

ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО



ДЕНЬ СЧАСТЬЯ СЕГОДНЯ

— КСЕНИЯ АЛЕНЧИК —

16+

Ксения Аленчик

День счастья – сегодня

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56099449

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-92520-5

Аннотация

Эта во многом автобиографичная книга повествует о личном опыте переживания горя внезапной утраты отца. Автор применяет системный подход, основанный на различных психологических исследованиях. На пути к восстановлению душевной гармонии после пережитой трагедии автор приходит к выводу, что нужно перестать откладывать жизнь на потом и учиться быть счастливой здесь и сейчас.

Содержание

Посвящение	5
От автора	6
Пролог	8
Введение	11
Часть 1. Отрицание	14
Глава 1. Начало конца	15
Глава 2. Таблетки	19
Глава 3. Похороны	22
Глава 4. Религия	28
Советы на стадии отрицания	36
Часть 2. Злость	37
Глава 1. Дружья	38
Глава 2. Психолог	45
Глава 3. Отпуск	54
Советы на стадии злости	61
Часть 3. Торг	62
Глава 1. Работа	63
Глава 2. Деньги	75
Глава 3. Поиск новых смыслов	84
Глава 4. Алкоголь	91
Советы на стадии торга:	94
Часть 4. Депрессия	95
Глава 1. Юмор	96

Глава 2. Социальная сеть	101
Глава 3. Психологическое здоровье	105
Глава 4. Чудесное утро	113
Советы на стадии депрессии	116
Часть 5. Принятие	117
Глава 1. Психотерапия	118
Глава 2. Делать, что хочется	127
Глава 3. Помоги себе сам	132
Советы на стадии принятия	137
Год спустя	138
Благодарности	142
Список материалов	143
Книги	143
Фильмы	144
Посвящение папе	146

Ксения Аленчик

День счастья – сегодня

Посвящение

Посвящается моему папе.

От автора

Почему я решила написать об этом?

Ошо писал, что человек приходит один и уходит один. Со своим горем он тоже остается один на один. Конечно, вокруг могут собраться родные и близкие, разделяющие те же чувства. Но то, что человек переживает внутри себя, знает и чувствует только он, наедине с собой.

Столкнувшись с личной трагедией, я, как обычно, пыталась найти ответ в книгах, искала в интернете всевозможную информацию, которая могла бы помочь: книги, психологические статьи, православные публикации. В то время меня интересовал только один вопрос: можно ли пережить такое сильное горе, как уход из жизни близкого человека, есть ли реальные примеры людей, которые пережили подобное горе и продолжают жить дальше, и как именно им это удалось? Мне нужны были реальные истории, живые люди, которые бы служили доказательством того, что да, трагедию можно, а главное, нужно пережить. Я цеплялась буквально за любую информацию, за любую возможность пообщаться с человеком, пережившим подобное, обращалась к незнакомым людям, пыталась найти группы поддержки. К моему сожалению, в интернете было очень мало подходящей мне информации по этому поводу. Казалось, в нашем обществе не принято открыто говорить о своем горе. А если я что-то и нахо-

дила, оно погружало меня в еще большую грусть.

И тогда я решила написать об этом сама. Почти четыре года ушло, чтобы описать этот очень личный и болезненный опыт без прикрас и преувеличений. Рассказать свою историю, чтобы она помогла кому-то не утратить почву под ногами в минуты отчаяния. Чтобы человек, проходивший через такие же испытания, мог получить вдохновение или утешение, а возможно, и мотивацию. А может быть, она вдохновит кого-то найти новые смыслы в жизни и даже снова обрести радость. А возможно, она пригодится тому, кто находится рядом с человеком, переживающим горе, и поможет понять, что же чувствует сейчас близкий человек, как ему помочь, как себя вести рядом с ним.

Я хочу, чтобы это была не книга о смерти, а книга о жизни. И о том, что смерть – это часть жизнь. А еще о том, что горе можно и нужно пережить.

Пролог

Мне двадцать шесть лет, хотя я чувствую себя на все тридцать шесть. Я достаточно давно живу отдельно от родителей (а это ох как сильно заставляет взрослеть!). После многих лет жизни в общежитиях со странными соседями и в съемных квартирах с соседями-тараканами, счастью моему не было предела, когда мы с мужем, наконец-то, переехали в свою собственную новую квартиру!

Я замужем уже шесть лет: это был ранний и поспешный брак, в тот момент нам казалось, что мы не можем друг без друга прожить и минуты! С мужем мне повезло: он тот самый хрестоматийный высокий голубоглазый блондин со слегка взъерошенными волосами. Иногда он смахивает на молодого ученого или на учителя математики. Он, и правда, очень умный: может говорить с кем угодно и на какую угодно тему, и мне иногда кажется, что в его мозг вшит чип со всей информацией из Google.

Сфера его профессиональной деятельности лежит в области какой-то научной фантастики, потому что, когда он рассказывает о своей работе, я почти ничего не понимаю. При этом он готов часами ходить со мной по магазинам, выбирая одежду и советуя мне, что с чем сочетается. В этом деле он тоже профессионал: с гордостью ссылается на то, что когда-то работал в модной индустрии (на деле, подрабатывал

продавцом-консультантом в магазине женской одежды). Зато он может довольно профессионально и ловко раздеть ради меня любой манекен («Без паники! Я знаю, что делаю!»), если именно на нем будет последний размер заинтересовавшей меня вещи. В общем, муж у меня идеальный. Как у Оскара Уайльда – «Идеальный муж» (прошу все же не проводить никаких аналогий с уайльдовским персонажем, я всего лишь позаимствовала название. Мой муж, действительно, идеальный).

В моей жизни все хорошо, можно даже сказать – идеально! Я родилась в маленьком городе, в благополучной семье, переехала учиться в Киев, а затем работать – в Москву. И хотя мои родители развелись, когда мне было семнадцать, я сохранила прекрасные отношения с папой, который всегда был мне опорой и поддержкой во всем. Он был со мной рядом на всех самых важных этапах моей жизни: очень гордился, когда я получала золотую медаль, собирал за меня документы, когда я поступала в университет, вел меня под венец, когда я выходила замуж, нашел бригаду рабочих для ремонта в моей квартире. А в детстве я всерьез считала, что мой папа – настоящий супергерой, потому что он сильный, умный, умеет управлять самолетом, и редко появляется в нашем городе из-за постоянных командировок.

...Мы идем по залитой закатным солнцем улице... Впереди меня идут двое самых любимых и близких мне мужчин

– мой папа и мой муж. Они могут разговаривать друг с другом часами. Я слушаю их оживленную беседу, и это успокаивает меня. Я погружаюсь в свои мысли, вдыхаю полной грудью вечернюю летнюю свежесть, какая бывает после душно-го июньского дня, и чувствую себя счастливой и беззаботной, как в детстве. В моей жизни все хорошо...

Тогда, прогуливаясь в парке летним вечером, я не могла и представить, что буквально на следующий день жизнь моя навсегда изменится и больше никогда не станет прежней...

Введение

Всем хорошо известна картинка под названием «Стадии приятя неизбежного». Отрицание. Злость. Торг. Депрессия. Принятие. Эта схема набрала широкую популярность в интернете, и впоследствии стала мемом¹. Например, ее адаптации на тему «Пять стадий принятия звонка будильника» или «Пять стадий принятия пуховика». Однако мало кто знает, что появлению этой известной схемы мы обязаны американскому психологу швейцарского происхождения Элизабет Кюблер-Росс, а также довольно серьезной теме, которую она изучала всю свою жизнь. Элизабет работала практикующим психологом с умирающими больными, и тема психоэмоционального состояния как самих пациентов, так и их родственников, увлекла ее настолько, что в 1969 году она стала автором бестселлера под названием «О смерти и умирании», где подробно описала состояние умирающих людей, их близких, и как из него выходить.

Многие психологи критикуют эту, набравшую широкую популярность, модель переживания потери, также используемую, как модель принятия смерти, болезни, развода, переезда, и, в общем-то, всех болезненных перемен, даже звонка

¹ Меме (англ.) – картинка или информация, содержащая в себе какую-либо популярную идею, и передающаяся от человека к человеку посредством интернета и современных технологий (Википедия).

будильника. Во-первых, человек может не пройти все пять стадий, а, например, пройти всего три из них – злость-депрессия-принятие. Может пройти все стадии, но не в описанной последовательности. Может возвращаться к одной и той же стадии несколько раз, хотя, казалось бы, процесс близится к финалу. К тому же, горящего человека зачастую охватывают разные другие сложные чувства – вина, страх, обида, – из-за которых довольно сложно распознать, какая именно сейчас стадия, и сколько еще осталось. Некоторые люди, знающие о стадиях переживания горя, сознательно загоняют себя в рамки той или иной стадии. Однако, существует мнение, что знание стадий прохождения горя может оказывать терапевтический эффект на скорбящего человека.

Главы этой книги условно разделены по стадиям, описанным в схеме Росс. Именно условно, поскольку они наглядно демонстрируют, что невозможно выделить какую-либо из стадий четко и конкретно. Одна стадия переходит в другую, зачастую так и не успев завершиться самостоятельно. Важно осознать, что переживание горя, или так называемое «горевание», – нормальный и довольно длительный процесс, который очень важно пройти «экологично» и осознанно.

О смерти и обо всем, что с ней связано, у нас говорят с трудом, опасаясь острой реакции. К сожалению, потеря близкого человека – практически неизбежное событие в жизни каждого, и вместе с тем, оно является самым болезненным и масштабным из всех, что можно понести в земной

жизни. Как известно, признание проблемы – уже половина ее решения. Именно поэтому необходимо пройти все стадии «горевания», попытаться вступить в диалог с собой, следить за своими реакциями.

Условные делением горя на стадии занималась не только Кюблер-Росс, но и другие выдающиеся психологи – Дж. Боулби, В. Ворден, Е. Линдемманн. При том, что их подходы к классификации могут нести некоторые отличия, например, в количестве и названии стадий, однако, они схожи в описании клинической картины, а также в том, что на каждой стадии есть совершенно конкретная задача, которую нужно выполнить, чтобы перейти на следующий этап. Пытаясь заглушить чувства, пропуская стадии «горевания», ускоряя их прохождение, можно, наоборот, затянуть процесс «выздоровления» и загнать себя в депрессию. Очень важно прожить этот процесс полностью, чтобы вновь обрести себя.

Часть 1. Отрицание

“Все события нейтральны”

(Папа)

Глава 1. Начало конца

Когда я представляла себе конец света, в моем воображении всплывали картинки с серыми сгущающимися тучами, как перед сильной грозой, разбегающимися в разные стороны людьми, сверкающими в небе молниями, которые то и дело разрушают здания и сжигают деревья дотла...

Могла ли я представить себе, что мой личный конец света – это не молнии, не пожары, и даже не очередной финансовый кризис или эпидемия? Могла ли я представить, что он может произойти в летний погожий вечерок? Мы с мужем возвращаемся из спортзала, радуясь тому, что еще совсем светло. Меня отвлекает звонок папиного друга, сообщающего, что он не может дозвониться папе уже несколько дней, а у них какие-то срочные общие дела. Два дня назад папа гостил у нас с мужем, и как раз уехал домой, в Украину. Он жил один, они с мамой уже давно были в разводе, и зачастую мы не общались по телефону каждый день (ох, как сильно я жалела об этом впоследствии!). Звонок папиного друга заставил меня занервничать, потому что уже какое-то время я сама пыталась дозвониться папе, но безуспешно. Дозвониться папе больше не удалось никогда.

Если говорить о стадиях принятия неизбежного, то я бы выделила еще одну, нулевую, стадию – шок. Скорее даже так

– болевой шок. Я со всей силы лупила в деревянную спинку кровати, чтобы хоть как-то заглушить душераздирающую боль, и орала, что есть силы, не своим голосом, чтобы заглушить мысли, потому что вынести этого было невозможно.

Родители мужа приехали неожиданно быстро, и я немного пришла в себя. Я запила стаканом виски успокоительные таблетки, надела темно-синюю одежду (черной не было), сложила в чемодан элегантное черное платье в пол, которое покупала для свадьбы друзей (единственная черная вещь в гардеробе), и мы с мужем вылетели в Киев. В самолете, приняв сильную дозу успокоительного и окончательно выбившись из сил, я спала и видела прерывистые беспокойные сны.

В аэропорту нас встретил мой дядя. Мой родной дядя – брат моей мамы. Он похож на доброго белого медведя, и именно он – главный затейник наших веселых семейных вечеринок. Его шутки способны рассмешить меня до боли в щеках. Сейчас же он впервые в жизни не улыбался при виде меня.

Когда мы приехали в Чернигов, мне хотелось разрыдаться, плакать у мамы на груди и рвать на себе волосы. Вместо этого я изо всех сил пыталась держаться, ведь мама и сестра тоже были в шоке, и я чувствовала, что должна поддержать их.

Я очень переживала за сестру. Моя родная сестра младше меня на десять лет. С детства мы всей семьей прозвали

ее Рыжик из-за необычного, не такого, как у других членов нашей семьи, цвета волос. Я очень четко осознавала, что из нас двоих именно мне нужно быть сильной.

– Если вы не перестанете рыдать, я не стану с вами даже разговаривать, – жестко сказала я маме и сестре, зайдя в квартиру, когда мы с мужем и дядей добрались туда из аэропорта.

Я не плакала. По масштабу это событие походило для меня на мой личный конец света: даже слезы казались мне слишком слабой эмоцией. Очень сложно описывать горе. Как правило, оно не нуждается в описании. Я же запретила себе чувствовать. Я не ощущала ни голода, ни холода, ни боли – лишь полную нереальность происходящего. Мне казалось, что это какой-то глубокий, затяжной сон, а я никак не могу проснуться. Впрочем, заснуть я могла, только приняв снотворное.

Я легла спать, не переодеваясь, и даже забывая принять душ. Идеальный муж пытался заставить меня принять душ, почистить зубы и переодеться. Раньше он никогда не видел меня в столь разобранном виде. Интуитивно я понимала, что сейчас – не время «раскисать». Мне нужно было держаться. Ради своей семьи.

Когда-то давно я читала книгу Дейла Карнеги о том, «Как перестать беспокоиться и начать жить». Из нее я вынесла для себя один совет: «Веди себя по принципу “как будто”». На-

пример, если хочешь стать успешным человеком, веди себя так, как будто ты уже успешный: соответствующе одевайся, держи осанку – и успех придет. Мне предстояло вести себя так, «как будто» я уже сильная.

Примерно так работает гипотеза мимической обратной связи, разработанная Сильваном Томпкинсом. Предполагается, что, если человек заставляет себя улыбаться и какое-то время сокращает лицевые мышцы соответствующим улыбке образом, организм начинает вырабатывать эндорфин. То есть, заставив себя улыбаться через силу, спустя какое-то время можно почувствовать, что настроение, и правда, улучшилось.

Практически то же самое выяснила профессор Гарварда Эми Кадди. Она утверждает, что достаточно принять «властную позу» (руки на поясе, ноги – на ширине плеч, плечи – расправить, подбородок – поднять) на несколько минут, чтобы выглядеть и чувствовать себя более сильным и влиятельным.

В какой-то момент я все-таки приняла душ, переоделась, и даже сделала макияж. Мое отражение в зеркале, по крайней мере, перестало казаться мне таким жалким. И это немного обнадеживало. Я чувствовала себя увереннее.

Все-таки соблюдать распорядок и нормально выглядеть – очень важно, даже когда горе убивает.

Глава 2. Таблетки

Мне нравилось то состояние, в которое меня погружала только что выпитая успокоительная таблетка: сознание постепенно затуманивалось, а ощущения притуплялись, подобно тому, как медленно гаснет свет в театре перед началом спектакля. Продолжалось это где-то около получаса. А ведь без таблеток все, что угодно, могло выбить из колеи. Мои мысли казались мне минным полем: стоит о чем-то подумать, или глазами зацепиться за какую-то вещь, и все – начиналась истерика.

Просыпаясь утром и немного отойдя ото сна, окончательно осознав, что все, что произошло, – все-таки не сон, я сразу начинала плакать. Потом принимала таблетку и снова становилась овощем: ничего не чувствовала и смотрела на происходящее мутным взглядом. Эти таблетки, название которых я уже не помню, мне удалось приобрести в аэропорту Борисполь в Киеве (хвала отпуску лекарств без рецепта! А ведь все, что мне удалось добыть в Москве, – «Новопассит», который по эффективности сравнится разве что с продрозверсткой). Муж и мама довольно настороженно относились к приему мной этих препаратов, однако понимали, что без них мне было бы намного хуже.

Транквилизаторы – это химические препараты, обладаю-

щие седативным (успокоительным) действием путем угнетения структур мозга, отвечающих за эмоции. Любые эмоции. Именно поэтому человек, принимающий препарат, имеет заторможенную реакцию и не допускается к управлению автомобилем. По сути, его действие сродни антибиотику. Как антибиотик убивает все микробы – и плохие, и хорошие, так и транквилизатор подавляет все эмоции – и негативные, и позитивные. Многие из разновидностей транквилизаторов запрещены к продаже без рецепта. А ВОЗ не рекомендует принимать их более двух недель подряд, так как эти препараты обладают аддиктивным эффектом, то есть вызывают привыкание, а также могут вызвать «синдром отмены». Они не лечат эмоциональные состояния, а лишь помогают пережить острые приступы тревоги, паники или раздражительности, подавляя эти – и любые другие – эмоции. По сути, это довольно безобидные препараты, однократный или даже двух-трех-кратный прием которых не навредит больше, чем таблетка кальция. Однако они дают лишь временный эффект, подобно тому, как мы пьем обезболивающую таблетку, чтобы пережить острый приступ боли, а потом все равно идем к врачу – лечить причину недуга. Так и с душевной болью: она лечится не таблеткой, а временем и кропотливой работой над собой.

