Марина Алексеева

Мой папа - герой. Для семей, которые потеряли отца на СВО

Марина Алексеева

Мой папа - герой. Для семей, которые потеряли отца на СВО

«Автор»
2026

Алексеева М. Н.

Мой папа - герой. Для семей, которые потеряли отца на СВО / М. Н. Алексеева — «Автор», 2026

Эта книга — проводник для семей, потерявших защитников Отечества, сквозь самую густую тьму к светлой памяти и новой силе.Построенная как маршрут из 55 шагов, она ведет от первых оглушающих дней, к бережной памяти и новой жизни.Это не сборник соболезнований, а практичный навигатор, который поможет перевести боль в действие: от бюрократических «бумажных штормов» до разговора с детьми о потере. Книга учит превращать пустоту в «уголок памяти» и находить опору в простых вещах, когда кажется, что земля ушла из-под ног.Это руководство по тому, как сохранить любовь, защитить детей от травмы сиротства и научиться снова дышать, неся в сердце гордость за Героя, который навсегда останется вашим главным маяком.

© Алексеева М. Н., 2026
© Автор, 2026

Марина Алексеева
Мой папа - герой. Для семей, которые потеряли отца на СВО

Глава 1

Книга-проводник для семей, потерявших защитников Отечества. 55 шагов сквозь боль к светлой памяти и новой силе.

Часть 1. Эпицентр тишины: Первые дни

В доме лопнула главная струна. Звук еще звенит в ушах, но музыки больше нет. Задача первых дней – не оглохнуть от этого звона.

Глава 1. Координаты горя

1.1 «Инструкция по дыханию»: как дышать, когда легкие сдавило бетонной плитой. Техника заземления в моменты шока.

В первые дни после потери мир сужается до размеров комнаты, которая внезапно стала слишком тихой. Горе наваливается физической тяжестью. Это не просто печаль, это бетонная плита на грудной клетке. Воздух есть, но вдохнуть его невозможно. В эти моменты ваш организм входит в режим жесточайшего физиологического стресса: пульс зашкаливает, руки дрожат, мозг отказывается складывать слова в предложения.

Ваша главная задача в эти первые часы — не «взять себя в руки» (это невозможно, когда руки заняты удержанием рухнувшего неба), а просто выжить ближайшие пять минут. Вашему телу нужно дать сигнал, что оно еще здесь, что оно стоит на земле, а не летит в пропасть. Это называется «заземление».

Инструкция по дыханию (Техника «Квадрат»)

Когда паника подступает к горлу и кажется, что вы сейчас задохнетесь, не пытайтесь «успокоиться». Это только усилит тревогу. Попробуйте обмануть мозг через тело:

Найдите глазами любой прямоугольник. Это может быть рама окна, экран телевизора, дверца шкафа или просто обложка книги.

Взгляд на верхний левый угол. Плавный вдох носом на 4 счета. Представьте, что ваш вдох — это луч, который ползет по верхней грани прямоугольника.

Взгляд на правый верхний угол. Задержка дыхания на 4 счета. Держим паузу.

Взгляд на правый нижний угол. Плавный, медленный выдох ртом на 4 счета. Выдыхайте весь жар.

Взгляд на левый нижний угол. Задержка дыхания на 4 счета. Пустота.

Повторите этот цикл 5–10 раз. Это не уберет боль потери, но этот ритм заставит вашу вегетативную нервную систему переключиться из режима «Я умираю» в режим «Я живу».

Вы физически ощутите, как отпускает спазм в груди. Бетонная плита не исчезнет, но она перестанет давить так, что нельзя дышать.

Техника «5-4-3-2-1» (Возвращение в реальность)

Шок отключает чувства, чтобы спасти психику. Но когда чувства отключены, мы теряем опору. Чтобы вернуться в свое тело, пройдите по этой цепочке вслух или про себя:

5 вещей, которые я ВИЖУ. (Рассмотрите их. Синяя чашка. Трещина на потолке. Пыль на солнце. Портрет. Часы).

4 вещи, которые я ОЩУЩАЮ телом. (Воротник рубашки касается шеи. Ступни в носках на полу. Спинка стула. Вес кольца на пальце).

3 звука, которые я СЛЫШУ. (Гул холодильника за стеной. Тиканье часов. Гудение ветра за окном).

2 запаха, которые я ЧУВСТВУЮ. (Запах кофе. Свежести с улицы. Или просто запах своей кожи).

1 вещь, которую я могу ПОПРОБОВАТЬ на вкус. (Сделайте глоток воды. Медленно. Почувствуйте глоток).

Вы имеете право на слабость. Вы имеете право выть, кричать в подушку или просто смотреть в одну точку. Вы не должны быть сильными для общества прямо сейчас. Ваша единственная обязанность перед погибшим защитником — сохранить свою жизнь.

Потому что ваша жизнь теперь — это главный памятник ему. Дышите. Вы справитесь. Не со всем сразу. Пока — только со следующим вдохом.

