает, что он откатился назад. Психика не движется по прямой, потому что сама потеря состоит не из одного факта. У события много слоёв, и каждый слой может быть интегрирован в разное время.

Человек может принять факт смерти и ещё долго не принимать отсутствие совместного будущего. Принять развод и не принять изменение отношений с детьми. Принять диагноз и не принять ограничения тела. Принять увольнение и не принять потерю профессиональной идентичности. Поэтому в этой книге я использую слово «движение», а не «стадия» или «ступень». Движение не обязано происходить один раз и только вперёд. Это направление внутренней работы, которое может усиливаться, ослабевать, возвращаться и существовать одновременно с другими. В один день человек способен действовать сразу в нескольких движениях – например, уже перестраивать быт, всё ещё искать объяснение и внезапно снова встретиться с гневом.

Исследования траекторий горя после смерти близкого – здесь важно не переносить их автоматически на развод, болезнь или другие виды потерь – тоже не дают одной обязательной кривой. Систематический обзор 2026 года обнаружил в разных исследованиях от двух до пяти траекторий, включая устойчивость, постепенное восстановление и хронически тяжёлое горе. Это не новые стадии, а ещё одно напо-

минание: человеческая адаптация может идти заметно разными путями.

Такой взгляд снимает очень вредную идею правильного горевания. Не существует обязательного набора эмоций, интенсивности или календаря, который подтверждал бы, что человек переживает «как надо».

Есть другое мерило: помогает ли то, что происходит внутри, постепенно включать реальность в жизнь – или всё сильнее отрывает человека от собственной жизни?

3. Семь движений

Семь движений этой книги – попытка описать не семь эмоций и не семь обязательных стадий, а семь разных способов, которыми человек постепенно перестраивает отношения с изменившейся реальностью.

Движение Факта требует назвать изменившуюся реальность: это произошло. Движение Сопротивления появляется там, где психика ещё не готова вместить новую реальность целиком и отталкивает, смягчает или дозирует контакт с ней; здесь работают отрицание, избегание, онемение и другие формы защиты. Движение Реакции становится особенно заметным, когда факт начинает угрожать будущему или нарушать важное: страх спрашивает «Что теперь будет со мной?», а гнев отвечает «Так не должно было быть».

Движение Поиска ищет дверь назад, объяснение, виноватого, способ исправить произошедшее или хотя бы вернуть чувство влияния. Здесь живут торг, вина, «если бы» и попытки восстановить контроль. Движение Проживания начинается там, где становится виден настоящий объём того, что исчезло: не только человек или событие, но роли, привычки, безопасность, будущее, идентичность. Движение Перестройки отвечает уже не только на внутреннее переживание: в изменившейся реальности нужно жить, поэтому меняются распорядок, отношения, деньги, границы, тело, планы и по-

вседневные действия.

Движение Включения даёт произошедшему место внутри истории человека. В психологическом языке близким словом здесь будет «интеграция»: факт не исчезает и не становится хорошим, но перестаёт требовать, чтобы вся жизнь была организована вокруг борьбы с его существованием. Эти движения не образуют лестницу. Если человек снова злится, это не означает, что он «вернулся назад». Если спустя годы становится больно в годовщину смерти, это не отменяет прожитых лет и сформированной жизни. Важен не номер движения, а то, какая задача сейчас стала живой.

Порядок частей в этой книге – порядок объяснения модели, а не обязательный порядок человеческого переживания.

Важен не номер. Важно понять, какая задача сейчас перед тобой.

Что произошло?

Что я пока не могу вместить?

Чего я боюсь и против чего протестую?

Что я всё ещё пытаюсь изменить?

Что я на самом деле потерял?

Как теперь должна быть устроена моя жизнь?

Какое место это займёт в моей истории?

Эти семь вопросов и есть каркас книги.

Карта семи движений

Эту модель удобнее представлять не как лестницу, а как карту вокруг одной точки – изменившейся реальности. В каждый момент на передний план выходит та задача, которая сейчас требует больше всего сил. Человек может уже перестраивать быт и одновременно спорить с причиной случившегося; принять факт и всё ещё бояться его последствий; помнить без постоянной боли и внезапно снова почувствовать гнев.

Факт. Что произошло? – Назвать изменившуюся реальность.

Сопротивление. Что я пока не могу вместить? – Увидеть и дозировать сопротивление реальности.

Реакция. Чего я боюсь и против чего протестую? – Ответить на угрозу и нарушение.