Через свою подругу-медсестру мама сама раздобыла для меня две такие успокоительные таблетки, чтобы помочь пе-

режить похороны. Событие, само по себе внушающее страх, а особенно, когда это – похороны собственного папы.

Глава 3. Похороны

Уход близкого человека – событие само по себе катастрофическое – отягощается еще и тем, что влечет за собой множество крайне неприятных и неотложных дел. Приходилось каждый день общаться с большим количеством не самых приятных людей: сотрудниками бюро ритуальных услуг, которые обсуждали похороны так, как будто я выбираю не гроб, а стол в гостиную («Красный дуб или ольха цвета кофе с молоком?»), милиционерами, которые отдавали нам личные вещи папы, предварительно позаимствовав оттуда деньги, драгоценности и дорогие часы, снятые с его руки, и судмедэкспертами, от общения с которыми я отказалась.

Я сидела на лавочке у входа в морг. Зайти внутрь у меня не хватало душевных сил. Я придумала способ, как не разрыдаться в самый неподходящий момент: как только слезы предательски подступали к горлу и глазам, я начинала записывать все свои мысли в заметки на телефоне. Излить душу в телефон гораздо безопаснее, чем разрыдаться на глаза у всех.

Близкие родственники обязаны заниматься похоронами. Иногда мне казалось, что христианские похороны – это своего рода психологический отвлекающий маневр для родственников. Заняться делами, чтобы не оставалось времени убиваться горем.

Каждый день мы с мамой и тётёй, папиной сестрой, просыпались ни свет, ни заря, и отправлялись по срочным делам: выбрать необходимую атрибутику, заказать ресторан, спланировать меню, найти транспорт для гостей, договориться с оркестром, купить цветы и венки... Все это походило на организацию какого-то праздника – ресторан, оркестр, гости, – и усиливало сюрреализм происходящего. Иногда мозг отказывался принимать то, что произошло. Порой мне казалось, что вообще ничего такого не произошло, что папа просто уехал по делам, а вечером мы обязательно встретимся, он придет в гости, и мы будем, как обычно, до утра сидеть за вином и разговорами. Именно поэтому я абсолютно равнодушно относилась к подготовке церемонии, выбору атрибутов и меню. Единственное, чего мне хотелось – чтобы от меня поскорее отстали. Зачастую человек, находящийся в стадии отрицания, не в состоянии ответственно подойти к организации похорон. Конечно, спустя какое-то время я пожалела об этом. Мне казалось, что я могла бы организовать все намного лучше.

Сфера ритуальных услуг – очень прибыльный бизнес в нашей стране. Кажется, похоронить человека стоит даже дороже, чем сыграть свадьбу: на свадьбу гости хотя бы приходят по приглашениям и дарят подарки. А ведь есть люди, для которых устроить похороны – и вовсе непозволительная «роскошь». Наверное, у каждого имеется такая вот знакомая ба-

бушка, которая откладывает деньги на свои собственные похороны или покупает заранее место на кладбище. Я как-то слышала историю, что одна очень пожилая женщина решила даже заранее купить гроб. Так он и стоял в ее комнате еще лет десять!

Государство в скандинавских странах решает проблему похорон посредством обложения населения церковным налогом, а церковь впоследствии берет всю организацию на себя. Но мы не в Швеции и не в Дании, нам все нужно делать самим, а в состоянии отрицания и болевого шока человек не способен ясно мыслить и принимать взвешенные решения.

Поэтому важно не стесняться просить кого-то из более дальних родственников или друзей помочь с организацией всего процесса.

Некоторые люди настолько погружаются в отрицание, что не хотят даже присутствовать на похоронах близкого человека. Так было и со мной.

– Зачем вообще придумали похороны? Что это еще за варварство: наряжать ушедшего человека и смотреть на него, зная, что он ничего не сможет тебе сказать... – сказала я маме утром, за день до похорон.

– Чтобы попрощаться, – лаконично ответила мама.

Я не хотела прощаться. Мне казалось, что, если я не пойду на похороны и не увижу все своими глазами, все это бу-

дет не по-настоящему. Мне хотелось скрыться, спрятаться в домик, притвориться маленьким ребенком, придумать, что на самом деле папа уехал в командировку. Я очень боялась увидеть своими глазами то, что окончательно разрушит мой мир.

Помимо стадий принятия горя Кюблер-Росс, есть еще альтернативный процесс «горевания», описанный Вильямом Ворденем в книге «Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья». В данном подходе описываются четыре «задачи горя». **Первая – принятие факта утраты.** Считается, что именно для осуществления этой очень важной в процессе переживания горя задачи нужно идти на похороны. По сути, само мероприятие нужно именно родственникам и друзьям, а не ушедшему человеку. Смысл похорон заключается в том, чтобы разделить горе утраты с близкими людьми, а также – принять факт утраты человека и невозможности воссоединения с ним. Для этого же и существует пугающая многих традиция целовать покойника в лоб – мертвое тело отличается от живого на ощупь. Именно похоронам положено ставить точку в стадии отрицания.

День похорон я помню только частично.

Помню, что все вокруг плакали, а я стояла с каменным лицом и, как и многие люди, находящиеся в отрицании, не

понимала, что я вообще здесь делаю – в этом длинном черном платье, с букетом алых роз в четном количестве.

Помню, что не почувствовала, как шипы розы впились мне в руку, на платье полилась кровь, а я все стояла, никак не реагируя на происходящее (возможно, слишком сильные успокоительные).

Помню, как моя бабушка, увидев это, подошла ко мне, и начала трясти меня и что-то кричать: кажется, она испугалась, что я сошла с ума, или у меня пропал дар речи.

Помню, что я ни с кем не говорила, что в церкви стояла, держась за ручку гроба, и думала о том, какая сейчас идет красивая служба.

Помню, как практически потеряла сознание. Как меня подхватили какие-то люди, как было неприятно, что кто-то выплеснул мне воду в лицо (известный способ привести человека в чувства, ага), как незнакомая женщина (а на деле – жена папиного друга, которую я не признала) вложила мне в рот сладковатую таблетку, а я выплюнула ее, потому что мне показалось, что меня хотят отравить (что только не придет в голову!). Мне хотелось, чтобы меня оставили в покое, но ко мне постоянно подходили какие-то люди, что-то говорили про папу, плакали и обнимали. Больше я ничего не помню.

Моя двоюродная тётя (на самом деле, мы с ней ровесницы, так что по возрасту она скорее сестра, а не тётя. Ну, или очень молодая тётя) потеряла отца в возрасте девятнадцати лет. Когда мы с родителями приехали на похороны ее папы,

меня сильно удивило, что Очень молодая тётя совсем не плачет, не забыла подобрать сережки под цвет платья, и ведет себя довольно спокойно. Во время похоронной церемонии она потеряла сознание. Это именно то, что часто случается с человеком на начальном этапе в период отрицания: осознание действительности приходит намного позднее.

Я не знаю, действительно ли похороны помогают принять факт утраты. Сейчас мне кажется, что их задача – скорее, занять чем-то близких родственников на время периода отрицания, потому что самое тяжелое начинается после похорон. Дела заканчиваются, родственники разъезжаются по своим городам, а друзья возвращаются к нормальной жизни. И человек остается один на один со своей утратой.

Глава 4. Религия

Если можно так выразиться, мне еще повезло. Я – крещеная православная христианка. Не чересчур набожная, но верующая. Я из семьи, где верили в Бога, ходили в церковь по большим праздникам, соблюдали Великий пост и читали «Десять заповедей». С детства меня учили, что ушедшие родственники становятся нашими личными ангелами-хранителями и наблюдают за нами с неба. Такие убеждения явно не помогают выходу из стадии отрицания, ведь, получается, я отказывалась признавать факт потери, да еще и находила для себя в этом личную выгоду.

Я как-то поделилась этими мыслями со своей соседкой, мама которой ушла «в иной мир» буквально на три месяца раньше, чем мой папа. Моя соседка призналась, что чувствует абсолютно то же самое, что и я, и даже как-то раз, «разговаривая» со своей ушедшей мамой, сидя в своей комнате, она отчетливо почувствовала запах ее духов. Возможно, это были всего лишь галлюцинации от помешательства на фоне горя. Однако сразу после этих событий с ней произошли некоторые вещи, которые кто-то более циничный назовет «везением». А мы называем это «помощью ангелов-хранителей».

Христианство навязывает людям отрицание горя, так как

отрицает сам факт смерти и считает смерть лишь переходом из жизни земной в жизнь загробную. Более того, поскольку уныние считается первым смертным грехом, за которым обязательно последует отказ во спасении души, православие запрещает (а концепция в принципе часто что-то запрещает) горевать. И, тем более, горевать по умершим родственникам, ведь они просто ушли в иной мир и наблюдают за нами оттуда, очень печалься от того, что оставили нас тут в таком плачевном (в прямом смысле этого слова) состоянии.

Вместе с тем я чувствовала страшную обиду. «Где же ты был, Бог, когда это случилось?» – вопрошала я у неба. Я смотрела на иконы, подаренные мне папой в день моего венчания, на икону Божьей матери, подаренную папой в день моего двадцатипятилетия – и страшно обижалась на них. Как они могли допустить такое? Мой папа – идеальный человек, супергерой моего детства, очень добрый, любящий папа. Почему именно он?

У меня не было ответов на эти вопросы. Как и на другие, более страшные, вопросы, которые постоянно возникали в моей голове. Почему до сих пор живет наркоман, сосед моей бабушки, который ворует сервизы у старушек, чтобы купить очередную дозу наркотиков? Ведь он точно никому на земле не нужен! Почему живут насильники, воры, и даже убийцы? Ох, как же это было несправедливо!

Я решила искать ответ в православной церкви. Я любила

зайти в пустой храм, сесть на лавочку и долго-долго сидеть, наслаждаясь тишиной. Мысли улетучивались, а вместо них приходило спокойствие.

Я узнала, что место в церкви, где ставят свечи за упокой, называется «канун». Раньше я очень боялась как-нибудь, по ошибке, поставить туда свечку, поэтому всегда обходила его стороной. Сейчас же я покупала самую большую свечу и ставила ее по центру. Для меня это была примерно такая же церемония, как возложить цветы к Вечному огню. «Никто не забыт».

Как-то утром, перед работой, я в очередной раз зашла в церковь, чтобы поставить свечку. В дальнем углу, у алтаря, я заметила батюшку. Набравшись смелости (священники в церкви обычно выглядят очень важными в своих длинных рясах и с большими бородами), я решила задать накопившиеся вопросы ему. Я робко подошла и тихо, почти шепотом, спросила:

– Батюшка, с вами можно поговорить?

– Не сейчас! – ответил он довольно сурово, отчего у меня на глаза навернулись слезы (в то время многое могло вывести меня из равновесия). Посмотрев на меня повнимательнее, священник все же спросил:

– У вас что-то случилось?

– У меня отец... ушел... из жизни, – робко ответила я, запинаясь на каждом слове.

– А сколько отцу было? – деловито спросил он.

– Пятьдесят лет...

– Он что, сильно пил?

– Что? – переспросила я, не веря своим ушам, и уже начиная чувствовать раздражение.

Почему-то этот вопрос показался мне крайне оскорбительным. «Неужели он думает, что я могу оказаться дочерью пьяницы? Я выгляжу, как приличный человек: у меня в руках – рабочий ноутбук и брендовая сумка, купленная в Милане (на распродаже, конечно, но откуда ему знать?!). И я требую к себе уважения!» – подумала я, и уже было собралась уходить, когда батюшка прервал мои мысли:

– Ну, вот что. Ты когда, вообще, последний раз причащались? Надо бы тебе причаститься по всем канонам. Вон, иди к матушке, она тебе расскажет.

Из церкви я вышла с купленным там молитвословом в твердом переплете, иконой Святого Павла, брошюрой с расписанием молебнов и полным ощущением, что ответов в церкви я не найду.

На сороковой поминальный день я приехала к маме в Чернигов. Почему-то я все же чувствовала потребность в совершении необходимых православных ритуалов. Как-то моя подруга, отец которой ушел несколько лет назад, спрашивала меня, как правильно его поминать в церкви. Она никогда не была религиозной, но что-то внутри нее толкало сходить в церковь и совершить все ритуалы правильно, потому что «в окопах нет атеистов».

В моменты крайнего стресса, страха или отчаяния, люди становятся очень религиозными, и начинают верить в высшие силы, надеясь на их вмешательство. Почему в самолетах и в больницах люди часто начинают молиться, даже если не знают ни одной молитвы? Экзистенциальная философия отвечает на этот вопрос так: религия помогает человеку примириться с некоторыми аспектами бытия, вызывающими тревогу и страх.

Так, например, религия помогает справиться со страхом смерти, потому что отрицает конечность бытия. «Смерть – это не конец», – утверждает практически любая религия. Ее концепция всегда включает в себя представление о жизни после смерти: рай и ад – в православии, колесо Сансары – в буддизме, Вальгалла и Хель – в скандинавской мифологии.

Земная жизнь считается лишь частью пути в вечность. Более того, некоторые народы считают похороны – праздником. Так, например, жители известного во всем мире курорта Бали считают земную жизнь неестественным состоянием, поэтому отмечают «уход» человека танцами, песнями и обильными угощениями.

А иногда и у нас можно услышать это обреченное: «Отмучился!», обозначающее, что человек ушел из жизни. Возможно, такое отношение к смерти, действительно, избавляет человека от нервных состояний, ведь страх смерти, пожалуй, – самая сильная фобия из всех. В общем-то, на ней

и основываются все остальные фобии. Когда человек утверждает, что боится перелетов или высоты, на самом деле он боится от этого умереть. Сам по себе страх высоты ничего не значит.

Из-за того, что я все еще была выбита из сил из-за приёма успокоительных, бессонных ночей, перелета, я не смогла встать по будильнику, чтобы утром поехать в церковь. Мое подавленное состояние еще больше усилилось от осознания того, что я – ленивая соня, которая даже не в состоянии проснуться по будильнику, чтобы пойти в церковь в такой важный день! Я решительно смахнула одеяло, быстро почистила зубы, приняла душ, надела простое платье длины «миди» (если что, именно в таком рекомендуется ходить в церковь) и выбежала из дома.

Я принесла с собой в храм купленные заранее хлеб, крупу и макароны, как учила меня бабушка, и поставила их на специальный столик для поминальной трапезы служителей церкви. Потом заказала молебен на целый год, купила большую свечу, поставила на канун за упокой, и успела на поминальную службу. Считается, что душа ушедшего человека испытывает радость, когда ее таким образом поминают. Я и сама испытала радость: я все успела несмотря на то, что проспала!

Я не была уверена, что все это действительно работает. В

тот момент я совершенно ни в чем не была уверена. Но мне почему-то отчаянно хотелось делать хоть что-то, связанное с папой, и я методично исполняла все ритуалы в церкви. После этого я чувствовала какое-то умиротворение. Как будто сделала что-то важное.

Отец Федор из Троицкого собора в Чернигове, в котором меня крестили и венчали, и в который я теперь ходила на поминальные службы, был хорошо знаком с моим папой. Мы встретились с ним во дворе храма и удобно устроились на лавочке.

– Человек уходит в другой мир, – объяснял мне этот спокойный, хорошо образованный человек, – когда закончил на Земле свою миссию.

– Но он не закончил! – возмутилась я этим его словам.

– Кто мы такие, чтобы решать это за Всевышнего!

Отец Федор пояснил, что, с точки зрения христианства, смерть не означает конец – это переход души человека в мир вечности. То есть, по сути, христианство, как и многие другие религии, верит в то, что человек бессмертен.

– Ты можешь с ним разговаривать, – продолжал отец Федор, – и он обязательно тебе ответит, ты это почувствуешь. Ты будешь видеть его в снах, и он обязательно расскажет тебе, что у души его все хорошо.

Я цеплялась за каждую возможность, за каждое слово, в которое мне так сильно хотелось верить, я внимала словам батюшки, а он читал надо мной молитвы, и мне действитель-

но становилось легче. В конце концов, кто я такая, чтобы решать, кто должен жить, а кто – нет. Я всего лишь должна научиться это принять.

Спустя какое-то время, уже в Москве, я стала ходить в церковь намного реже: больше не заходила в храм перед работой, и даже перестала посещать службу по воскресеньям. Отпала и потребность общаться с кем-то из служителей церкви. Отчасти потому, что я уже задала свои вопросы и получила на них ответы. А возможно, я просто боялась, что, если я продолжу задавать неудобные вопросы, служители церкви не смогут найти на них ответы, и тогда я могу разочароваться в своих и без того хлипких убеждениях. А может, я знала, что не услышу ничего нового. В общем, на какое-то время мы с религией (именно с религией, не с верой) перестали быть нужными друг другу. В конце концов, Богу, если он есть, гораздо важнее, хороший ли я человек, чем то, хожу ли я в церковь.

Да, я все еще пребывала в отрицании. Религиозном затмении. Но я находилась на верном пути. В каждой стадии нужно находиться ровно столько, сколько она того потребует. Только пройдя все стадии горя и излечившись, можно, наконец, вернуть себе себя.

А мне предстоял еще долгий путь к себе.

Советы на стадии отрицания

1. Причинять себе физическую боль, чтобы заглушить душевную – очень плохая идея.
2. Таблетки помогают приглушить боль, но лишь на время. Потом нужно помогать себе самому.
3. Когда все вокруг потеряло смысл, отражение в зеркале должно придавать сил, а не вызывать жалость.
4. Когда плохо всем вокруг, лучше доверить свои эмоции личному дневнику.
5. Попытаться вовлечь как можно больше близких людей в организацию похорон – это не стыдно.
6. Наши близкие всегда остаются рядом, даже если уходят. Принять это порой сложно, но важно.