1.2 «Право на оцепенение»: почему вы имеете право ничего не чувствовать или чувствовать только холод. Психика включает аварийный режим

В первые часы после удара мир не окрашивается в черное. Он становится бесцветным. Вы смотрите на свои руки, на мебель, на лица людей, но не чувствуете ничего. Ни слез, ни крика, ни вселенской пустоты — только звенящую тишину и странный, леденящий холод внутри.

Многие в этот момент пугаются самих себя. «Почему я не плачу?», «Я плохая мать/плохой отец?», «Я каменная?». Родственники могут шептаться: «Она держится, какая сильная», а внутри у вас в этот миг выключили рубильник.

Это не бесчувственность. Это анестезия.

Ваша психика — самый совершенный защитный механизм. Когда удар настолько силен, что может буквально разорвать сердце, мозг принимает решение за вас. Он вводит систему в режим «Шок». Это аварийный протокол выживания. Психика понимает: если сейчас впустить в сознание весь объем случившегося горя, система просто сгорит.

Поэтому она «вырубает предохранители».

Оцепенение, холод, ощущение нереальности происходящего (дереализация) — это не отсутствие любви. Это защита. Это бетонный саркофаг, которым ваша психика накрыла вашу боль, чтобы вы могли доделать необходимые дела: позвонить, собрать документы, встретить людей.

Разрешение на холод

Пожалуйста, разрешите себе это. Прямо сейчас скажите себе: «Я имею право не чувствовать ничего. Моя психика защищает меня. Я имею право быть замороженной».

Откажитесь от ожиданий общества. Не нужно выдавливать из себя слезы на людях, потому что «так положено». Не нужно обнимать родственников, если вам физически от этого плохо. Если вам нужно сесть в угол и смотреть в одну точку — сядьте и смотрите.

Если вам хочется пить только холодную воду — пейте.

Сейчас вы — выживший. Ваша задача — просто дышать и делать следующий шаг, если он требуется. Не ждите от себя материнского или отцовского подвига в эти часы. Вы не «каменная», вы — в безопасности внутри собственного кокона. Боль придет позже. Она обязательно придет, когда психика решит, что у вас появились силы это выдержать. А пока — позвольте себе этот холод. Это не равнодушие. Это броня.

1.3 Инструкция «Сбор ангелов-хранителей»:

Кому звонить первым. Не родственникам с их криком, а одному надежному другу, который умеет молчать рядом.

В первые часы после удара вы находитесь в эпицентре взрыва. Ваша нервная система оголена, кожа снята, и любое прикосновение — даже словесное — вызывает физическую боль. В этот момент инстинкт кричит: «Надо всем сообщить! Надо позвонить маме, тетям, подругам!». Остановитесь.

Телефон в вашей руке сейчас — это не средство связи, а кнопка детонатора чужого горя.

Когда вы позвоните родственникам (особенно старшего поколения), вы мгновенно перестанете быть женщиной, потерявшей мужа, и станете «диспетчером катастрофы».

Вам придется подбирать слова, успокаивать рыдающую свекровь, успокаивать маму, которая начнет причитать и метаться. Вы превратитесь в сиделку для чужого горя, отдав последние капли сил на то, чтобы удержать от падения других.

Ваша задача сейчас — не спасать других. Ваша задача — выжить самой.

Вам нужен не «круг общения», а один Ангел-хранитель. Один-единственный человек.

Это может быть сестра, подруга детства или коллега, которая умеет быть тихой.

Критерии вашего Ангела:

Он не задает вопросов. На фразу «Он погиб» он не скажет: «Как?! Где?! Когда?!». Он просто скажет: «Я выезжаю».

Он не плачет в трубку. Его задача — быть вашим бетонным полом, а не еще одной рекой.

Он умеет молчать. Он приедет, сделает чай, заварит бульон и может просидеть с вами три часа, не проронив ни слова.

Инструкция по первому звонку: Наберите его номер. Скажите только: «[Имя]. Он погиб. Приезжай. Адрес ты знаешь».

Когда он приедет, ваша задача — позволить ему забрать на себя «внешний контур».

Пусть он отвечает на звонки, открывает дверь, говорит с полицией или соседями. Вы имеете право уйти в другую комнату, лечь лицом в подушку и просто выть или молчать.

Ваша боль сейчас — это святыня. Не отдавайте ее на растерзание толпе сочувствующих. Оставьте этот алтарь только для себя и для одного человека, который сможет просто быть рядом, охраняя ваш покой. Остальные узнают всё позже. Когда у вас появятся силы поставить стену.

1.4 Статья «Бумажный шторм»:

Паспорта, свидетельства, извещения. Как организовать пространство, чтобы документы не поглотили вас окончательно

В момент, когда рушится вселенная, государство требует справок. Эта жестокая, бюрократическая правда жизни кажется кощунственной. В то время как ваша душа превратилась в выжженную пустыню, на кухонный стол начинает падать «бумажный снег»: свидетельство о смерти, извещение из части, медицинские выписки, пропуска, банковские карты.