Поиск. Что ещё можно изменить? – Найти реальный контроль и отпустить невозможный.

Проживание. Что именно исчезло из моей жизни? – Увидеть полный объём утраты и дать ему место в переживании.

Перестройка. Как теперь жить? – Изменить внешнюю жизнь под новые условия.

Включение. Как жить дальше вместе с тем, что произошло? – Включить произошедшее в историю, не отдавая ему

всю жизнь.

У этой карты нет стрелки «только вперёд». Скорее есть движение внимания. Сегодня человек занят страхом, завтра – документами и деньгами, вечером его возвращает воспоминание, а через неделю он впервые планирует отпуск. Всё это может быть частью одного процесса адаптации. Дальше мы будем время от времени возвращаться к четырём составным историям. Анна потеряла мужа после тяжёлой болезни. Михаил переживает конец многолетних отношений. Ирина учится жить с хроническим заболеванием, которое изменило привычные возможности тела. Денис закрыл дело, вокруг которого много лет строил работу, доход и представление о себе. Их ситуации разные. Именно поэтому они полезны: семь движений должны выдерживать различие, а не стирать его.

Часть I. ФАКТ

Это произошло.

Движение Факта начинается не с эмоции. Оно начинается с факта.

4. Между «может случиться» и «случилось»

Есть огромная разница между знанием о возможности и жизнью после факта.

Анна знала, что болезнь мужа тяжёлая. Последние месяцы были заполнены врачами, анализами, разговорами о лечении и осторожными формулировками, в которых слово «если» появлялось всё реже. Она успела представить плохой исход сотни раз. И всё же утром после его смерти первым движением было открыть телефон и посмотреть, не написал ли он из соседней комнаты. Знание о вероятности не стало репетицией факта. В этом и состоит первый парадокс столкновения: событие может быть ожидаемым и всё равно оказаться новым. Психика способна заранее понимать сценарий, но не способна заранее прожить все его последствия. До смерти мужа Анна жила рядом с угрозой потери. После – в мире, где потеря уже стала устройством дня: один комплект ключей, один голос в квартире, один человек в планах на вечер.

Человек может годами знать, что родители не вечны. Может месяцами видеть, что отношения рушатся. Может заранее читать о побочных эффектах лечения. Может понимать, что компания сокращает людей. И всё равно момент, когда возможность становится реальностью, имеет другое психологическое качество. Пока событие находится в будущем,

рядом с ним существуют альтернативы. Даже если вероятность мала, психика хранит пространство: может быть, обойдётся. Может быть, мы помиримся. Может быть, анализ ошибочный. Может быть, выберут не меня. Может быть, успеют помочь. Это пространство возможностей поддерживает прежнюю модель мира.

После факта количество возможных миров резко уменьшается.

До разговора существовал мир, в котором отношения ещё можно было сохранить. После слов «я решил уйти» часть этих миров закрывается. До звонка из больницы существовал мир, в котором человек ещё был жив. После звонка этот вариант исчезает. До решения суда, до окончательного диагноза, до письма об увольнении, до результата теста, до сообщения о предательстве – внутренне остаётся несколько ветвей будущего. Потом одна ветвь становится настоящим. Именно эта точка часто переживается как удар, даже если всё было ожидаемо.

Ожидание позволяет репетировать мысль. Но репетиция боли и сама боль – не одно и то же. Здесь важно не требовать от себя немедленной последовательности. В первые минуты человек может вести себя очень разумно. Записать инструкции врача. Позвонить родственникам. Собрать документы. Сесть за руль. Договориться с похоронной службой. Ответить начальнику. Это не обязательно означает спокойствие. В кризисе внимание часто сужается до ближайшей задачи.

Иногда это спасает. Психика как будто говорит: сейчас не нужно понимать всю жизнь. Сейчас нужно сделать следующий шаг.

Проблема возникает позже, когда внешняя задача закончена, а внутренняя ещё даже не началась. Человек закрывает дверь квартиры после похорон. Возвращается домой после разговора о разводе. Снимает больничный браслет. Отправляет последнее рабочее письмо. И внезапно оказывается перед тишиной, в которой факт звучит совсем иначе. Столкновение может случиться в момент события. А может догнать спустя часы, дни или недели.