Часть 2. Злость

«Необъяснимая штука – душа. Никто не знает, где находится, но все знают, как болит.» (А. П. Чехов)

Глава 1. Друзья

Я злилась на Идеального мужа. Мне казалось, что он недостаточно хорошо меня поддерживает. Он, в свою очередь, недоумевал, что именно он сделал не так, и мы ссорились. Вообще-то, оказывать кому-либо моральную поддержку – почему-то не самая сильная сторона Идеального мужа. В этой роли у нас обычно выступаю я, применяя свои теоретические знания из десятков прочитанных мною книг на околопсихологическую тематику. Я – мастер поддержки, можно сказать. Я точно знала, как именно нужно было меня поддерживать, но считала, что он должен был догадаться обо всем сам. По моему мнению, он должен был потакать всем моим прихотям и слабостям, найти способ развеселить меня, внимательно выслушивать и давать очень точную обратную связь по всем высказанным мною идеям. Очевидно, мои ожидания были слегка завышены. Вот почему Идеальный муж делал все не так, как нужно.

Будучи в стадии злости, человек чаще всего испытывает раздражение: на все происходящее, на близких, на мир. Конечно, чаще всего в зоне риска находятся самые близкие люди. Особенно те, которые всегда рядом. Идеальный муж всегда был рядом. И чем больше он был рядом, тем больше я злилась на него, так как считала, что он делает все не так.

Друзья часто тоже попадают в зону риска: иногда их нет рядом, иногда они слишком навязчивы, а иногда и вовсе не отдают себе отчет в том, что и как можно говорить.

На всех этапах процесса «горевания» очень важна поддержка друзей. Ученые из Датского университета счастья выяснили, что регулярное общение с друзьями не только дает заряд положительных эмоций и повышает настроение, но и нормализует кровяное давление, улучшает сон, снижает тревожные расстройства. Это связано с тем, что именно с друзьями мы можем быть самими собой, избавившись от рамок социальных ролей, таких как «мама», «жена», «дочь», «сестра», «коллега». Социальные роли накладывают на нас определенные поведенческие ограничения, мы ведем себя в этих отношениях, скорее, не так, как нам хочется, а так, как зашито в нашем алгоритме поведения. В общении с друзьями мы, наконец-то, можем расслабиться и побыть собой.

В один из дней, когда я уже вернулась в Москву, мне позвонила давняя подруга, с которой мы не общались уже какое-то время. Когда-то наши семьи дружили, и она каждое лето приезжала в Чернигов из Москвы, привозя с собой фирменные вещи и истории такого далекого для меня столичного мира.

Мы дружили практически до того момента, когда я сама переехала жить в Москву. Как это ни странно, но, получив

возможность часто встречаться, мы вдруг осознали, что у нас довольно мало общего. Мне стало казаться, что она не так уж и умна, а, скорее, высокомерна. Мы отделились после того, как я узнала, что Высокомерная подруга встречается с женатым мужчиной. Почему-то я восприняла это, как личное оскорбление, ведь к тому моменту уже года два или три была на стороне жен. Мы с Высокомерной подругой воевали теперь с разных сторон.

Тем не менее, когда она позвонила, я даже обрадовалась. Она предложила встретиться. Я сразу согласилась. Ей хотелось меня поддержать, а я цеплялась за любую возможность получить поддержку.

Мы встретились на закате дня на веранде одной из многочисленных кафешек на Старом Арбате. Столики из ресторанчиков и кафе прямо высыпались на мощеную пешеходную дорожку, как будто уже не помещались внутри. Улица была залита мягким закатным светом, и это создавало еще более уютную атмосферу.

Расположившись на стуле напротив Высокомерной подруги, я поймала себя на мысли, что даже рада ее видеть спустя столько времени. Все-таки старая дружба не ржавеет, подумала я. Еще по пути на встречу я прокручивала в голове, о чем мы будем говорить. Мне хотелось рассказать ей все, что со мной произошло: про то, как страшно на похоронах, про то, как это больно, как тяжело было перестать принимать успокоительные препараты. Мне искренне хотелось, что на-

зывается, порыдать на плече у подружки. Фигурально выражаясь, конечно же. Рыдать по-настоящему я не собиралась, а вот пожаловаться и, возможно, рассказать несколько очень личных историй – да.

Однако, мы как будто обходили стороной эту тему. Я не знала, с чего начать. Она не хотела меня чем-то задеть. Когда же, вопреки моим ожиданиям, разговор наш вылился в обсуждение ее карьерных успехов, я начала вспоминать, почему же я все-таки перестала общаться с Высокомерной подругой. Нет, во мне не было ни капли зависти. Никогда не было, а тогда не было и подавно, потому что в тот момент все мирское казалось мне мелким и ничтожным. В какой-то момент Высокомерная подруга все-таки спросила:

– Ты вообще... как?

– Не очень... – смогла только выдавить из себя я.

– Я тебя так понимаю!..

Неужели?!

– У меня умерла прабабушка где-то год назад. Мама до сих не может прийти в себя.

Если бы это была театральная сцена, думаю, на этом моменте опустился бы занавес. В реальной жизни мне просто захотелось встать и уйти. И больше никогда не общаться с Высокомерной подругой. Тем не менее, я проявила чудеса выдержки, и мы спокойно попросили счет. Обменявшись еще парочкой ничего не значащих фраз и приглашениями в гости, мы пообещали друг другу обязательно созвониться.

И я, с мыслью о том, что не буду больше никогда общаться с Высокомерной подругой, ушла в закат. Дословно. Солнце закатывалось за верхушки московских многоэтажек.

Для тех, кто не понял, я поясню. Если у человека случилось горе, нельзя говорить ему что-то вроде: «Как я тебя понимаю: у меня в прошлом году умер хомячок!». Люди иногда, и правда, не знают, как именно поддержать словами горящего человека, особенно если у них ничего подобного не происходило. Смерть – событие настолько сильное и травмирующее, что подобрать слова бывает очень трудно.

А часто любые слова бывают лишними. Многие говорили мне: «Держись! Все будет хорошо!». И это ужасно злило меня. *Откуда вы знаете, как все будет? Что значит «держаться»? А если я не хочу «держаться»? Я сама решу, «держаться» мне или нет!*

Советы «держаться» или «перестать плакать» не помогают горящему человеку пережить утрату, а иногда и наоборот – продлевают срок траура. **Второй задачей горя, после признания факта утраты, согласно Вордену, является переживание боли потери.** Если человек будет «держаться», делать вид, что все в порядке, не позволит себе горевать, это может перерасти в депрессию. Часто на прием к психотерапевтам приходят люди, которые вовремя не проработали переживания, связанные с болью потери, чтобы от-

крыть их и прожить боль заново. Ведь только пропустив через себя боль, можно исцелиться и перейти на следующий этап.

Испытывать боль, горевать, плакать – это абсолютно нормально. Это здоровая реакция на травмирующее событие. И, конечно, лучше пережить его сразу же, как только это случилось, когда можно заручиться поддержкой близких, чем спустя какое-то время, когда это уже будет не так уместно. Поэтому гораздо лучшим советом для горюющего человека станет предложение поплакать. И подставить свое плечо.

Были и такие друзья, которые совсем ничего у меня не спрашивали, как будто ничего не произошло. Они даже не спрашивали, как именно я себя чувствую. Я злилась, обвиняя своих друзей в безразличии к моему горю. Конечно, они не были безразличными. Возможно, они не хотели напоминать мне об этом, не знали, как начать разговор, и нужно ли его начинать.

Мне очень хотелось, чтобы рядом были люди, которые действительно понимают, что именно со мной сейчас происходит. Люди, которые тоже пережили нечто подобное, и могут поделиться своим опытом, дать дельный совет. Но процесс «горевания» – настолько личный, что иногда это вряд ли помогает. Например, один наш друг, который десять лет назад тоже потерял отца, приехав к нам в гости как-то вече-

ром, чтобы поддержать, вдруг заявил: «Никакой души и загробной жизни не существует! Это все сказки!» Конечно, я не стала с ним спорить в тот момент (это такой категоричный тип, с которым лучше не спорить), но глубоко в душе мне стало очень неприятно, что он не разделяет мою идею.

Поэтому, в конце концов, важны те друзья, которые просто будут рядом. Просто приедут в гости с бутылкой вина и будут говорить до утра о чем угодно, вместе плакать, а потом смеяться. Которые смогут рассмешить даже в самой грустной ситуации. А иногда просто выслушают без лишних комментариев.

Глава 2. Психолог

Я точно не понимала, что именно я чувствую. Обиду. Страх. Злость. Боль. Это очень сложно описать, но у меня как будто бы постоянно ныло все тело: наверное, именно так болит душа. Я испытывала эту боль каждую секунду своей жизни, и это было невыносимо.

Я искренне не понимала, почему все (ВСЕ!) так легко и просто вернулись к своей нормальной жизни. Мне казалось, что люди забыли о том, что произошло. «Конечно, – думала я, – на их жизни это никаким образом не повлияло!» Это у меня отобрали будущее. Будущее, в котором папа приезжает к нам в гости, в котором я советуюсь с ними по поводу работы или покупки машины, в котором мы ходим в баню, катаемся на лыжах. Будущее, в котором у моих детей есть дедушка...

Когда мир замирает и жизнь останавливается – это больно. Когда же ты понимаешь, что мир остановился только для тебя, а все остальные люди продолжают жить своей жизнью – это невыносимо больно.

– Разве ЭТО можно когда-нибудь пережить? – спросила я у двоюродной молодой бабушки. Это мама Очень молодой тёти, которая рано потеряла отца, а соответственно, бабушка

– мужа.

– В первые дни после похорон, – признавалась Молодая бабушка, – я помню, как шла по улице и сильно злилась на мир. За то, что мир продолжает существовать, а его больше нет.

– Точно! Прямо, как я сейчас!

– А потом очень жалела, – продолжала Молодая бабушка, – о том, что потеряла несколько лет жизни из-за того, что очень злилась и страдала: из-за этого не могла жить нормальной жизнью. Надо сразу возвращаться к нормальной жизни, потому что она так коротка!

Жизнь коротка. Это очень четко понимаешь именно тогда, когда теряешь близких в таком молодом возрасте! Я не знала, как именно я могла хоть немного облегчить свои страдания, чтобы попытаться тоже вернуться к нормальной жизни.

Как я делаю практически по любому вопросу, я стала искать в интернете литературу на эту тему. Книги всегда были моим спасением. Они обучали меня, как правильно планировать свое время, вести переговоры, управлять командой и, скорее всего, должны были помочь мне сейчас.

Идеальный муж ушел на работу (вернулся к нормальной жизни), а я сидела дома в пижаме, и, хотя часы уже показывали полдень, еще даже не завтракала. Я все еще принимала легкие успокоительные препараты, поэтому спала очень крепко и как-то даже тяжело.

Есть не хотелось, пить тоже не хотелось, а звенящая тишина пустой квартиры практически сводила меня с ума. Я открыла компьютер и набрала в поисковике: «Как пережить утрату близкого человека». Поиск выдал большое количество статей на околорелигиозную тематику. Я же хотела найти какую-то книгу или, скорее, руководство, конкретные шаги, что именно мне нужно сейчас делать, так как я была в растерянности. Кроме статей на околорелигиозную тематику, я стала просматривать форумы.

Мне на глаза попало упоминание о книге, о которой я прочла такой отзыв: «Эта книга помогла мне понять и пережить уход отца». Через минуту книга была скачана на мой телефон с «Литреса». «Откровения ангелов-хранителей. Что делать, если вы потеряли самого близкого человека» – гласил многообещающий заголовок. Я налила себе полный бокал вина и стала читать.

Книга начинается с того, что ее автор, Ренат Гарифзянов, потерял в автокатастрофе невесту. А далее он описывает, как общается с ангелами-хранителями через женщину-медиума и узнает все подробности о том, что именно происходит с душой после того, как она оставляет тело, и задает извечные вопросы горюющего человека: «Зачем уходят близкие? Почему именно она? За что мне все это?». Я читала в захлеб. Тема отделения души от тела была мне уже близка, так как не противоречила тому, что рассказывал мне отец Федор.

Возможно, сыграло свою роль вино в моей крови, но кни-

га явно произвела на меня впечатление. Когда Идеальный муж вошел в квартиру, я сразу выпалила:

– Теперь я все знаю! Мне открылась истина!

Он, недоумевая, посмотрел на меня. Картина была, мягко говоря, странная: на часах семь вечера, а я все еще сижу в пижаме на диване рядом с практически пустой бутылкой вина.

– Это сложно понять неокрепшим сознанием, – продолжала я, – но некоторым открывается истина: человек не умирает, его душа возвращается к себе домой, когда выполнила свою миссию на Земле. Какое-то время душа находится в царстве душ, отдыхает и ждет следующей миссии, как агент ЦРУ. А потом приходит снова на Землю, чтобы осуществить очередное задание и подняться в мире душ еще на одну ступень выше!

– Эм... То есть, в мире душ... как бы это сказать.. есть классовое неравенство? – Идеальный муж попытался вступить в диалог, хотя было очевидно, что настроен он крайне скептически.

– В каком-то смысле – да. У каждой души на Земле есть миссия – она должна чему-то научиться, очиститься, искупить свою карму, и тогда сможет подняться еще на ступень выше.

На следующий день я проверяла почту с телефона, лежа в кровати и совершенно не желая начинать день. Мне попалась

на глаза корпоративная рассылка от страховой компании о новой услуге «Психолог по телефону». Это знак, подумала я. Я, вообще-то, и раньше верила в знаки, а после прочтения книги Рената Гарифзянова эзотерическое настроение охватило меня еще сильнее. Признаться, я и раньше полагала, что психолог, возможно, смог бы мне помочь, ведь они-то точно владеют всеми инструментами правильного «горевания», их этому в институте учат.

О психологах мне было известно только из американских фильмов. Когда какой-нибудь гламурный биржевой маклер лежал на кушетке и рассуждал о своем одиночестве. Или семейная пара рассказывала о проблемах с недопониманием, а потом все равно разводилась. Более того, в Москве услуги психологов стоили очень дорого, ну, или, по крайней мере, мне так казалось (потому что в Москве очень дорого стоит все), а тут мне предлагали поговорить с психологом абсолютно бесплатно. Предложение было заманчивым.

Я решила все-таки подняться с кровати и принять душ: некрасиво как-то разговаривать с психологом в пижаме и со спутанными волосами. Приняв душ и переодевшись в более приличную одежду (домашние штаны из магазина Oysho и футболка Trussardi, которая стала домашней по причине того, что немного вытерся рисунок), я удобно устроилась на диване и, была не была, набрала номер, который был указан в электронном буклете. Мне ответил приятный голос молодой девушки, которая записала мои данные, необходимые

для получения услуги по страховке, и сказала, что переключает меня на отдел психологической консультации.

– Здравствуйте, Ксения, чем могу помочь? – ответил мне голос парня на другом конце провода, звучавший, так бодро, будто бы я позвонила в “Билайн”, и сейчас он продаст мне новый тариф.

Откуда он знает мое имя? Ах да, приятный голос девушки...

Я немного нервничала: было странно рассказывать незнакомому человеку о своих проблемах. Тем более, я подозревала, что чаще всего к нему обращались с чем-то вроде неразделенной любви к красавцу-начальнику, оскорблений идиота-начальника и прочей офисной ерундой. Я бы никогда с таким не обратилась к психологу – для этого же есть книги по саморазвитию! Я рассказала, что случилось. К моему удивлению, приятный голос на другом конце провода не растерялся:

– И что вы по этому поводу чувствуете?

– Я чувствую боль, отчаяние, страх, депрессию... – выпала я. Разобраться в своих чувствах мне было действительно тяжело.

– Почему вы это все чувствуете?

Какой глупый вопрос. Наверное, приятный голос принадлежит студенту, проходящему практику. Я была настроена скептически.

– Потому что человека, которым я дорожила, больше

нет! – резко ответила я.

– А вы уверены, что его больше нет?

– ...

– Верите ли вы в загробную жизнь?

Ты психолог или священник?

– Ну, если честно, то да, – я смягчилась. – А что, психологи тоже верят? – недоверчиво спросила я.

– А вы разве считаете, что это какая-то сказка, в которую можно верить или не верить? Вот вы в Бога верите?

– Верю... – я была в растерянности.

– Вы что-нибудь слышали о книге «Путешествие души»?

Я воодушевилась:

– Нет, но я читала книгу «Откровения ангелов-хранителей» – мне кажется, они об одном и том же. Если честно, меня эта идея – про души и все такое – очень впечатлила...

– Ну, вот видите. Тогда почему же вы сомневаетесь в информации, которая содержится в разных источниках и написана разными авторами, в разных странах и в разное время?

– Я не сомневаюсь! Кажется...

Дальше разговор перешел в русло обычного и ожидаемого разговора с психологом – без эзотерики и прочего. Я понимала, что голос на другом конце провода расположил меня к себе тем, что поддержал ту же идею, что рассказал мне отец Федор и изложил Ренат Гарифзянов в своей книге. Я поведала психологу все: что все произошло слишком неожиданно, что я не была к этому готова, что сейчас чувствую опу-

стошение, отчаяние и ответственность за маму и сестру. Что я не могу уснуть по ночам, потому что в моем сознании постоянно всплывают картинки с похорон.

– А что приносит вам радость? Что вы любили до того, как... это произошло?

Я задумалась. Действительно, что я любила?

– Кажется, я любила читать, смотреть хорошие фильмы, пить вино с друзьями, ходить в театры и на выставки, покупать красивую одежду...