Эти бумаги — якоря реальности. Они холодные, официальные и пахнут казенным домом. Каждый раз, когда вы смотрите на гербовую бумагу, боль накатывает с новой силой, потому что черным по белому написано то, во что ваш мозг еще отказывается верить. И вот этот белый снег начинает погребать вас под собой. Хаос на столе рождает хаос в голове.

В состоянии шока вы не можете быть секретарем. Вы не можете помнить, куда положили СНИЛС, а куда — полис. Попытка найти нужную бумагу среди вороха чеков и конвертов в момент, когда звонят из военкомата, — это пытка, которую можно предотвратить.

Инструкция по выживанию в канцелярском аду:

«Красный угол» (Зона высадки). Выделите один конкретный, ограниченный участок. Это может быть поднос, край стола или пустая обувная коробка. Правило: В доме может быть только одна точка сбора документов. Всё, что падает из рук почтальона или офицера, летит только туда. Никаких бумаг на диване, в прихожей или на подоконнике.

Правило «Голого стола». Не пытайтесь разбирать бумаги в состоянии шока. Ваша задача — просто сбросить их в «Красный угол». Любая попытка навести порядок сейчас приведет к тому, что вы потеряете последний аттестат или ключи, разрыдаетесь и выбросите всё в мусор от бессилия.

«Анти-бардак» (Второй этап, через 2–3 дня). Когда первый шок спадет и появится хоть капля сил, возьмите одну папку. Только одну. Сложите туда всё, что пахнет государством: паспорта, свидетельство о браке, свидетельство о смерти, извещение. Это ваш «Золотой фонд». Остальное — чеки, рекламки, старые квитанции — безжалостно в мусор.

«Доверенность на жизнь». Вы не можете тащить всё на себе. Выберите одного самого надежного человека (не того, кто плачет, а того, кто умеет действовать). Передайте ему ключи от «Красного угла». Скажите: «Разбери это. Сделай копии. Положи важное в папку.

Скажи мне, что нужно подписать».

Бумажный шторм — это единственная часть горя, которую можно упорядочить руками. Организация пространства вокруг документов дает мозгу иллюзию контроля. Вы не можете контролировать смерть или войну, но вы можете поставить эту коробку ровно. И иногда этот маленький, ровный квадрат картона на столе — единственная точка опоры в перевернувшемся мире.

1.5 Рекомендация «Запрет на героизм вдовы»:

Вы имеете право плакать, спать сутками или есть только сладкое. Забудьте фразу «я должна держаться ради детей».

В нашей культуре вдову часто награждают орденом «Несгибаемая». Общество ждет, что вы мгновенно превратитесь в каменную статую: сухую, строгую, которая гладит детей по голове и говорит: «Мы справимся, папа бы этого хотел».

Это жестокая ловушка.

Фраза «Я должна держаться ради детей» — это самый опасный капкан в первые дни горя. Вы пытаетесь стать для них каменной стеной, но внутри у вас рушатся перекрытия.

Дети — самые чуткие сейсмологи на свете. Они не слышат ваших слов, они считывают дрожь земли. Если вы будете стоять перед ними в «стойке оловянного солдатика», сжимая челюсти, они научатся главному: нельзя показывать слабость. Они тоже начнут молчать о своей боли, чтобы «не расстраивать маму». Вы построите в доме красивый памятник из гранита, внутри которого все будут медленно умирать от одиночества.

Снимите мундир.

Дайте себе право на самое безобразное, негероическое горе.

Вы имеете право спать сутками. Сон — это не лень. Это анестезия, которую включила ваша психика, чтобы не сойти с ума. Если вы можете спать — спите. Это ваш мозг пытается починить перегоревшие провода.

Вы имеете право есть только сладкое. Если ваш организм просит только шоколад и хлеб — дайте ему это. Сейчас не время думать о талии или правильном питании. Время выживать.

Вы имеете право выть в подушку. Или не плакать вовсе. Горе не имеет сценария. Кто-то рыдает, кто-то впадает в ступор и не может моргнуть. Оба состояния — нормальны.

Самое смелое, что вы можете сделать для детей прямо сейчас — это лечь на диван и сказать: «Маме сейчас очень плохо. Папа умер. Я плачу, потому что я любила его. Мне больно».

Когда ребенок увидит, что мама — живой человек, который имеет право на боль, он перестанет бояться своих собственных чувств. Вы дадите ему разрешение быть живым.

Забудьте слово «держаться». Ваша задача сейчас — просто быть. Быть размазанной, слабой, злой, спящей. Ваша главная защита сейчас — это честность. Перед собой. Перед ними. Вы имеете право на этот крах. Вы уже победили в самой страшной битве — вы остались живы. Позвольте себе просто быть живой.

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.