Иногда человек говорит: «Я всё понял только потом». Это не фигура речи. Есть факты, которые доходят до сознания мгновенно, но до жизни – медленно. Поэтому первый вопрос принятия не «что я должен чувствовать?», а гораздо проще: «Что произошло?» Не почему. Не кто виноват. Не что будет дальше. Пока только факт.

Иногда его приходится формулировать почти грубо, без смягчений: «Мы расстались». «Он умер». «Я потерял эту работу». «У меня есть эта болезнь». «Этот человек сделал то, что сделал». «Этого будущего больше нет». Такая прямота может казаться жестокой. Но она не нужна для того, чтобы причинить себе дополнительную боль. Она нужна, чтобы психика перестала тратить силы на расплывчатость там, где факт уже определён. При этом ясность факта не означает ясности всего остального. Можно точно знать, что произошло,

и вообще не понимать, что это значит для дальнейшей жизни. Это уже другие движения принятия.

Но не всякая изменившаяся реальность даёт ясную точку. Иногда текущий факт звучит иначе: «Я не знаю, вернётся ли он», «диагноз пока не определён», «отношения не названы законченными, но близости больше нет». В таких ситуациях движение Факта требует не выдумать окончательность, а точно назвать неопределённость: «Сейчас ответа нет, и это тоже часть моей реальности». Позже мы отдельно вернёмся к потерям без точки.

Движение Факта требует только одного: дать новой реальности имя.

5. Когда внутренний мир отстаёт от реальности

После сильного изменения человек часто продолжает действовать по старой карте.

Это видно в мелочах. Вдова ловит себя на мысли, что нужно купить мужу любимый хлеб. После увольнения человек утром просыпается раньше будильника, потому что тело всё ещё живёт по рабочему расписанию. После расставания палец автоматически открывает чат. После переезда несколько секунд хочется повернуть на прежнюю улицу. После травмы человек по привычке рассчитывает движение так, будто тело всё ещё может то, что могло раньше. Такие моменты могут быть мучительными именно потому, что на секунду старая реальность возвращается как автоматизм, а затем снова рушится.

Мы часто думаем о принятии как о мысли. Но большая часть жизни хранится не в формулировках. Она хранится в привычках, ожиданиях, телесных реакциях, маршрутах, социальных ролях, календаре, предметах, способах обращаться к людям. Поэтому одна часть человека способна уже знать новое, а другая продолжает предсказывать старое. Если каждый вечер тебе писал определённый человек, телефон в это время сам становится сигналом ожидания. Если десять лет по субботам вы ездили к родителям, суббота хранит это ожи-

дание. Если ты привык представляться определённой профессией, потеря работы может ощущаться не только как потеря дохода, но и как сбой ответа на вопрос «кто я?».

Внутренняя модель мира обновляется не одним файлом. Скорее это огромная система связей, и каждая должна постепенно столкнуться с новой реальностью. Отсюда возникает парадокс: человек может искренне говорить «я всё понимаю» и так же искренне в следующую минуту вести себя так, будто ничего не произошло. Это не обязательно самообман. Иногда это просто разная скорость обновления разных частей жизни.

Чем теснее событие было связано с повседневностью, тем больше таких столкновений впереди. Потерять знакомого, которого видел раз в год, и потерять человека, с которым делил каждый день, – разные процессы не потому, что одна связь обязательно «важнее», а потому, что вторая встроена в огромное количество ежедневных сценариев. Завтрак, покупки, сон, праздники, поездки, шутки, решения, планы – всё становится точкой переобучения.

Поэтому принятие требует времени даже тогда, когда человек не сопротивляется сознательно.

Иногда время нужно не для того, чтобы передумать. Оно нужно, чтобы новая реальность встретилась со всеми местами, где старая была встроена. Это объясняет и внезапные волны боли спустя месяцы. Человек может прожить десятки обычных дней, а потом впервые прийти в место, которое

было связано с потерянным человеком. Или наступит первый день рождения после разрыва. Первый Новый год. Первая весна. Первое серьёзное достижение, о котором раньше сразу рассказал бы тому, кого больше нет рядом. Событие не произошло заново. Просто новая реальность впервые дошла до ещё одного участка жизни.

Если понимать это, становится меньше желания обвинять себя: «Почему меня снова накрыло?» Потому что принятие – это не линия времени. Это постепенно расширяющаяся область реальности, с которой ты уже научился жить.

6. Шок, тишина и первые дни

Кино любит показывать шок громко. Человек падает, кричит, бьёт стену, не может говорить. Иногда так и бывает. Но шок может выглядеть совсем иначе.