– Это очень хорошо! – ответил приятный голос. – Я попрошу вас очень подробно, по пунктам, записать все вещи, которые приносят вам радость, и каждый день выполнять одну из них. В данный момент вам нужно максимально сконцентрироваться на себе. Наполнить себя положительной энергией. Только после этого вы сможете позаботиться о других. Сначала – наденьте маску на себя, как бы это эгоистично не звучало.

Сейчас он говорит, как настоящий психолог...

– ...иначе – язва желудка, – закончил приятный голос.

Или все-таки не настоящий...

Отключив телефон, я подумала о том, что разговор был, тем не менее, полезным и приятным. Получается, что мне сейчас нужно сконцентрироваться на своем психоэмоциональном здоровье. Никому не будет лучше от того, что я здесь страдаю. Да и язва желудка мне совершенно ни к чему. А если верить книгам, которые мы читали вместе с при-

ятным голосом, то, если папа это видит, он, конечно же, абсолютно не хочет, чтобы я страдала. Именно поэтому он и послал мне эту книгу и всю эту информацию!

Нужно подойти к своему состоянию и выходу из него, как к рабочему проекту. Написать цели, сроки, задачи – и строго их выполнять.

Я зауглила книгу Майкла Ньютона «Путешествие души» и нажала «купить». Первое задание приятного голоса было выполнено.

Глава 3. Отпуск

По совету психолога я записала в заметки айфона все то, что мне раньше, действительно, приносило радость:

– *Смотреть хорошие фильмы дома или в кинотеатре «Пионер»;*

– *Ходить по магазинам и покупать себе красивую одежду. И косметику;*

– *Наряжаться и выходить «в свет» (выставки, концерты театры);*

– *Пить вино в компании друзей или мужа. Или просто пить хорошее вино;*

– *Тренироваться в спортзале (да, я из тех людей, кто это любит);*

– *Читать увлекательную книгу, лежа в ванной;*

– *Путешествовать.*

Путешествовать! Точно. Почему-то именно в путешествиях я всегда чувствовала себя абсолютно счастливой. Возможно, потому что там выполнялись сразу четыре пункта из тех семи, что я записала. И еще потому, что во время путешествий вино можно было пить даже днем, а в отелях часто подавали на завтрак просекко.

Ученые из Школы медицины «Икан» на горе Синай в ходе эксперимента доказали, что отпуск снижает уровень стресса и депрессии, улучшает психологическое состояние человека, а также снижает количество биомаркеров в крови, отвечающих за старение. Это выяснилось в ходе эксперимента, во время которого более ста женщин отправились в пятизвездочный отель в Калифорнии. У них брали кровь до и после отдыха, а также задавали разные вопросы об их самочувствии на протяжении всего периода отпуска. Выяснилось, что даже четыре дня, проведенные в отпуске, позитивно влияют на иммунную систему и снижают уровень тревоги. Снизить уровень тревоги – это было именно то, что мне сейчас требовалось.

На дворе стоял июль, было жарко (что довольно нетипично для сурового московского климата). Летом Москва преобразуется из депрессивного и серого города (что совершенно точно наилучшим образом соответствовало бы моему внутреннему состоянию) в город зеленый и жизнерадостный. На три летних месяца Москва превращается практически в Калифорнию: люди надевают темные очки, модные рубашки и шорты с ботинками, беззаботно потягивают игристое, сидя на летних верандах кафешек, и широко улыбаются прохожим. Все, кроме меня. Я решила, что нам непременно нужно уехать. Куда-угодно, лишь бы уехать, хоть на какое-то короткое время.

Но проблема заключалась в том, что именно этим летом мы не планировали отпуск. Мы только что закончили ремонт, да и похороны в наше время – отнюдь не дешевое мероприятие, поэтому мы даже не рассчитались со всеми долгами, которые у нас возникли, в связи с этим.

Я вспомнила, что кредитная карта еще не полностью обнулена, и на билеты мне все-таки хватит. Идеальный муж, конечно, считал это совершенно неразумным – тратить вообще все наши деньги (и даже те деньги, которых у нас еще нет), но согласился: все-таки он понимал, что это должно пойти нам на пользу. Поскольку бюджет наш был крайне ограничен, мы стали искать самую дешевую туристическую путевку, которой оказалась поездка в Абхазию. Во времена Советского Союза Абхазия была элитным курортом, и даже советские вожди строили там себе дачи. Сейчас же туристы не особо жаловали Абхазию: какое-то время назад там была гражданская война, и страна еще не совсем оправилась от этого. Маршрут осложнялся еще и тем, что туристам предстояло проделать путь через абхазскую границу на автобусе из аэропорта Адлера. Но там было море, а стоимость путевки просто идеально вписывалась в наш бюджет.

Мы остановились в гостинице, которая когда-то была пансионатом с трехразовым питанием и душем-шарко. Трехразовое питание они сохранили, комнаты немного отремонтировали. Получилось что-то среднее между советским панси-

онатом и отелем «две звезды».

Чистейший воздух и вода (в Абхазии нет производств), красивейшая природа (озеро Ритца – настоящее природное сокровище), захватывающие дух виды, достойные лучших фотографов (и все – в пешей доступности), вкуснейшая еда (как грузинская, только абхазцы из-за военного конфликта называют ее по-другому. Например, вместо «хачапури» нужно говорить «хачапур», иначе не продадут, честное слово!).

В самый первый день, когда мы пришли на пляж, и я увидела тонкую полосу морского берега, я тотчас же рванула бегом, что было силы, прямо в волны. Когда я окунулась в море, я почувствовала какой-то невероятный прилив облегчения, как будто именно море лечило мои раны и успокаивало боль. Я проплыла до глубины, подставляя лицо солнечным лучам. Затем нырнула, достав рукой дно. Вынырнув, хватая ртом воздух и залиvistо смеясь, перевернулась на спину, улыбаясь птицам и солнцу, поплыла на спине, руками изображая крылья чайки. Со стороны я, должно быть, была похожа на пациентку, сбежавшую из сумасшедшего дома. Но это было неважно. Море и солнце – это то, что мне было так нужно!

Утром мы посещали службы в Новоафонском монастыре и слушали чудесные и полные смысла проповеди отца Дбара, днем мы валялись на каменистом пляже, и я читала вслух книги, а после ужина, распивая «Апсны» прямо из бутылки на лавочке возле отеля (да, в Абхазии так можно!), я дели-

лась с Идеальным мужем своими воспоминаниями из детства.

Новые впечатления помогают отвлечься и переключиться. И это как раз то, что мне было нужно. Мы бродили по не слишком популярному у туристов Сухуми (абхазцы произносят «Сухум»), смотрели на разрушенные войной и еще не восстановленные здания (как нельзя лучше отражавшие мое душевное состояние в тот момент), и я заметила, что очень многие девушки и женщины носили полностью черную закрытую одежду, включая плотные колготки. Я спросила у администратора в отеле, что это означает.

– Очень многие женщины в Абхазии потеряли на войне своих близких – братьев, мужей, сыновей... В Абхазии принято носить траур по близкому родственнику.

– Но как же им не жарко в таких плотных колготках? – поинтересовалась я. На улице, действительно, стояла адская жара.

– Они воспринимают это, как данность. Ношение траура – это дань абхазским традициям. Траур заключается не только в ношении черной закрытой одежды. В этот период нужно скромно себя вести, избегать посещения общественных мероприятий, не сквернословить.

В каком-то смысле ношение траура – не просто дань традициям. С точки зрения психологии, траур помогает абхазским женщинам переживать свое горе. Во-первых, это помогает выйти из стадии отрицания и признать факт утраты.

А во-вторых, выполнить вторую задачу «горевания» по Вордину – пережить боль утраты. Своим видом они показывают миру и обществу, что находятся в процессе «горевания», и это избавляет их от необходимости лишней раз объяснять какие-то свои действия, например, нежелание идти на вечеринку, или вообще с кем-либо разговаривать. Все и так понятно без слов: человек в черных колготках в августе не должен больше ничего объяснять.

В самолете по дороге в Москву я думала о том, что в нашем обществе, наоборот, не принято открыто демонстрировать миру траур. Мы натягиваем фальшивые улыбки и делаем вид, что у нас все прекрасно, когда хочется кричать, и мило общаемся с людьми, когда хочется накрыться одеялом и отгородиться от всего мира.

По возвращении домой, я решила последовать примеру абхазских женщин и стала носить траур. Столько черной одежды у меня, конечно, не было (к слову сказать, я вообще не любила черный цвет в одежде). Я купила в магазине аксессуаров симпатичные черные повязки на голову (что ж, если носить траур, то пусть это будет хотя бы стильно!). Эти повязки ежедневно напоминали мне и, как я надеялась, остальным людям о том, что я все еще нахожусь в процессе «горевания». И что это абсолютно нормально.

А меж тем, короткий отпуск действительно помог привести в порядок если не мысли и чувства, то нервную систему.

Я как будто бы находилась далеко от проблемы, мне в прямом смысле слова удалось от нее на время сбежать.

Я подумала, что, коль уж я решила отнестись к выходу из своего состояния, как к проекту, нужно найти системный подход к улучшению своего психологического здоровья. Ведь только сам человек может себе помочь!

Советы на стадии злости

1. Если идея пришлась вам по душе, значит, это правильная идея!
2. К процессу «горевания» нужно подходить, как к проекту.
3. Лучше всего – заботиться о себе самому, и не ждать сочувствия от близких. Возможно, они и сами не знают, что именно сказать в этой ситуации.
4. Отпуск – это всегда хорошая идея!

Часть 3. Торг

«Я подумаю об этом завтра»

(Маргарет Митчелл «Унесенные ветром»)

Глава 1. Работа

Когда первое принятие случившегося события уже произошло, наступает третья фаза – торг.

В это время у горящего человека может возникнуть эмоциональное истощение, нежелание общаться с внешним миром, что можно легко принять за депрессию и сигнал о том, что он находится уже в предпоследней стадии, и выздоровление совсем близко.

Очень молодая тётя вспоминала период после похорон своего отца так:

– Я две недели подряд лежала пластом на диване, делать ничего не хотелось, не могла даже подняться с кровати.

Стадия торга характерна еще и тем, что человек начинает искать причины случившегося, занимается поиском ответов на вопросы. Однако эту фазу, действительно, сложно выделить очень точно, так как она как будто бы маскируется под другие. При этом, могут наблюдаться так называемые эмоциональные качели, при которых кратковременные подъемы настроения можно спутать с выздоровлением. Опасность эмоциональных качелей в том, что все может в любой момент откатиться назад – в гнев и в обиду.

– А что было потом? – спросила я. – Как тебе удалось снова заставить себя жить?

– ...А потом у меня закончились деньги, и мне просто

пришлось возвращаться к работе.

Ученые из института Вашингтона опытным путем доказали, что работа помогает отвлечься от переживаний и может лечить даже сложные формы депрессии. В ходе данного эксперимента ученые определили пул из ста двадцати человек с психическими заболеваниями (депрессия и тревожное расстройство) и создали им все условия, чтобы они могли заниматься построением своей карьеры. Через полгода у почти семидесяти процентов испытуемых диагностировали полное выздоровление. При этом есть мнение, что человек может справиться без химических препаратов только с так называемой «активной формой» депрессии, то есть возникшей в результате психотравмирующего события. Если же депрессия диагностировалась вследствие дисфункции организма и нарушения биохимических процессов в мозге, работа может только ухудшить ситуацию. Депрессия и тревожное расстройство, как следствие психотравмирующего события, прогрессируют, если концентрироваться на этом событии. Если же переключить свое внимание на что-то другое, можно выйти из этого состояния.

Я решила вернуться в офис. Я была, как никогда, рада тому факту, что у меня есть работа. Это занятие занимало мои мысли минимум девять часов в день, и сейчас мне это было очень нужно. Раньше, когда я ехала на работу, вглядываясь

сквозь утреннюю мглу в еле различимый свет фар едущих навстречу автомобилей, я думала о том, как же я несчастна от того, что мне приходится проводить по десять, а то и по двенадцать часов в день на нелюбимой работе. Я считала свою профессию скучной: я занималась финансами компаний, весь день составляла сводные таблицы, графики и презентации, и никогда не знала, что можно интересного рассказать про свою работу друзьям. Очень часто при знакомстве с новыми людьми на вопрос про работу я предпочитала говорить, что вообще нигде не работаю. «Я работаю женой!» – с улыбкой отвечала я, и это избавляло меня от лишних расспросов о деле, которое я не люблю.

В целом, мне нравился тот социальный статус, в котором я находилась: зарплата позволяла без проблем вести столичный образ жизни, о котором, как мне казалось, я всегда мечтала. Но иногда, бывало, так, что во время очередной презентации перед менеджментом компании я ощущала, что все это – спектакль, в котором я изображаю умного финансиста в пиджаке и в очках, каким всегда хотел меня видеть папа. И вот мне казалось, что я в жизни добилась чего-то стоящего, а тем временем я постоянно чувствовала, что застряла в чьей-то чужой жизни. Посредственный специалист по финансовому менеджменту, делающий вид, что он сам знает, что это значит.

Сейчас же, впервые в жизни, я была благодарна своей работе. Каждое утро, когда я приходила в офис, мне не тер-

пелось заняться какой-нибудь сложной работой, требующей предельной концентрации и погружения. Это было для меня чем-то вроде пробежки или йоги: как бы парадоксально это ни звучало, умственная работа очень помогала разгрузить мозги. Я была страшно благодарна за то, что работа моя не опирается на эмоции. Язык цифр и формул безразличен к тому, что происходит сейчас у тебя в душе. О, как же я была за это благодарна!

Погрузиться в работу – очень хорошее лекарство от душевных переживаний. А зачастую и вознаграждение не заставит себя ждать!

Жизнь моя постепенно становилась на прежние рельсы: в офисе я почти все время была среди людей, работа требовала от меня высокой концентрации внимания, и это здорово отвлекало меня от тревожных мыслей.

Я также решила, что мне следует найти новое хобби. За ужином я озвучила Идеальному мужу эту мысль. Вместо ответа он встал из-за стола и жестом предложил мне последовать за ним.

Идеальный муж открыл дверь нашей кладовки, где, в основном, хранился какой-то старый хлам, гладильная доска и пылесос, указал на ее содержимое и вопросительно посмотрел на меня. Он что, считает, что мое хобби – уборка квартиры? Это было обидно! Но, приглядевшись получше, я увиде-

ла, что среди завалов, помимо хозяйственных принадлежностей, лежали напоминания о том, какой я, все-таки, непостоянный человек: коньки, теннисные ракетки, доска для вейкборда, горные лыжи, неоконченная картина маслом но номерам, и даже боксерские печатки (просто тренер уволился из нашего спортивного клуба, а другого было не найти, честное слово!). Виновата. Муж был совершенно прав: у меня уже были хобби, которые я благополучно бросала, так и не успев начать. Возможно, мне стоит возобновить что-то из старого, чтобы не выбрасывать инвентарь.

– Летом мы можем снова ездить на вейкборд, – сказал Идеальный муж, словно читая мои мысли.

– А сейчас мы можем снова записаться в секцию тенниса! – я старалась звучать воодушевляюще. Муж посмотрел на меня с подозрением. Он любил кататься на вейкборде, и делал это довольно хорошо. Что же касалось тенниса – это занятие не было ему по душе.

– Ну, мне, правда, очень нужно новое хобби! – я сделала глаза, как у кота из «Шрека».

Дело в том, что мозг человека устроен так, что довольно легко адаптируется к повторяющимся действиям, и ему это быстро надоедает. Данный факт хорошо иллюстрирует вождение автомобиля. Когда человек только начинает водить машину, он предельно сконцентрирован, полностью погружен в процесс, присутствует в настоящем моменте и не от-

влекается на посторонние мысли и действия. Затем, постепенно приобретая стаж, человек начинает терять концентрацию, переходя в так называемый «режим автопилота»: он может себе позволить говорить по телефону или слушать музыку во время того, как ведет машину, особенно, если еще и хорошо знает маршрут.

Таким образом, мне нужно было какое-то принципиально новое занятие, которое позволит мне полностью сконцентрироваться на процессе и избавиться от навязчивых мыслей.

В моей жизни осталось только одно постоянное хобби – я регулярно посещала спортзал. Конечно, тренировки в спортивном зале вряд ли можно назвать интересным и занимательным занятием. Скорее, это обязательная рутина, ставшая привычкой. Что-то вроде принятия душа.

Тем не менее, мой офисный график с переработками не позволял мне найти занятие, требующее соблюдения расписания: например, записаться в секцию танцев, которыми я всегда мечтала заниматься. Я стала выбирать занятия из тех, что были доступны в моем же фитнес-клубе, карту в который я каждый год продлевала уже последние лет пять.

Из того, что действительно казалось мне новым, я нашла только тренировки по плаванию. Пробное занятие было бесплатным, и я, предварительно заручившись компанией Идеального мужа, тут же позвонила и записалась. Плавать я и

так умела достаточно хорошо. Все детство я жила на море, и мои родители говорили, что нырять я научилась раньше, чем ходить. Или говорить, я уже не помню.

Тренер, молодая девушка спортивного телосложения, обещала научить нас плавать «брассом», «кролем» и «баттерфляем». Оказалось, тот способ, которым плавала я, назывался не «по-лягушачьи», как я думала раньше (*потому что ногами отталкиваешься, как лягушка*), а «брассом по-собачьи» («по-собачьи» – потому что я не опускала в воду голову, дабы не мочить лицо в воде из бассейна). Лично для меня опустить голову в воду – уже было выходом из зоны комфорта! Тем не менее, оказалось, что я – подающий надежды пловец, чего нельзя было сказать про Идеального мужа. Несмотря на его спортивное прошлое, с плаванием по всем правилам дела у него обстояли куда хуже. Но мы прекрасно провели время, я концентрировалась на технике плавания и на том, как неприятно, когда пресная вода из бассейна попадает в рот.

Когда мы с Идеальным мужем возвращались домой после бассейна, мы впервые за все последнее время говорили не о том горе, которое случилось недавно, и не молчали, думая каждый о своем. Мы говорили о тренировке и о том, что плавание – это как полноценная тренировка в зале, и она достаточно тяжелая, если плавать по-настоящему, а не так, как мы делали это раньше, прохладжаясь в спортивном бассейне после хаммама, как будто бы мы на морском курорте.

– Как же здорово – сделать свою жизнь интересной и насыщенной! – сказала я, когда мы разбирали спортивные сумки и вешали мокрые вещи на сушилку.

– Я не против, – лаконично ответил Идеальный муж.

Он всегда меня поддерживает!

Вечером, когда Идеальный муж, как обычно, проводил время в рабочем ноутбуке, я стала думать о том, что мы все время живем в каком-то напряжении, придерживаясь четкого расписания, совершенно не соблюдая гигиену труда и отдыха.

Мы с Идеальным мужем всегда много работали. Ну и что, в Москве *все* много работают. Так отвечала я маме, когда она начинала переживать по этому поводу. Мы проводили в офисе минимум по десять часов в день, дорога в офис и обратно также отнимала два часа нашего времени ежедневно. Пять дней в неделю. По будням мы ходили только в офис и в фитнес-клуб, потому что сил и времени больше ни на что не оставалось. По выходным мы все время были заняты бытовыми делами. А вечером нас хватало только на то, чтобы впасть в сериальную кому с бокалом совињон блан. Конечно, все это мы оправдывали тем, что устаем, слишком много работаем, и живем достаточно далеко от центра города (даже и не в городе, если уж быть совсем точной), чтобы чем-то еще заниматься.

С осознанием того, насколько, все-таки, быстротечна жизнь, и что она может оборваться в любую минуту, я реши-

ла, что нужно действовать здесь и сейчас. Делать свою жизнь такой, какой я хочу ее прожить. Я еще раз перечитала список, который составила после консультации с психологом. *Фильмы.* Это то, что я написала в первую очередь. Я просто обожала хорошее кино!

Мы выходили из моего любимого кинотеатра «Пионер» после просмотра нового фильма Вуди Аллена, как всегда, такого приятного и атмосферного. Смеркалось. Идеальный муж взял меня за руку, и мы направились к парковке. Тогда я второй раз отчетливо поймала себя на мысли, что за весь фильм *ни разу* не подумала о чем-то плохом, грустном или постороннем. Вот что значит – жить в настоящем моменте, и именно в этом заключалась жизнь!

Для себя я решила стать человеком, который всегда говорит жизни «да», и живет, что называется, на полную катушку!

Теперь, когда подруги предлагали мне встретиться в будний день после работы в баре, я не отказывалась сразу же, как делала это раньше, ссылаясь на занятость в офисе, усталость и сложности с парковочными местами в центре, а искала возможность приехать на встречу.

Когда Идеальный муж сказал, что ему предстоит командировка в Лондон, и я могла бы поехать вместе с ним, я сказала «да», не раздумывая. Даже несмотря на то, что, с точки зрения наших финансов, это было не самое подходящее время для отпуска: мы все еще были в долгах, и едва ли могли

позволить себе билеты. Более того, я долго отсутствовала в офисе в связи с возникшими у нас обстоятельствами непреодолимой силы, и думала, что будет не совсем красиво, если я снова уйду в незапланированный отпуск. Сомнений было много.

Но ведь я же пообещала себе жить полной жизнью и постараться сделать так, чтобы в моей жизни было еще кое-что, помимо работы!

В конце концов, все получилось как-то само собой. Мы купили билеты за мили, которые Идеальный муж накопил в частых командировках (то есть бесплатно), на работе отнеслись с пониманием к тому, что мне снова понадобился короткий отпуск, а я на радостях пообещала начальнику взять с собой рабочий ноутбук и отвечать на срочные письма. Вдобавок, я впервые в жизни пошла в банк и открыла свою собственную кредитную карту. Шоппинг значился на втором месте в списке любимых и вдохновляющих меня вещей, поэтому я решила, что мне непременно нужны на это деньги.

Когда капитан воздушного судна объявил о посадке в Хироу, я радовалась, как ребенок! Ожившие картинки из школьного учебника по английскому языку поражали наше воображение, мы все время смеялись над невыносимым английским акцентом (да простят меня все англичане, но разговаривают они так, будто все еще дожевывают «овсянку, сэр!»), обедали «фиш-энд-чипс» с темным элем в типичных английских пабах и пытались погладить клюв дикого пели-

кана в Гайд-парке.

А потом мне в голову пришла, как мне тогда казалось, совершенно безрассудная идея: раз мы в Лондоне, мне совершенно необходимо купить что-нибудь в Burberry. Вообще-то, я никогда не была любительницей дорогих брендов, или заядлым шопоголиком. Я любила хорошую и модную одежду, но редко совершала импульсивные, необдуманнные и, тем более, дорогие покупки. Сейчас же мне казалось, что, если я не куплю себе Burberry, жизнь моя мне будет не мила! Один шарфик этого бренда стоил целое состояние, но у меня был достаточно большой кредитный лимит, поэтому я решила: гулять – так гулять, и примерила пальто! Идеальное черное кашемировое пальто с меховым воротником в стиле шестидесятых. Я внимательно посмотрела на себя в зеркало: я казалась себе более элегантной и сдержанной, чем была на самом деле. Я выпрямилась и посмотрела на Идеального мужа: берём!

В Москву мы улетали с пустой кредитной картой и вожделенным пакетом известного бренда. Бедные, но очень счастливые.

В 2012 году двое ученых из Мичиганского университета маркетинга, Скотт Рик и Катрин Берстон, провели эксперимент, в ходе которого доказали положительное влияние шоппинга на эмоциональный фон человека. Это происходит из-за того, что после травмирующего психику события нам ка-

жется, что мы теряем контроль над своей жизнью. Контроль, который, как казалось, у нас был (на самом деле – нет). Шопинг возвращает человеку это ощущение контроля над ситуацией. Вот так вот легко и просто – мое непреодолимое желание купить что-то очень для меня дорогое было всего-навсего жалкой попыткой ощутить, что я в этой жизни еще хоть что-то контролирую. Например, свою кредитную карту (на самом деле – нет).

Хорошо, что, благодаря присутствию рассудительного и расчетливого Идеального мужа в моей жизни, на этом мой шопоголизм был прекращен (так и не успев начаться, между прочим). А кредитной картой я решила пользоваться только в самых экстренных случаях.

Глава 2. Деньги

Однако, я все еще чувствовала какое-то постоянное напряжение, даже несмотря на то, что регулярно стала посещать занятия по плаванию, которые давали мне невероятный заряд сил, и стала чаще встречаться с подругами, даже в будние дни.

Я думала о том, что не разрешаю себе жить по-настоящему полной жизнью из-за того, что постоянно думаю о деньгах. В целом, я считала, что мне очень повезло: у меня была своя квартира, машина и Идеальный муж, который зарабатывал для нас деньги. Нет, конечно, мы не были богачами и не получили большое наследство, при этом мы все еще расплачивались с долгами по ипотеке и с кредитом за ремонт, но все-таки какой-то острой потребности в деньгах у нас не было. Однако у меня еще были мама и Рыжик. Рыжик пока училась в школе, и на следующий год готовилась поступать в институт.

Моя мама – настоящая красотка. Ей, в отличие от большинства женщин, очень нравится сообщать людям свой возраст: этим она всегда производит впечатление на новых знакомых, потому что выглядит гораздо моложе своих лет.

Когда они с папой познакомились, ей было всего двадцать два. Тогда она работала в швейном ателье. В наше время

ее должность называлась бы «дизайнер», тогда же она была «модельер-закройщик». В свободное от чужих выкроек время мама шила себе платья по последней моде из журнала «Burda moden». Настоящий эстет, папа влюбился в нее с первого взгляда. Как можно было не влюбиться в самую красивую и модную девушку небольшого провинциального города! К тому же, мама обладала навыком *активного слушания* (конечно, она не знала, что это называется именно так, ведь никогда не читала бизнес-книг), и, в отличие от большинства девушек в городе, была лишена местного провинциального говора, потому что читала много классической литературы. Когда они поженились, это был практически «джек-пот» для обеих сторон: союз настоящей красотки, похожей на куклу Барби, и военного летчика, что автоматически означало, что он умен, образован, здоров и высок. А также то, что их ждало безбедное существование: хорошая зарплата, гарантированный карьерный рост, заграничные командировки и квартира от государства, рассчитанная, исходя из количества детей.

Надо ли говорить, что мама покинула швейное ателье сразу же после свадьбы и, как настоящая жена декабриста, последовала за своим мужем в теплую и богатую советскую Грузию (что было намного приятнее, чем Сибирь, согласитесь). В суровые для всех жителей постсоветских стран годы статус-кво пошатнулся у всех, даже у военных лётчиков. Вернее, «пошатнулся» – это очень мягкое слово. Он рухнул до основания, если быть точной. Тем не менее, пока мама

была замужем, она не работала, потому что папа всегда находил способ заработать столько, чтобы обеспечить семью.

Мама начала работать снова только после развода. Набралась решительности и долгов, открыла свое дело и стала считать, что женщина должна обязательно преуспеть в карьере. В тот момент папа все еще обеспечивал Рыжика, а я больше не нуждалась в материальной поддержке от родителей, благодаря Идеальному мужу и маминому убеждению, что женщина должна сама зарабатывать. Однако после всего случившегося Рыжик оставалась без материальной поддержки папы, и я почему-то чувствовала за это ответственность.

Третья задача «горевания» по Вордену – наладить свой быт и социальные связи без участия ушедшего человека.

Ведь, помимо эмоциональной составляющей, утрата имеет и практическую сторону: человек лишается определенно-го уклада жизни. Например, если ушедший брал на себя какие-то обязанности или социальные роли, это уходит вместе с ним. А как известно, пустота должна быть заполнена, и жизнь должна быть реорганизована на новый лад. Таким образом, нам с мамой предстояло финансово поддерживать Рыжика без участия папы. И это был для меня новый вызов.

Я неплохо зарабатывала, но у нас были долги, к которым добавился еще и мой лондонский шоппинг, поэтому мысли

о деньгах занимали значительную часть моей жизни. Я старалась экономить на всем, а мое сердце сжималось, когда я отдавала грабительские триста рублей за чашку кофе в кофейне или платила за городскую парковку (шестьдесят рублей в час!).

Я поделилась своими мыслями с коллегой. Мой коллега – примерный семьянин, счастливый обладатель двоих малышей и неработающей жены. Думаю, в финансовом плане ему приходилось гораздо хуже, чем мне. По совместительству мой коллега профессионально занимается оптимизацией затрат крупных компаний.

– За исключением крайней необходимости, я почти не снимаю наличные, везде расплачиваюсь картой. Каждый месяц я выгружаю все свои расходы из онлайн-банка, и сортирую по категориям. Потом анализирую, в какой категории я превысил лимит, и где еще есть место сокращению расходов, – поделился Умный коллега.

Это гениально! Почему-то мне в голову не приходила мысль каким-то образом проанализировать свои траты, хотя последние лет пять своей жизни я только и делаю, что ищу потенциальные возможности для экономии себестоимости продукции крупных компаний.

– Как ты понимаешь, что выбиваешься из бюджета? То есть, у тебя для каждой статьи затрат есть определенный порог, который нельзя превысить? – поинтересовалась я.

– Нет, я просто сравниваю по месяцам. Если есть превы-

шение по сравнению с предыдущими месяцами, смотрю, в чем причина, и на следующий месяц урезаю бюджет на эту статью, если это возможно. И всегда смотрю, в какой статье можно сэкономить.

Моему коллеге уже удалось скопить хорошую сумму денег, которую он мог бы внести, как первый взнос по ипотеке. И это при наличии троих людей на иждивении! Я же была в сильном минусе! И это при наличии своей собственной квартиры и очень хозяйственного Идеального мужа.

– Я завел отдельный сберегательный счет, к которому у меня не привязана карта, – продолжил Умный коллега, – чтобы не было соблазна снять или потратить эти деньги. Каждый месяц с зарплаты я перевожу на этот счет минимум пятнадцать процентов. Так, за несколько лет копится приличная сумма.

Да уж! Действительно, приличная. К несчастью, я быстро считала в уме, и уже успела прикинуть, сколько смогла бы накопить даже за год, откладывая каждый месяц по пятнадцать процентов с зарплаты!

– Еще, – продолжал Умный коллега, – у меня есть отдельный счет, на который я ежемесячно перевожу сумму для родителей. Она там копится, а когда им нужны деньги, я просто перевожу их с этого счета! Оставшиеся средства мы с женой тратим по нашему усмотрению. Все, что остается – откладываем на отпуск. Отсюда и мотивация: чем меньше потратим на всякие ненужные вещи, тем больше останется на отпуск.

Нужно ли говорить, что я за свой отпуск всегда расплачиваюсь кредитной картой! То есть, по сути, теми деньгами, которых у меня еще нет! Я мысленно закрыла лицо рукой.

Умный коллега воодушевил меня навести порядок в собственных финансах! Ведь до этих пор я только и делала, что работала на кредитную карту, и не понимала, где и на что я трачу свою относительно большую зарплату, ведь я не одеваюсь в дорогие бренды (пальто не в счет!) и не ужинаю каждый день в ресторанах. Вдобавок, в новых реалиях моей жизни мне предстояло оказывать посильную помощь маме и Рыжику.

Из книг по личностному развитию я усвоила: для того, чтобы начинать меняться, не нужно ждать понедельника, или начала месяца, и уж, тем более, начала года! Действовать нужно немедленно. Я начала расплачиваться за все только картой, отказываясь снимать наличные. Если же мне приходилось снимать наличные, это были совершенно незначительные суммы, которые, в основном, я использовала на чаевые или на автомат с едой.

Через несколько недель я решила выгрузить все свои расходы. Мой банк – не из тех, кто сам делает аналитику по статьям расходов и предлагает ее клиентам. Поэтому выгружать расходы в файл Excel и с помощью нехитрых формул подтягивать к ним статьи затрат, которые я для себя определила, пришлось вручную самой. Я выяснила, что больше всего денег трачу на путешествия (в них же шоппинг), салоны кра-

соты и... кофе! Оказалось, что в кофейнях я потратила за месяц такую сумму денег, что могла бы два раза минимум поужинать в дорогом ресторане! Это было в крайней степени обидно. Не зря кошки скребли у меня на сердце, когда я отдавала семьсот рублей за чашку кофе и маленький кусочек торта «Москва»!

Путешествия и маникюр были вещами практически первой необходимости. Сокращать их, конечно же, не представлялось возможным. Но кофе! Кажется, мое пристрастие к картонным стаканчикам скоро пустит меня по миру! Что ж, такой несложный анализ показал, что, в принципе, я – не такая уж и транжира. Но зато нашлась одна статья для экономии.

Я вспомнила, что каждое утро по дороге на работу я захожу в кофейню и покупаю большой стакан кофе-латте на кокосовом молоке (альтернативное молоко – это еще плюс пятьдесят рублей к обычной цене на кофе) и запеканку с собой. Второй латте я покупаю уже до обеда. В обеденный перерыв я тоже всегда выхожу за кофе из офиса и покупаю большой американо с собой. Иногда я хожу на кофе с подругами, и там могу выпить несколько чашек подряд, конечно же, взяв к ним десерт. Если мы с Идеальным мужем где-то гуляем, или даже просто куда-то идем, например, по делам, я захожу в каждую кофейню на своем пути. Я была очень зависима от кофе.

С моей точки зрения, решалось это довольно просто. Я

решила варить кофе дома и брать его с собой на работу в термокружке. Не так эстетично и по-киношному, как картонный стаканчик, зато помогает сэкономить. Тем более, варить кофе в турке оказалось каким-то практически медитативным занятием. А какой стоит в квартире аромат! Как истинный фанат кофе, я выбирала самые лучшие кофейные зерна, которые мне удалось добыть в специализированных магазинах, поставляющих кофе для большинства кофеен и ресторанов. Идеальный муж нахмурился, увидев два огромных мешка с кофейными зернами:

– Ты что, собралась открыть кофейню?

– Нет, я так *экономлю!* – гордо заявила я.

– Скупая весь кофе в городе?..

– Ну... я *практически* открываю у нас дома кофейню, только для нас двоих! Нам больше не придется покупать кофе в кофейнях за эти огромные деньги! Мы будем пить свой собственный кофе!

Идея Хозяйственному мужу понравилась.

Несколько месяцев подряд я анализировала свои расходы. Траты на кофейни снизились в 5 раз (иногда с подругами и раз в месяц, когда плохое настроение), а траты на кофейные зерна и молоко растворились в тратах на продукты. В остальном я, действительно, оказалась довольно экономной: я мало трачу на продукты, потому что готовлю простую и понятную еду, не делаю спонтанных покупок. Конечно, я много трачу на маникюр каждую неделю и на другие процедуры по ухо-

ду за собой, однако отказаться от этих трат я бы не смогла. Иначе это была бы уже не я.

Таким образом, я определила для себя приоритетные вещи, на которых не хочу экономить, и вещи, на которых вполне могу сэкономить. Я открыла отдельный сберегательный счет, который не был привязан к моей карте, и решила начать откладывать сначала только пять процентов от зарплаты, пока мы окончательно не выплатим долги, а также отдельный счет для мамы и Рыжика – на случай, если им понадобится моя материальная поддержка. По мере того, как эти счета, хоть и очень медленно, но все-таки пополнялись, я чувствовала себя более уверенно и спокойно.

Глава 3. Поиск новых смыслов

Однако из моей жизни как будто исчез какой-то смысл.