Кто-то становится пугающе собранным. Кто-то начинает шутить. Кто-то задаёт врачу десятки технических вопросов. Кто-то идёт мыть посуду. Кто-то не чувствует почти ничего и тревожится уже из-за этого: «Почему я не плачу? Что со мной не так?» Самая важная вещь в первые дни – не превращать эмоциональную реакцию в экзамен на любовь, нормальность или глубину переживания.

Количество слёз не измеряет значимость потери.

Отсутствие слёз не доказывает равнодушие. Истерика не доказывает большую любовь. Быстрое возвращение к делам не означает вытеснение. Неспособность работать не означает слабость. Люди отличаются устройством нервной системы, жизненным опытом, обстоятельствами, обязанностями, типом связи и тысячей других вещей. Есть ещё практическая причина, по которой первые дни часто выглядят странно: событие требует действий. После смерти нужно сообщить людям, оформить документы, организовать похороны. После диагноза – выбрать врача, сдать анализы, решить, кому рассказать. После развода – иногда обсудить детей, жильё, деньги. После увольнения – вернуть технику, подписать бумаги,

подумать о ближайших расходах.

Действие способно временно удерживать человека. Пока есть задача, есть структура. Поэтому настоящая пустота иногда приходит, когда всё срочное уже сделано. Именно тогда окружающие нередко считают, что самое тяжёлое позади. Они возвращаются к своей жизни. Сообщений становится меньше. Практические вопросы решены. А человек впервые остаётся наедине не с событием, а с его продолжением. Есть простой принцип, который полезен в начале: не принимать необратимых решений только для того, чтобы немедленно прекратить неприятное чувство, если ситуация позволяет немного времени.

Первые реакции могут требовать радикального действия: срочно уехать, всё выбросить, написать длинное сообщение, публично рассказать, отомстить, удалить каждый след, немедленно начать новые отношения, бросить лечение, уволиться, продать дом. Иногда такие решения действительно оказываются правильными. Но их правильность не обязана определяться интенсивностью первых суток. Столкновение с реальностью сужает горизонт. Внутренне кажется, что нужно решить всё сейчас. Часто достаточно решить ближайшее.

Поэтому первая задача принятия очень скромна. Не понять всю жизнь. Не найти смысл. Не простить. Не «отпустить».

А только признать: произошло то, что произошло, и сейчас я нахожусь здесь.

Иногда это единственная доступная опора.

Что произошло на самом деле?

Часть

II

. СОПРОТИВЛЕНИЕ

Я не хочу, чтобы это было правдой.

Сопротивление не всегда выглядит как сознательная борьба с правдой. Чаще психика открывает дверь новой реальности ровно настолько, насколько человек способен вынести сейчас. Поэтому внутри этого движения особенно заметны защитные реакции: отрицание, онемение, избегание, откладывание и жизнь по старым привычкам.

7. Отрицание

Слово «отрицание» звучит так, будто человек стоит перед очевидным фактом и упрямо говорит: «Нет». Такое действительно бывает, но гораздо чаще отрицание выглядит тоньше.

Михаил не отрицал, что отношения закончились. Он присутствовал при разговоре, слышал слова, видел, как бывшая партнёрша забрала вещи. Но ещё несколько недель продолжал планировать некоторые дни так, словно решение временное. Не говорил родителям. Не менял совместную подписку. Покупал привычный набор продуктов. Несколько раз открывал чат не для того, чтобы написать, а чтобы убедиться: диалог всё ещё существует. Это важная форма защиты: факт уже признан на уровне языка, но ещё не встроен в систему действий. Человек не лжёт себе в простом смысле. Он живёт в двух версиях реальности одновременно – новой, которую знает, и старой, по которой тело, привычки и ожидания пока продолжают работать.

«Да, он ушёл. Но ему просто нужно время». «Да, врач это сказал. Но анализы наверняка перепутали». «Да, меня уволили. Но они ещё поймут ошибку и позовут обратно».

«Да, мы больше не общаемся. Но это не может закончиться вот так».

Факт уже произнесён. Сознание вроде бы не спорит. Но рядом сохраняется версия мира, в которой окончательность

ещё не наступила.

Иногда это необходимо.

Если бы психика в одну секунду пропускала через себя весь объём последствий тяжёлого события, человек мог бы оказаться полностью перегружен. Поэтому она часто работает порциями. Сегодня можно признать факт. Через неделю – одно следствие. Через месяц – другое. Отрицание в таком понимании – не просто ложь себе. Это временное расхождение между информацией и её интеграцией.