Часто третья стадия принятия неизбежного характеризуется тем, что человек как будто хочет вернуть все назад, сопровождая это фразами «если бы...». В особо тяжелых случаях человек может начать пытаться вести переговоры с Богом: «Лучше забери меня!». Я почти постоянно думала о том, что не успела чего-то сделать для папы, позаботиться о нём, лишний раз обнять. Вспоминала какие-то моменты: как, еще в детстве, не предложила чаю, когда как-то раз папа пришел домой с мороза, а мамы не было дома. Почему-то я ни разу не додумалась пригласить его, например, в театр. В детстве он часто водил меня в театр, и даже привил мне определенный к этому вкус. И ведь я тоже могла бы сводить его в театр! Но я этого не сделала. И уже не сделаю. Как не сделаю еще и много чего другого. Думала я, конечно же, и о том, что ничего такого бы не случилось, если бы они с мамой не развелись, и он не жил бы совсем один. Мыслей было очень много, и они накапливались в голове, как снежный ком.

Я все еще читала книгу «Путешествие души». Чтение продвигалось крайне медленно, так как ее нельзя было на-

звать легким чтивом. Это были истории людей, которые, пребывая в состоянии глубокого гипноза, вспоминали опыт своих прошлых жизней, в деталях описывали свою смерть и что они при этом чувствовали. Конечно, иногда эти рассказы походили на какой-то сюрреализм, но автор был известным американским психотерапевтом, а сами психологи рекомендуют ее к прочтению, поэтому я продолжала читать. А затем я узнала одну вещь, которая очень меня воодушевила: иногда душа человека может вернуться на Землю еще раз, в ту же семью. Например, в тело новорожденного ребенка.

До этого мы с Идеальным мужем никогда не говорили о детях всерьез. Мы поженились довольно рано, и все время были заняты построением карьеры, выплатой ипотеки и ведением светской столичной жизни. В принципе, мы не собирались заводить дома даже кота, из-за того, что Идеальный муж довольно часто улетал в командировки, а я задерживалась в офисе до ночи. По пятницам мы любили сходить на ужин в ресторан или в бар, и вообще – очень ценили свой образ жизни свободных яппи.

Однако сейчас, находясь в стадии торга, мне стало ясно, как Божий день: нам нужен ребенок! Непременно мальчик, с голубыми, как у папы, глазами, чтобы обязательно назвать его папиным именем.

Когда я плавно подвела к этой идее Идеального мужа, он очень обрадовался и, конечно же, согласился (говорю же – идеальный!). Я была очень счастлива! Сама мысль о том, что

у нас, спустя шесть лет брака, появится малыш, уже вселяла в меня уверенность и веру в светлое будущее!

– Наши отношения, кажется, заходят слишком далеко...

– шутливо заметила я, когда муж обнял меня сзади и поцеловал в макушку.

– Думаю, они уже и так зашли дальше некуда! – Идеальный муж был настроен серьезно.

– Но ведь, если у нас будет ребенок, нам друг от друга точно никуда не деться!

– А я и так никуда не собирался деваться!

Конечно, он не собирался!

На самом деле, предвкушение события приносит больше счастья, чем само событие. В моей жизни появлялся какой-то смысл, или цель, которую, как мне казалось, я давно утратила. В конце концов, это и есть колесо сансары: кто-то уходит, и ему на смену приходит в этот мир кто-то другой.

Теперь, что бы я ни делала, я думала только о том, как я буду делать то же самое, когда у меня появится ребенок. У меня был очень четкий план: я знала, где именно я буду гулять с коляской, сколько времени проведу в декретном отпуске, в какой больнице будут проходить роды, как буду искать няню, в какую школу буду водить ребенка, и сколько денег готова буду выделить на его образование! Я знала все: что ребенка нужно растить в атмосфере свободы, что с ним нужно много разговаривать, что нельзя повышать голос. Я знала, что буду в меру строгой, но справедливой мамой, что,

начиная с шести лет, отведу его в секцию большого тенниса. Знала, что позволю сделать самостоятельный выбор университета, чего не позволили в свое время мне.

Все мои подруги и знакомые, у которых уже были дети, то и дело говорили о том, как это тяжело: бессонные ночи, подгузники, нехватка времени на то, чтобы спокойно принять душ. Они никуда не ходили, не делали макияж, и все, как одна, заявляли об испорченных отношениях с мужьями.

Я говорила об этом Идеальному мужу:

– Подумай, во что мы только друг друга втягиваем!

На самом деле, для нас обоих это было вызовом – разрушить стереотипы о молодых родителях. Я точно знала, что найду время на макияж, встречи с подругами (если они сами найдут) и фитнес. Я была уверена, что именно мы сможем организовать все так, чтобы нам с Идеальным мужем весь процесс доставлял радость. В конце концов, просто найдем няню, а в крайнем случае – отвезем ребенка к моей маме в Чернигов! (*Шутка*).

Однако все наши бесчисленные попытки завести ребенка оказывались безуспешными. Мы оба ходили по врачам, сдавали многочисленные анализы, пили таблетки горстями, но желаемого результата всё не было, а врачи только разводили руками.

В конце концов, когда очередная сотрудница на работе объявила, что уходит в декрет, большая зеленая жаба сдарила мне грудь. Конечно, я поздравляла коллегу, желала здо-

ровья, а отвернувшись, еле сдерживала слезы. Я чувствовала обиду, когда, выходя на пробежку в парк, придерживала дверь подъезда маме с коляской. Я думала о том, что это я должна была идти гулять на детскую площадку! Когда же моя младшая сестра рассказала, что у них с мужем будет малыш, мне стало не по себе. *Это же несправедливо! У меня у первой должен был родиться ребенок!* Было очевидно: я начинала превращаться в злобную тетку.

Раньше я думала, что, если уж у меня случилось в семье такое горе, в награду за это в нашей семье должно случиться равноценное этому горю счастье – появление новой жизни. Типичное поведение человека в состоянии торга – выклянчивать для себя какие-то хорошие события в обмен на то горе, что уже случилось. К сожалению, а может быть, и к счастью, так не работает.

Я же сильно негодовала по этому поводу. «Когда-то я уже теряла работу, недавно потеряла близкого человека, а теперь еще и столкнулась с неспособностью иметь детей! По сути, на мою долю выпали все самые сильные страхи человека!» – в отчаянии думала я.

Конечно, не все. И подсознательно я это понимала: еще оставалось пространство для чего-то плохого. Я становилась пессимистичной и угрюмой. Я хотела смотреть драматические фильмы, которые не стала бы смотреть никогда раньше. Кажется, я тогда пересмотрела все, что сняли Звягинцев, Быков и Ларс фон Триер.

Греческий философ Аристотель придумал такой термин, как «катарсис» – это пиковая точка сильной эмоции. Он считал, что просмотр трагической пьесы может вызвать у человека все негативные эмоции и чувства сразу, одновременно с этим освобождая человека от них. Именно поэтому, когда мы находимся в негативном пике, нам хочется смотреть триллеры и драмы, желательно с трагичным финалом.

В книге «Проект Счастье» ее автор, Гретхен Рубин, также испытывает на себе похожий способ достижения счастья – читает мемуары людей, побывавших в природных катастрофах. На первый взгляд кажется: разве может прочтение воспоминаний несчастных людей, лишившихся всего, а иногда и *всех*, поднять настроение? Оказалось, что на фоне прочтенного своя собственная жизнь начинает представлять в более выгодном свете.

В 2009 году Маттийс Баас из Университета Амстердама решил доказать, что негативные эмоции иногда вполне позитивно могут влиять на жизнь. Он выяснил, что люди, пребывающие в гневе, способны мыслить более четко, быстро и, что самое интересное, креативно! Гнев – это химический сигнал в мозг, который выбрасывает в организм адреналин. Адреналин, в свою очередь, дает человеку прилив сил и мотивации, мобилизует ресурсы и готовит к быстрым реакциям.

Другой ученый, Джозеф Форгас, более сорока лет изу-

чавший влияние эмоций на поведение человека, считал, что пребывание в плохом настроении означает для человека то, что он находится в непростой ситуации, и это заставляет его быть внимательнее, собраннее и вдумчивее. Эту взаимосвязь подтверждает и основатель компании Amazon Джозеф Безос. Будучи по натуре человеком угрюмым и даже агрессивным, способным к резким высказываниям, он, тем не менее, продолжает успешно управлять бизнесом.

Мне было очень далеко до Джозефа Безоса, у меня даже не было своей собственной компании. Но у меня была работа, в которую я снова погрузилась с головой. Свои негативные эмоции я оставляла там. В конце концов, работа оплачивала мой импульсивный шоппинг и кредиты, а это означало, что на данный момент – это самая *реальная* в моей жизни вещь. Все остальное казалось мне каким-то далеким и призрачным: у меня не было даже намека на ребенка, моя семья больше не давала мне уверенности в завтрашнем дне, и у меня по-прежнему не было полноценного хобби, которому я могла бы посвятить свободное время. Казалось, в моей жизни есть только работа. И вино.

Глава 4. Алкоголь

Я работала по 12 часов в день, а придя домой, выпивала два бокала белого сухого вина, и только тогда была способна забытья в беспокойном полусне-полубреду. Иногда я выпивала и больше. На выходных я перестала ходить на тренировки в фитнес-клуб рядом с домом, как делала это обычно до всех случившихся событий. Вместо этого я шла в местный супермаркет за очередной бутылкой «сухого». Наутро я всегда чувствовала себя разбитой.

Николай Леонидович Скворцов в учебнике «Психиатрия и наркология» описывает бытовое пьянство, как первый шаг к развитию алкогольной зависимости. «Основной показатель бытового пьянства – частота и количество употребляемого алкоголя, как средства решения психологических, социальных и биологических проблем», – пишет Скворцов. Было очевидно: я действительно пыталась решить свои проблемы при помощи вина. Все признаки алкоголизма на первой стадии (это когда проблема еще не очевидна, и может маскироваться под «социальный» уклад жизни), описанные в учебнике, наблюдались у меня. Вместо успокоительных таблеток я пила вино, которое на время заглушало боль и затуманивало сознание, расслабляло мышцы и помогало забытья во сне. Однако несмотря на то, что вино помогало мне погру-

зиться в сон без проблем, я просыпалась очень рано, еще до звонка будильника, чувствуя себя разбитой. Голова раскалывалась, сердце выскакивало из груди, а минимальная физическая активность вызывала сильную одышку. Я была крайне благодарна за безлимитный доступ к кофемашине и к кулеру, и за сидячую работу.

Как-то раз, очередным хмурым похмельным утром, я ехала на работу в своей машине, испытывая невыносимую жажду, какая бывает только с похмелья, или если идешь по пустыне три дня без воды. Вдруг я вспомнила, что у меня в багажнике лежит случайно забытая там бутылка «Ессентуки». Остановившись прямо посреди дороги на светофоре, я выскочила, метнулась к багажнику, схватила бутылку и стала судорожно открывать ее автомобильным ключом. Когда загорелся зеленый свет, я уже жадно пила воду прямо из бутылки под укоризненные сигналы других автомобилей. «Что встала!» – возмущались они. Мне казалось, что на меня смотрит вся улица. Мне казалось, все поняли, что у меня похмелье. Неожиданно я почувствовала горький укол стыда за то, куда я скатываюсь. Я была типичным бытовым пьяницей, и с этим пора было завязывать. Я решила перестать пить вино в одиночестве, оставив этот напиток для мероприятий, дегустаций, встреч с друзьями и прочих радостных событий. Вино не решало мои проблемы, оно, наоборот, создавало мне новые.

Я еще больше погрузилась в работу: стала поздно возвращаться из офиса, и уставала так, что оставалось только принять душ и рухнуть в кровать.

Через полгода мне предложили неожиданное повышение. С позиции специалиста мне предлагали перейти на позицию руководителя отдела. А это было именно то, чего я всегда хотела. Предложение было очень заманчивым, если бы не одно «НО» (*ну, конечно, как же без этого?*). Позиция находилась в другом городе, на одном из заводов, принадлежавших компании, где я работала.

Посоветовавшись с Идеальным мужем, мамой, бабушкой, родителями мужа, и заручившись их поддержкой, на семейном совете было решено принять условия игры. На целый год мне предстояло покинуть свою красивую квартиру и переехать в другой город. В провинциальный город, если быть точной. Это, определенно, был вызов. Но кто говорил, что всегда говорить «да» так уж легко? Тем более, смена обстановки должна была пойти мне на пользу. Это было, как путешествие – длиною в год.

Советы на стадии торга:

1. Найти новое хобби – хорошая идея.
2. Наведите порядок в своих финансах – и спите спокойно.
3. Посмотреть любой фильм Вуди Аллена – всегда отличная идея!
4. Всегда говорите: «ДА». Попробуйте – и посмотрите, куда это вас приведет.
5. ...Но не алкоголю. Никогда не пейте в одиночку!

Часть 4. Депрессия

“Все проходит... И это пройдет”

(Надпись на кольце царя Соломона)

Глава 1. Юмор

В ночь перед отъездом в Провинциальный город я лежала и думала: не зря ли я согласилась на этот шаг? Смогу ли я провести там время с пользой?

Конечно, через год мне обещали повышение и перевод обратно в московский офис. Но, как известно, «Обещать жениться – не значит жениться». А вдруг окажется так, что я проведу год вдали от дома и мужа, потрачу много сил на еженедельные перелеты в Москву и обратно, а в итоге ничего не получится?

В общем, я занималась форменным самоедством. А надо признать, что в этом деле я – настоящий профессионал! Когда сон, наконец, стал вытеснять мои тревожные мысли, я подумала, что неплохо было бы поспать хотя бы пару часов, ведь завтра мне предстоит сложный день. Но вдруг прозвенел будильник. Часы показывали пять утра. Через полчаса такси должно отвезти меня в аэропорт. Там меня ждал рейс в Провинциальный город.

Это был рейс в мою новую странную жизнь. Всю дорогу в аэропорт я продолжала мучиться вопросами: *«Зачем я согласилась? Смогу ли я выдержать год вдали от дома? Нужно ли мне все это?»* В самолете я немного поспала от усталости и бессилия, а в такси, по дороге на завод, у меня сильно разболелась голова. Каждая кочка на неровных дорогах Про-

винциального города, на которой подсакивала машина, отзывается резким ударом в мои виски. Я откинулась на спинку сидения и прикрыла глаза.

Первый день в новой должности. Мне предстояло играть роль серьезного человека, финансового управляющего, прибывшего из столицы, чтобы навести порядок в организации. *Фифа из столицы*. Так, наверное, будут называть меня будущие коллеги. Я улыбнулась своим мыслям. Верно сказал Оскар Уайльд: «Не относитесь к своей жизни слишком серьезно. Живым вам из нее все равно не выбраться».

Не относиться к жизни слишком серьезно.

От собственных мыслей мне вроде бы стало легче, и я решила, что сначала мне во что бы то ни стало необходимо раздобыть себе большой стакан хорошего кофе (не самая простая задача на промышленном предприятии в Провинциальном городе, доложу я вам!).

Виктор Франкл, основатель третьей венской школы психотерапии, который прошел четыре концентрационных лагеря и не только выжил, но еще и сохранил человечность и достоинство, и продолжил свою работу в качестве психиатра, считал, что юмор – это уникальная способность человека преодолевать самые ужасные обстоятельства. Именно юмор помогает человеку отрешаться от всех бед, а сама по себе эта способность делает человека человеком. В концентрационном лагере Виктор Франкл умудрился не только выжить

и сохранить рассудок, но еще и помогал не потерять рассудок другим. Именно в концлагере он занимался разработкой своей методики – логотерапии, что означает «лечение смыслом». Так, Франкл полагал, что внешние обстоятельства могут никак не повлиять на сильного духом человека, если он живет со смыслом и обладает чувством юмора.

После слишком насыщенного событиями трудового дня мне хотелось только одного: рухнуть на кровать и заснуть богатырским сном. А меж тем, мне предстояло еще встретиться с риэлтором и с хозяйкой моего нового временного жилья.

«Что ж, вполне себе сносная квартира», – думала я, осматривая студию со спальней, располагавшуюся в довольно помпезном жилом комплексе в самом центре Провинциального города. В плане места жительства за последнее время я стала достаточно избалованной: в Москве, вдвоем с Идеальным мужем, я жила в просторной – даже для большой семьи – квартире. «А ведь когда-то, когда я жила в студенческом общежитии и спала на верхнем ярусе двухуровневой кровати, эта небольшая студия могла бы показаться мне просто раем на земле», – подумала я и улыбнулась своим мыслям.

По работе мне предстояло решить несколько задач: реорганизовать структуру отдела, найти людей, обучить их, нала-

дить процессы и процедуры. Влиться в новый коллектив, где люди проработали двадцать лет, да еще и убедить их, что я – их новый руководитель, которому можно и нужно доверять, было задачей со звездочкой.

За помощью я, как всегда, обратилась к литературе. Забегая вперед, скажу, что книга о путешествии душ, которую я привезла с собой, так и осталась лежать на прикроватной тумбочке. Читать было некогда – у меня были грандиозные карьерные планы. Вместо нее я стала читать книгу Майкла Уоткинса «90 Первых дней»: о том, как успешно войти в новую должность, и что нужно сделать в первые три месяца, чтобы преуспеть и закрепиться в новой роли. Я уже даже начала обдумывать, как воплотить в жизнь один из данных в книге советов – сделать заметное руководству улучшение для компании. Думала я и о сотрудниках: в книге говорилось о том, что, если сотрудники не принимают изменения (читай: нового руководителя), значит, они не могут развиваться вместе с компанией. Хотя сама идея увольнять сотрудников казалась мне немыслимой. В общем, нерешенных задач было много.