Важно различать два вида отрицания.

Первый можно назвать защитным. Он постепенно уменьшается по мере того, как реальность становится переносимой. Человек всё чаще способен говорить о случившемся, действовать с учётом него, строить новые решения. Второй становится способом не жить. Факты накапливаются, но человек каждый раз придумывает новую конструкцию, лишь бы не менять внутреннюю картину мира. Тогда отрицание уже не даёт время на адаптацию – оно останавливает её.

Особенно сложным отрицание становится там, где реальность действительно неоднозначна.

Партнёр не сказал «мы расстались», а просто исчезает на недели и возвращается. Врач пока не может дать окончательного ответа. Пропавший человек не найден. Родственник с деменцией физически рядом, но его личность меняется постепенно. Здесь психике не с чем столкнуться окончательно. Нет одной двери, которая закрылась. В таких ситуациях че-

ловек может выглядеть «застрявшим», хотя проблема не в нежелании принять, а в отсутствии определённого объекта принятия.

Иногда приходится принимать не факт, а неопределённость. Это отдельная способность: жить, не имея ответа, который очень нужен. Есть и ещё одна форма отрицания – отрицание значения. «Ничего страшного». «Мне всё равно». «Это была просто работа». «Мы и так редко виделись».

«Я вообще не хотел этих отношений».

Иногда эти слова правдивы. А иногда они уменьшают событие до размера, который легче выдержать. Проблема не в том, что человек защищается. Проблема начинается, когда для сохранения защиты ему приходится всё сильнее отрезать части собственной реальности. Потому что вместе с болью можно случайно обесценить и то, что было важным.

Если отношения ничего не значили, почему их конец так разрушает? Если работа была пустяком, почему потеря статуса вызывает стыд? Если человек «никогда не был нужен», почему рука каждый вечер тянется проверить его страницу?

Иногда честнее сказать: «Это было важно. Именно поэтому сейчас трудно».

Такое признание может ранить сильнее, но оно возвращает человеку целостность.

8. Не чувствовать тоже бывает способом чувствовать

Мы привыкли считать сильными чувствами то, что заметно: слёзы, страх, злость, отчаяние. Но одним из самых частых ответов на перегрузку бывает отсутствие чувств.

В современном мире к этому добавился особенно удобный способ не оставаться наедине с собой – бесконечный поток. Лента, короткие видео, новости, игры, рабочие чаты и подкасты могут заполнять каждую секунду, в которой иначе появилось бы чувство. Само использование телефона ничего не говорит о состоянии человека. Вопрос в функции: я сейчас отдыхаю и переключаюсь или мне необходимо, чтобы ни одной тихой минуты не осталось?

Такое различие важно, потому что избегание не всегда вредно. Пауза от боли нужна. Проблема начинается, когда пауза перестаёт заканчиваться и любое приближение к собственному опыту немедленно глушится новым стимулом. Человек говорит: «Я как будто смотрю кино». «Я понимаю, что должен что-то чувствовать, но внутри пусто». «Со мной это будто не происходит».

Такое онемение пугает. Особенно если окружающие ожидают другой реакции.

После смерти близкого человек может слышать: «Ты держишься удивительно хорошо». Но он не «держится» – он по-

ка вообще не чувствует опоры под переживанием. После измены кто-то ждёт ярости, а внутри только холод. После диагноза человек спокойно едет домой, готовит ужин и лишь через несколько дней внезапно плачет в супермаркете. Эмоциональное онемение не обязательно означает отсутствие реакции. Иногда это и есть реакция.

Защита бывает не только внутренней. Мы строим её из действий.

Можно работать по четырнадцать часов. Заполнить каждый вечер встречами. Не выпускать телефон из рук. Бесконечно смотреть сериалы. Каждый день тренироваться до изнеможения. Начать немедленно искать нового партнёра. Уехать. Пить. Покупать. Играть. Переезжать. Организовывать. Ни одно из этих действий само по себе не является признаком бегства. Работа может поддерживать. Спорт способен помогать телу справляться со стрессом. Развлечения дают отдых. Новые знакомства могут быть настоящим интересом, а не заменой. Вопрос не в форме действия, а в функции.

Что происходит, если действие остановить?