Но был во всем этом водовороте и несомненный плюс: в течение дня я больше не обдумывала свое горе, не искала ответы на вопросы «почему» и «за что». Вместо этого я была погружена в совершенно конкретные задачи: управление персоналом, повышение эффективности отдела, снижение затрат. Когда вечером я возвращалась в свою арендо-

ванную квартиру, меня ждали лишь короткий звонок мужу,
спортзал, книга и сон.

Глава 2. Социальная сеть

В один из таких вечеров позвонила моя давняя подруга. У нее были новости: ей предложили место в крупной компании в... Лондоне.

Неожиданно я почувствовала острый укол зависти. Ее ждут музеи и парки с пеликанами и ровными газончиками, мой любимый аутлет «Бистер-сити» и красота архитектуры, от которой замирает дух. А меня – грязное промышленное предприятие в Провинциальном городе. Казалось, я свернула в жизни куда-то не туда.

В ту ночь я не могла уснуть. Я снова начала есть себя поедом. Вот кем я была. Глупой. Бедной. Неудачницей. Которую еще и не любит собственный муж. Да, пришло время посмотреть правда в глаза. Когда мои друзья или коллеги узнавали, что я собралась работать в другом городе, они округляли глаза и вопрошали: как меня мог отпустить муж? *И действительно, как?* Идеальный муж оказался не таким уж и идеальным, думала я.

Чтобы как-то отвлечься от своих мыслей, я взяла в руки телефон. Соцсети пестрили красивыми яркими картинками в аккаунтах моих «друзей», каждая из которых еще больше портила мне настроение: кто-то выставлял идеально отретушированные фотографии счастливых родителей с младенцем, кто-то выступал на Экономическом форуме в Пите-

ре, кто-то ехал на своей новой машине в путешествие, кто-то посещал модный ресторан в Москве, кто-то плавал с милыми свинками на Багамах (если интересно – зауглите “Пиг-Бич”). На Багамах! А ведь это же именно я мечтаю когда-нибудь поехать на Багамские острова! Почему-то я не находила в себе сил порадоваться за своих друзей и знакомых (ну, и тех, с кем я встретила лишь однажды, но почему-то этикет социальных сетей подразумевает добавление их в друзья). Что ж, пора было посмотреть правде в глаза: я стала завистливой и злобной теткой. Если бы я была эмодзи, то непременно тем, у которого волнистая линия вместо рта. Я начала искать в интернете все на тему вреда социальных сетей. Интересующую меня статью нашла как раз... в соцсети! Бинго!

Ученые медицинского факультета Питтсбургского университета доказали, что люди, которые много времени проводят за рассматриванием ленты соцсетей, больше подвержены депрессиям, чем те, кто этого избегает. А социологи из Датского университета счастья предложили пятистам постоянных пользователей одной известной соцсети отказаться от ее использования на целую неделю, в то время как другие пятьсот испытуемых продолжили использование соцсети в обычном режиме. Результат эксперимента показал, что всего за неделю воздержания от соцсетей люди стали на 55% более удовлетворенными жизнью, менее подавленными, у них по-

высилась концентрация внимания и уверенность в себе. Это связано со многими факторами: например, с тем, что соцсети создают иллюзию общения в виртуальном мире, из-за чего люди начинают меньше общаться вживую и чувствуют себя более одинокими. В среднем, соцсети отнимают два часа времени в день, и это время многие расценивают, как бесполезно потраченное, за что испытывают чувство вины. Кроме того, постоянно отвлекаясь на просмотр обновлений, люди становятся менее эффективными и сконцентрированными.

Ученые из университета штата Пенсильвания провели опрос, результаты которого показали, что просмотр чужих селфи занижает самооценку. Просматривая чужие фотографии, мы получаем искаженное представление о жизни других людей. Это практически то же самое, что и рассматривание отреетушированных картинок в глянцевых журналах, где все очень худые, стильные, и с идеальной кожей. А ведь про негативное влияние глянцевого журналов на самооценку уже знают все!

Решительным движением пальца я нажала «Удалить приложение». Учитывая, что пароли я не запоминаю, для меня это было как «Удалить его безвозвратно». Мысли не давали мне покоя. В конце концов, я начала беспокоиться из-за беспокойства. Я думала о том, что недосыпания приводят к беспокойству, но чем больше я об этом думала, тем больше беспокоилась. Круг замкнулся. Мне хотелось, чтобы поско-

рее наступило утро. Дневной свет придавал моей жизни хоть какой-то смысл.

Глава 3. Психологическое здоровье

На следующее утро я ехала на работу в состоянии зомби. В офисе мне решительно не хотелось ни с кем разговаривать. Я заглянула в календарь Outlook: до первого совещания оставалось полтора часа. Решив, что двойной эспрессо должен помочь мне взбодриться, я попыталась начать работать, но несколько раз зависла на одном и том же письме. В рассылке о правилах безопасности работы на производстве значилось: *«В случае травмирования или недомогания немедленно прекратить работу»*. И, кажется, оно было адресовано не сотрудникам производства, а именно мне. *Травмирование и недомогание* – это было именно то, что я чувствовала. К обеду я была совершенно разбита. В висках пульсировала тупая боль. Кое-как дотерпев до окончания рабочего дня, я положила ноутбук в сумку и направилась к дому.

В такси я думала о том, что, вероятно, нахожусь в состоянии стресса. Еще не оправившись от случившегося в моей семье горя, я с головой ушла в работу, постоянно чувствуя усталость и тревогу. Все было, будто в тумане: мне хотелось то ли есть, то ли плакать – от того, что я глупая, никому не нужная неудачница.

Все люди в той или иной степени подвержены депрес-

сии. Основными ее триггерами являются переутомление и стресс. По данным американской организации NAMI (National Alliance on Mental Illness), один из пяти людей живет с тем или иным расстройством психики. А по данным ВОЗ, депрессия является основной причиной нетрудоспособности в мире. К сожалению, в России депрессия не является достаточно уважительной причиной, чтобы пропускать работу. То есть, если ты чихаешь, то, конечно, можешь остаться дома, а если ты ищешь надежный способ себя убить, то будь добр явиться в офис.

Хочешь покончить с собой – пожалуйста, но только не в рабочее время!

Почему-то в России депрессия не только не считается заболеванием, но еще и как будто порицается общественностью. «С жиру бесится!» – вот что часто можно услышать про человека, у которого, с общественной точки зрения, все хорошо, но он не испытывает радости в жизни.

А ведь самым главным фактором депрессии является генетическая к ней предрасположенность. Именно генетикой заложены в нас мозговые микросхемы, которые работают тем или иным способом, выбрасывая в организм нужное количество гормонов. Вторым важным фактором является опыт, пережитый в раннем детстве (привет, детство, проведенное в девяностых): опыт общения с родителями, привязанности, уход, травматические события. И третий фактор –

образ текущей жизни. Сюда относится все: правильное питание, физическая активность, сон, личные отношения, работа, окружение. И если первые два фактора точно не поддаются нашему контролю, то третий – вполне.

Правильно питаться я начала сразу же, как только переехала из студенческого общежития в съемную квартиру и смогла готовить еду. Всю свою жизнь я занимаюсь спортом, и карта в спортивный клуб – первое, что я купила себе при переезде в Провинциальный город. Поэтому в этих аспектах моей жизни все было в порядке. Мне оставалось разобраться со сном.

В романе «100 лет одиночества» Габриэля Гарсия Маркеса жителей города одолела чума бессонницы. Сначала люди стали хуже работать, потом хуже соображать, а потом и вовсе потеряли память: им приходилось подписывать предметы, чтобы не забывать, какой из этих предметов стол или стул, а кто из этих детей – твоя дочь.

Примерно в таком же состоянии находилась и я. Как бы сильно я не устала, сколько бы часов не работала, как бы усердно не занималась фитнесом – как только голова моя касалась подушки, я сразу же погружалась в свои вязкие мысли, и они засасывали меня, словно болото, из которого я могла едва ли освободиться к утру, практически сразу перед звонком будильника.

Британская национальная система здравоохранения реко-

мендует взрослым людям спать около семи-восьми часов в сутки. Люди с хроническим недосыпом более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению и диабету. Это меня совсем не устраивало, и я начала искать в интернете все возможные статьи на тему избавления от бессонницы.

Оказалось, что важно не только количество сна, но и его качество. А ведь зачастую, даже когда мне все-таки удавалось заснуть, я видела настолько тревожные сны, что хотелось скорее проснуться. Я узнала о том, что для улучшения качества сна нужно выполнять целый ритуал:

– Перед сном проветривать комнату в течение сорока минут;

– Отказаться от использования смартфона, планшета и ноутбука: свет от электронных устройств влияет на нейроны мозга и снижает выработку гормона сна – мелатонина. То есть, просматривать ленту соцсетей перед сном – это очень плохая идея!

– Отказаться от употребления кофеиносодержащих напитков (включая черный и зеленый чай) минимум за пять часов до сна;

– Читать бумажную книгу перед сном;

– Медитировать, чтобы успокоить ум.

Ритуал отхода ко сну стал для меня практически священным: я старательно проветривала комнату, убирала подаль-

ше гаджеты, перестала работать с ноутбуком, лежа в постели. Я старалась не пить кофе после обеда, а перед сном заваривала ромашковый чай с медом. Эти ритуалы, не только помогали мне лучше засыпать, но и придавали моей жизни более равномерное течение.

Единственное, что мне не удавалось освоить – это медитация. Еще раньше я пыталась заниматься медитацией, так как знала, что она полезна (но не знала, для чего). Заставляя себя медитировать, я никак не могла отвлечься от мыслей, а занятие это наводило на меня одну лишь скуку.

Исследования показывают, что осознанный выбор чего-то меняет наше отношение к этому, а сознательное и добровольное решение доставляет нам удовлетворение. Для того, чтобы мне, действительно, захотелось медитировать, я должна была понять причину: какую конкретную и практическую пользу мне приносит медитация.

Дело в том, что мозг человека имеет только одну задачу. Задача эта – выжить. Именно поэтому мозг старательно избегает всех остальных действий и пребывает в состоянии сбережения энергии – на случай, если действительно придется заниматься выживанием. Именно в этом и заключается человеческая лень. То есть, по сути, человек не виноват, просто мозг находится в режиме ожидания и подсказывает: «У нас же все в порядке, зачем нам напрягаться?». Для того, чтобы мозг начал работать, его нужно обхитрить и убедить, что ему это нужно.

Что ж, медитация, действительно, была мне нужна именно для того, чтобы выжить, потому что от бессонницы я уже практически теряла рассудок.

Существует несколько способов медитации, однако основной ее задачей является освобождение разума от мыслей (*то, что мне нужно!*). Раньше медитация была для меня чем-то, связанным с движением кришнаитов в длинных платьях и с пахучим шлейфом сандала. Полистав литературу на это тему, я выяснила, что еще советский ученый Виславий Иванович Зорин в своей монографии описывает задачу медитации, как устранение «всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное, интеллектуальное и другое напряжение)».

Мне данная задача представлялась очень скучной, а ее достижение – практически нереальным и недоступным непросветленному человеку. Однако, прочитав еще несколько статей в интернете, я обнаружила, что человечество уже изобрело более практичные способы медитации.

Один из них – **кофе-медитация**. Как заядлый кофеман, я подумала, что именно это мне и подойдет. В моем офисе на заводе не было возможности раздобыть кофе-латте, поэтому я налила себе двойной эспрессо, убедилась, что у меня есть пятнадцать минут времени, закрыла кабинет и принялась медитировать. Двумя руками я обхватила чашку с горя-

чим напитком (чуть не обожгла пальцы. Все-таки, напиток должен быть теплым), глубоко вдохнула кофейный аромат, который сам по себе почему-то всегда вызывал во мне чувство счастья и умиротворения, и закрыла глаза. Я дышала и наслаждалась запахом кофе, а затем сделала небольшой глоток, ощущая во рту горьковато-терпкий кофейный вкус. Это было приятно. Обычно я пила кофе, не отвлекаясь от рабочей почты. Сейчас же я делала это осознанно. И мне действительно понравилось! Таким ритуалом, пожалуй, можно начинать каждое утро.

Вечером я позвонила маме, чтобы рассказать про медитацию на кофе. Оказалось, она практикует ее достаточно давно, сама того не осознавая. Я спросила, думает ли она, что это поможет мне быстрее засыпать вечером.

– Чтобы легко засыпать, нужно рано просыпаться! – ответила мама.

Это было обидно. Всю свою жизнь я учусь и работаю, поэтому просыпаюсь достаточно рано – в семь утра. Максимум, в половине восьмого.

– Это очень поздно, – отрезала мама. – Попробуй просыпаться на час раньше.

Ранние подъемы всегда давались мне с трудом, и я делала это скорее из нужды, нежели из-за того, что мне это нравилось.

– Я встаю в пять утра, и всегда засыпаю прекрасно! – ре-

зюмировала мама.

Повесив трубку, я записала в ежедневнике на завтра: «Почитать на тему ранних подъемов». Вечером пользоваться гаджетами мне было нельзя, ведь их свет приводит к возбуждению нервной системы, а я очень трепетно относилась к своему сну.

Глава 4. Чудесное утро

В электронной библиотеке, предоставляемой компанией, где я работала, я наткнулась на книгу под названием «Магия утра» Хела Элрода. Автор книги мотивирует начинать свое утро на час раньше обычного. Девяносто пять процентов людей – посредственности, утверждает Хел Элрод. Чтобы не войти в их число, нужно читать много книг по саморазвитию и жить не так, как они. Например, вставать раньше, чем они. Господин Элрод предусмотрел и советы для таких, как я, кому крайне тяжело даются ранние подъемы:

- Поставить будильник подальше, чтобы для его выключения пришлось физически вставать с кровати;*
- Если есть непреодолимое желание наплевать на звук будильника и остаться в постели, нужно сосчитать до десяти, и на десятый счет все-таки встать.*

Вечером я положила телефон с будильником, заведенным на шесть часов утра, на подоконник, подальше от кровати, что также помогало мне не зависнуть в телефоне перед сном. В эту ночь я засыпала, предвкушая свое «Чудесное утро».

В первый день проснуться рано было достаточно легко. Мне даже не пришлось считать до десяти: я сразу же поднялась с кровати и пошла выключать ненавистный звук. За-

тем почистила зубы и выпила стакан воды с лимоном, как рекомендуется в книге. Сделав небольшую зарядку-растяжку, принялась медитировать на большой чашке кофе с молоком. Следующим пунктом в ритуале “Чудесного утра” было письмо.

Чтобы выйти из депрессивного состояния, психологи рекомендуют вести так называемый «Журнал благодарностей». Попытаться вспомнить все то, за что я люблю и благодарю свою жизнь, и понять, что мне есть, за что ее любить. Это должно было помочь мне осознать, что у меня хорошая жизнь, и что не стоит скатываться в депрессию. Я достала рабочий ежедневник, открыла чистую страницу и стала писать.

Если взглянуть объективно, у меня, действительно, была хорошая жизнь: я недавно получила повышение, неплохо зарабатывала, у меня были своя квартира, машина и Идеальный муж. Я часто путешествовала, занималась спортом, у меня были хорошие отношения с мамой. С папой тоже хорошие. Были.

На этом моменте я осеклась. Да, в моей семье случилось горе. Трагедия. Но ведь всегда нужно помнить о том, что могло бы произойти что-то, что было бы еще хуже этого. Я закрыла ежедневник и задумалась. Мои мысли начали скатываться в такое убийственное для психологического здоровья занятие как *сравнение* себя с теми моими друзьями, у которых тоже была хорошая жизнь, но при этом их родители были живы и здоровы.

Только усилием воли я заставила себя не заплакать. Я решительно тряхнула головой и стала думать о предстоящем рабочем дне, и о том, что нужно будет позвонить маме и рассказать про ритуал “Чудесного утра”.

В психологии этот прием называется «замещение»: **как только в голове зарождается какая-то неприятная или болезненная мысль, нужно сразу же начать думать о чем-то приятном.** Избавиться от всех мыслей все равно не получится, ведь пустота всегда должна быть заполнена. Для этого во время медитации рекомендуется сосредоточиться на дыхании и ощущениях. Негативные мысли нужно замещать позитивными, или хотя бы нейтральными.

За окном светило солнце, и, в первый раз за долгое время, я улыбнулась ему. По теории мимической обратной связи это должно было поднять мне настроение.

Наступала весна.

Советы на стадии депрессии

1. Если проблему нельзя решить, нужно о ней пошутить.
2. Чтобы не скатиться в депрессию, нужно наладить питание и сон. И удалить соцсети.
3. Медитация – не всегда скучное занятие, главное – найти свой способ!
4. «Чудесное утро» – отличный ритуал для восстановления душевного равновесия и сна!
5. Вам точно есть, за что любить свою жизнь!

Часть 5. Принятие

Делай, что должен, и будь, что будет.

(Автор неизвестен)

Глава 1. Психотерапия

Я уже какое-то время писала “Журнал благодарностей” и пыталась замечать какие-то положительные мелочи вокруг себя. Например, красивый вид из окна в моем временном жилье в Провинциальном городе. А поскольку теперь с утра у меня было довольно много времени, я научилась варить хороший кофе, делала маску для лица, и каждое утро пила кофе с видом на город. Это было мое утреннее удовольствие, которое никто не мог у меня отнять. Я стала легче засыпать, а подготовка ко сну превратилась для меня в целый ритуал. Идеальный муж даже поинтересовался, не завелся ли у меня здесь, в Провинциальном городе, любовник, ведь каждый вечер я убирала телефон и до самого утра не отвечала на смс.

Куда хуже дела обстояли вечером.