Если человек не может остаться без шума даже на десять минут, потому что в тишине немедленно возникает то, от чего он бежит, возможно, занятость стала защитой. Но и здесь важно не начинать войну с собственной защитой. Совет «остановись и почувствуй всё» может быть таким же грубым, как совет «хватит переживать».

Человеку не всегда нужно чувствовать всё сразу.

Иногда сериал вечером – это не избегание жизни, а необходимая передышка от неё. Иногда работа даёт структуру в тот период, когда всё остальное рухнуло. Иногда пять часов без мыслей о потере – не предательство, а восстановление.

Полезнее другой вопрос: могу ли я выбирать, когда соприкасаться с переживанием, а когда отдыхать от него? Или защита уже выбирает за меня?

Если ты способен вспомнить, поговорить, заплакать, а затем вернуться к делам – между болью и жизнью есть движение. Если любое напоминание требует немедленно убежать, заглушить или разрушить себя, пространство выбора становится всё меньше.

Принятие не требует круглосуточного контакта с болью. Оно требует возможности контакта.

9. Когда защита помогает – и когда начинает мешать

Мы часто говорим о психологических защитах так, будто зрелый человек должен от них избавиться. Но жизнь без защит была бы невыносима.

Если в день тяжёлой утраты тебе нужно организовать десятки вещей, способность временно отодвинуть часть чувств может оказаться полезной. Если ты получил пугающий диагноз, несколько часов механических бытовых действий способны вернуть ощущение земли под ногами. Если отношения закончились ночью, а утром нужно отвезти ребёнка в школу, психика иногда делает ровно то, что нужно: откладывает обрушение до момента, когда появится безопасное пространство. Защита становится проблемой не потому, что существует. А потому, что перестаёт быть временной. Можно представить её как обезболивание. Иногда оно позволяет пережить процедуру. Но если обезболивание нужно круглосуточно, чтобы никогда не чувствовать повреждённую область, важно понять, что происходит с самой раной.

Есть несколько признаков, что защита из временной передышки превращается в тюрьму.

Первый – реальность всё меньше влияет на решения. Человек строит жизнь так, будто отношения вернутся, хотя другой давно создал семью. Не меняет финансовое поведе-

ние после резкого падения доходов. Игнорирует лечение, потому что не допускает хронического характера болезни. Второй – цена защиты растёт. Чтобы не думать, нужно работать всё больше. Чтобы не чувствовать, нужно всё больше алкоголя. Чтобы поддерживать версию событий, приходится всё чаще конфликтовать с людьми, которые напоминают факты. Третий – мир сужается. Человек избегает мест, людей, разговоров, песен, предметов, дат, а затем обнаруживает, что вокруг потери выросла целая запретная территория.

Четвёртый – сама защита начинает причинять больше боли, чем то, от чего она защищает.

Выход из Сопротивления не означает, что нужно разрушить защиту насильно. Гораздо безопаснее расширять способность выдерживать реальность небольшими дозами. Назвать факт одному человеку.

Открыть коробку с вещами и закрыть её через пять минут, если стало слишком тяжело.

Прочитать медицинское заключение вместе с тем, кому доверяешь.

Признать: «Да, я всё ещё надеюсь, хотя понимаю, что вероятность почти нулевая». Не требовать от себя абсолютной ясности там, где пока есть только несколько процентов готовности. Принятие не всегда начинается с мужества. Иногда оно начинается с крошечного увеличения дозы правды.

И постепенно появляется следующая задача.

Когда факт уже невозможно полностью удерживать за две-

рью, организм начинает готовиться к жизни в новой реальности. Возникает вопрос не только «правда ли это?», но и «что теперь будет со мной?»

Так начинается Реакция.

Какую часть произошедшего я пока не могу вместить?

Часть

III

. РЕАКЦИЯ

Мне страшно. Я зол.

Когда реальность становится достаточно настоящей, чтобы угрожать будущему, психика перестаёт только сопротивляться. Она реагирует и мобилизуется к действию.

10. Страх

Страх почти неизбежно смотрит вперёд.

Когда Ирине поставили диагноз, первое, что она почувствовала, было не горе по здоровью, а страх перед неопределённостью. Она ещё почти ничего не потеряла фактически: работа оставалась, семья была рядом, лечение только начиналось. Но будущее внезапно стало наполнено вопросительными знаками. Сможет ли она работать в прежнем темпе? Изменится ли внешность? Будет ли боль? Что станет с планами через пять лет?

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.