Считается, что сила воли человека находится на своем пике утром, постепенно снижаясь к вечеру. Психолог Рой Баумейстер обнаружил, что сила воли подобна мускулам: может укрепиться при постоянных тренировках, или же ослабеть от усталости. Так, под влиянием стресса, при необходимости делать выбор или постоянно себя контролировать, сила воли постепенно истончается и ослабевает. Исследования показали, что после длительного шоппинга, когда людям приходилось принимать несколько решений подряд, они хуже справились с тестом по математике, чем те, кто в этот день не

посещал магазинов. И чем больше решений в течение дня нам приходится принимать, – от выбора одежды или еды в супермаркете до конкретных задач по работе – или же заставляя себя что-то делать, например, работать, делать зарядку, чистить зубы, тем больше слабеет к вечеру наша сила воли. Именно этим объясняется то, что человек, придерживающийся диеты, может легко отказаться от завтрака, и даже от обеда, а вечером проглотит весь холодильник, потому что сила воли его иссякла. А ритейлеры пользуются этой психологической уловкой, размещая на кассах сладкие батончики, перед которыми человеку с иссякшей после шоппинга силой воли так трудно устоять!

Так было и со мной. Если в ранние часы я могла в полной мере насладиться своим “Чудесным утром”, то к вечеру совершенно теряла силу воли, не могла контролировать негативные мысли, и с самозабвением отдавалась самокопанию. Мне было некому выговориться. Несмотря на то, что я удалила соцсети, мне все равно казалось, что у всех вокруг отличная жизнь, и им нет дела до моих проблем. Более того, с момента трагического события в моей жизни прошло уже более полугода, и я была уверена, что официальный период, когда я могла горевать и обсуждать это с близкими, уже прошел.

Следует отметить, что через какое-то время после утраты горящий человек перестает показывать свое горе окружающим, ведь к тому моменту им надоедает слушать о его

страданиях. Часто на вопрос “Как дела?” пребывающий в депрессии, по-прежнему глубоко переживающий утрату, человек вынужден отвечать “Хорошо”, чтобы следовать каким-то общепринятым нормам. А тем временем, психиатры до сих пор не пришли к единому мнению, сколько именно должен длиться процесс «горевания».

Соблазн купить бутылку вина и забыться был достаточно велик, учитывая, что здесь даже не было Идеального мужа, который мог бы меня за это пристыдить. Медитация на кофе помогала лишь с утра.

Тревога усиливалась. Я очень переживала за маму и Рыжика. Я чувствовала, что должна была им как-то помочь, но не знала, как. Иногда мне было даже стыдно за то, что я живу в этой большой квартире в Москве, могу позволить себе съездить в Лондон, но давно не навещала родных. Они были так далеко, а мне так хотелось им как-то помочь!

Как-то мне позвонила подруга и рассказала, что ходит к психоаналитику – лечить свои детские травмы. Немного подумав, я попросила у нее контакты. Я уже общалась с психологом по телефону (если помните, приятный голос), поэтому сразу представила себе и личную встречу: я лежу на кожаной кушетке и изливаю душу.

Я приехала в Москву на выходные, дел было запланировано очень много. Поэтому, когда психоаналитик спросила, могу ли я подойти к ней на приём в обед, между моей записью на маникюр и походом в театр, я согласилась, и пригото-

вилаась лежать на кушетке и повествовать о своих проблемах.

Кабинет психоаналитика, находившийся в самом центре Москвы, был лаконичен и прост: рабочий стол с креслом, напротив – кожаная черная кушетка, точно такая, как я себе и представляла. Возле нее располагался журнальный столик с бутылкой воды, пластиковым стаканчиком и бумажными салфетками. Психоаналитик жестом пригласила меня сесть на кушетку (жаль, не лечь!), а сама села в кресло напротив. Приятная женщина средних лет, с мягким голосом и пронзительным взглядом, чем-то напомнившая мне Андреа Цукерман, мою любимую героиню из сериала «Беверли-Хиллз 90210», она предложила мне провести сеанс эмоционально-образной психотерапии. Андреа обучалась этому сравнительно новому методу психотерапии у самого ее основателя – Николая Линде. Новизна и польза данного метода заключается в идее, что любую проблему можно визуализировать в качестве образов, и скорректировать ее через мысленное сосредоточение на этих образах, являющихся ее первопричиной. Считается, что с помощью данного метода можно решить психологическую проблему всего за один сеанс, а результаты сохраняются навсегда.

Мы до этого созванивались по скайпу, поэтому Андреа знала, что именно меня к ней привело. Я согласилась.

– Представьте, что перед вами сидит ваш папа, – сказала Андреа. А я тут же поняла, зачем на столике салфетки: слезы мгновенно полились из глаз.

– Вы что, я не могу такое себе представить, иначе буду рыдать у вас весь сеанс, – я попыталась выдавить из себя улыбку.

– Вы можете плакать, это нормально, – мягким голосом поддержала меня Андреа.

Я должна была представить папу сидящим напротив и детально описать, в какой позе он сидит, что на нем надето, и какое у него выражение лица. Я должна была задавать ему вопросы и представлять, что конкретно он на них отвечает, как реагирует. Оказалось, ему не нравится видеть меня в таком подавленном состоянии, он считает, что все события нейтральны, и нельзя воспринимать все так близко к сердцу, как я. И он действительно так считал! Всегда. В какой-то момент я перестала плакать, и мы сконцентрировались на упражнении. Я вспоминала и описывала в самых мельчайших деталях неприятные эпизоды из детства, представляла себя маленьким ребенком, а потом представляла, что этот ребенок, то есть я, сидит рядом со мной, и у меня есть возможность его пожалеть и обнять. Я должна была очень быстро, не задумываясь, отвечать на вопросы Андреа:

– Что у тебя внутри?

– Камень, – выпалила я.

Далее мне нужно было представить, что я вынимаю этот камень, кладу на пол – и он превращается в песок.

После сеанса, чтобы как-то наполнить себя снова энергией, Андреа предложила немного помедитировать. Я глубоко-

ко дышала и представляла, будто вдыхаю розовый закат (она спросила, на что я больше всего люблю смотреть. Я ответила: «На розовый закат!»).

Тем не менее, после сеанса я чувствовала себя отвратительно. Я попросила Идеального мужа приехать за мной, потому что мне казалось, что я теряю сознание. Вечер этой пятницы ограничился домашней посиделкой с вином. По настоянию Андреа, мне нужно было записать свои сны, однако в ту ночь мне ничего не снилось. А на следующий день мне как будто стало намного легче. Что называется, упал камень с души. Через неделю мне предстоял еще один сеанс. На этот раз мы начали с разговора. Я сказала, что все-таки еще есть вещи, которые меня тревожат.

– Мне стыдно за то, что я ни разу не поинтересовалась у папы, как он живет один и организует свой быт. А я ведь знала, что человек он не очень самостоятельный в этом плане.

Более двадцати лет за ним ухаживала моя мама, поддерживающая дом в идеальном порядке. Папа же предпочитал не сильно утруждать себя бытовыми вещами.

Я часто убивалась из-за каких-то всплывающих, как контекстная реклама, воспоминаний о том, что чего-то не успела сказать, не успела спросить, подарить, сводить на концерт или в театр, как-то баловать, как баловал он меня в детстве.

Андреа объяснила, что у мозга есть только одна задача. И задача эта – выжить. Именно поэтому лучше всего мозг

работает в кризисе, при всплеске адреналина. Все, что этого не касается, он делать не будет, потому что... *ленивый*. Мне было неприятно узнать, что я – обладательница ленивого мозга. Тем более, что, вообще-то, я всегда хорошо училась, много читала и совершенно не считала себя ленивой. Оказалось, проблема заключается не во мне – это заложено в нас с первобытных времен. А умение писать, читать, анализировать данные – лишь следствие эволюции. Именно поэтому я не должна была себя винить. Самое главное – папа всегда знал, что я люблю его! Ну, конечно! Родители и дети любят друг друга не за что-то, а просто так, безусловно. И это точно также является работой ленивого мозга.

Последняя задача переживания горя по Вордену – **выстроить новое отношение к умершему и начать жить заново**. Это не означает, что нужно забыть человека, или перестать его любить. Напротив, можно вспоминать прекрасные моменты, проведенные вместе, делать то, на что когда-то вдохновил человек, цитировать его слова. Но на этом этапе воспоминания об ушедшем приносят не нестерпимую боль, как раньше, а нежную грусть. Завершение этой стадии, как всего процесса «горевания», характеризуется тем, что человек направляет большую часть своих чувств уже не ушедшему человеку, а другим близким людям. Это совсем не значит, что мы начинаем меньше любить ушедшего; это значит, что с нами остались еще люди, которых можно любить.

Была и еще одна тревожащая меня мысль. Я почему-то

чувствовала ответственность за маму и Рыжика, и считала, что теперь именно я должна была поддерживать их вместо папы. Я рассказала об этом Андреа.

– Что ты чувствуешь по этому поводу? – этот вопрос сопровождал почти каждое мое высказывание, так что я уже не удивлялась, а пыталась разобраться в своих чувствах.

– Груз ответственности, – выдохнула я.

– Возможно, это и есть тот камень, о котором ты говорила на нашей прошлой встрече?

Камень. Точно.

Андреа рассказала мне про теорию привязанностей Боулби. Именно с ней связаны наши порой тревожные взаимоотношения с близкими. С рождения человеку нужна привязанность хотя бы к одному значимому взрослому. У меня их было двое, и именно сейчас, когда осталась только мама, я начала очень сильно тревожиться за нее. Раньше я не особо контролировала, как часто я с ней созваниваюсь. Сейчас же я методично названивала ей утром, по дороге на работу, и вечером, когда готовила ужин. У меня была какая-то почти маниакальная потребность *контролировать*, что у нее все хорошо.

– Ребенок ничего не должен родителям. Это родители пригласили ребенка в этот мир, и именно они несут за него ответственность, а не наоборот. Если происходит наоборот, и ребенок чувствует свою ответственность за родителей, нарушаются базовые правила привязанности. Родители – это

взрослые самостоятельные люди, они сами разберутся, как им жить. Если им в этом помогать, они будут чувствовать себя плохо.

Я подумала о том, что ведь в моей семье и мама, и папа – сильные и самостоятельные люди. Конечно, им не понравится, если их жизнь будет контролировать ребенок. Хоть и очень взрослый и умный, но все-таки ребенок.

– Так что же мне делать? – спросила я уже в конце нашей встречи.

– Делай то, что хочешь делать. Помогай маме, если тебе хочется это делать, и звони, когда ты этого действительно захочешь.

Глава 2. Делать, что хочется

Вот так просто. *Делай то, что хочешь*. Это было так здорово, так просто, и одновременно так сложно! Я подумала, что теперь каждый раз перед тем, как что-то сделать, я буду спрашивать себя: «А хочу ли я это делать, или делаю только потому что считаю, что должна?». *Делать, что хочется*. Это было гениально. Я набрала маме. Потому что *хотела* поговорить.

Мама была уверена, что невозможно всегда делать только то, что хочется (выразилась она при этом немного более эмоционально), и что у человека все равно есть обязательства, которые ему следует выполнять. Я задумалась. Ведь действительно, я много работала в офисе, хотя хотела заниматься чем-то совершенно другим (например, писать книги), я делала дома уборку каждую неделю, хотя очень уставала на работе, и мне хотелось просто валяться на диване. Да много чего другого! Каждое воскресенье я ездила к родителям Идеального мужа на обед, но не всегда именно так хотела проводить свое воскресенье.

У известного психолога Михаила Лабковского есть набор правил счастливой жизни без неврозов, первое из которых звучит так: «*Делай только то, что хочется*». А второе: «*Не делай того, чего не хочется*». При этом, он утверждает, что человек со здоровой психикой именно так и поступает. Я до-

звонила к нему на радиопередачу, чтобы задать вопрос о том, как применять эти прекрасные правила, с учетом того, что у взрослого человека есть некоторые обязательства?

– А чего, например, вам не хочется делать? – спросил Михаил, когда я решила бросить вызов этим его правилам.

– Например, уборку дома по выходным! – сказала я на выдохе.

– Так и не делайте! – немного надменно ответил Михаил.

– Не могу! Ведь тогда в доме будет грязно!

– То есть, вы *хотите*, чтобы было чисто?

– Ммм, конечно!

– Но не хотите делать уборку самостоятельно?

– Именно!

– Тогда наймите помощницу!

– Но я не люблю в доме посторонних людей, – парировала я, не задумываясь, так как уже привыкла отвечать на этот вопрос! Все мои друзья то и дело спрашивали, почему я до сих пор убираю квартиру самостоятельно.

– То есть, вы хотите, чтобы у вас в доме было чисто, но при этом не хотите нанимать помощь по дому? Значит, вы хотите делать уборку!

– ... Наверное... да...

– Есть еще примеры? Или я ответил на ваш вопрос?

– Кажется, я поняла! Если я не хочу ездить к родителям мужа на обед, но не хочу ссориться с мужем и расстраивать свекровь, значит, на самом деле я *хочу* ездить к ним на обед?

Так, что ли, получается?

– Да, молодец! А у нас следующий звонок...

Я отключилась и подумала о том, что раньше мне всегда казалось, что я хожу на работу только потому, что надо платить по счетам, а сейчас я поняла, что я работаю потому, что, на самом деле, хочу это делать. Работа приносит мне стабильный доход, уверенность в себе, и отвлекает от дурных мыслей. Представить, что у меня нет работы, я просто не могла!

«Чтобы понять свои желания, нужно начинать с бытовых мелочей, – утверждает Михаил Лабковский. – Каждый раз, садясь за стол, нужно спрашивать себя: что именно я сегодня хочу съесть? Люблю ли я больше чай или кофе?»

Теперь каждый раз, прежде чем что-то делать, я начинала спрашивать себя: а хочу ли я это делать *на самом деле*?

Субботним утром я, как обычно, готовила нам с Идеальным мужем завтрак, и вдруг поняла, что хочу и люблю это делать. Поэтому я не просто приготовила омлет, но и красиво украсила его кружочками тонко нарезанного огурца, и сервировала стол белыми салфетками с надетыми на них кольцами.

Вечером я поняла, что не желаю готовить ужин, потому что мне просто-напросто неприятно прикасаться к сырой рыбе. Идеальный муж взял эту обязанность на себя.

В воскресенье я отказалась ехать к родителям, перенесла семейный обед на следующую неделю. Никто не обиделся, а

мы с Идеальным мужем поехали в парк – кататься на велосипедах.

Я резюмировала, что люблю кофе, не люблю зеленый чай, что утром *не хочу* завтракать, запихивая в себя наспех кашу просто потому, что это полезно.

Но были и другие откровения: я занималась фитнесом, потому что действительно этого хотела – мне нравилось ощущение силы, легкости и удовлетворительное отражение в зеркале, которое он мне дает.

Я стала больше прислушиваться к себе и, если не хотела утром общаться с коллегами возле кофейного автомата, то не поддерживала разговор, а просто наливала себе кофе и уходила.

Я перестала общаться с одной токсичной коллегой, которая отравляла мне жизнь в офисе последние полгода. Исключение составляло деловое формальное общение. Хотя раньше я бы, конечно, старалась наладить с ней отношения через неформальное общение ради «нетворкинга», как учили меня бизнес-книги. Сейчас же мне было все равно: я решительно была настроена максимально делать только то, что хочется, чтобы вернуть себе крепкое психическое здоровье.

Постепенно я становилась спокойнее, тревожность отступала, вместе с тем я стала лучше спать, настроение улучшалось с каждым днем. В итоге, я поняла, что, действительно, хочу каждый день звонить маме, но не хочу пока приезжать в Чернигов, чтобы не провоцировать воспоминания, что я

не должна полностью содержать Рыжика, но буду помогать в меру своих возможностей, потому что хочу и могу это делать.

Глава 3. Помоги себе сам

Несмотря на то, что мне удалось разобраться с чувствами, в моей голове был миллион вопросов «Что, если...?», которые пугали меня. Вопросы были совершенно конкретные, они касались моего текущего и будущего положения. Обычный страх перед будущим, ничего такого особенного.

Это были насущные вопросы, которые мне почему-то было стыдно обсуждать с психологом. Ответ я, как всегда, начала искать в книгах.

Вместе со Стивенем Кови я попыталась разделить области своего беспокойства на сферы влияния. Для начала он предлагал записать все тревожащие мысли на листок бумаги, а затем прояснить, на что из этого я могу непосредственно повлиять, и как именно, а что нужно принять, как данность и перестать беспокоиться, потому что повлиять на это невозможно, или крайне сложно.

Я решила, что о проблемах подумаю завтра, а пока телефон – в сторону, ежевечернее проветривание спальни, медитация и чтение бумажной книги. Ритуал есть ритуал!

Проснувшись на следующее утро, я взяла свой красивый блокнот для записей (я завела себе такой, да) и отправилась в ближайшую кофейню, находившуюся прямо в моем доме. Удобно устроившись в дальнем углу полупустого кафе, я заказала себе большой кофе-латте на кокосовом молоке и мин-

дальний круассан, достала блокнот и стала записывать все то, о чем я беспокоилась. Список получился внушительным:

– *Что, если по возвращении с этого временного проекта мне не предложат ничего достойного?*

– *Что, если меня уволят, и я останусь без денег?*

– *Что, если мне придется остаться здесь больше, чем на год?*

– *Что, если я забеременею?*

– *Что, если я не забеременею никогда?*

– *Что, если я никогда не выйду из депрессии?*

– *Что, если еще кто-то из моих близких умрет?*

Затем мне предстояло определить вещи, которые входили в мою сферу влияния. Оказалось, их было не так уж много. Почти все они касались работы:

– *Что, если по возвращении с этого временного проекта мне не предложат ничего достойного?* – *На это я могу повлиять. Только я могу решать, что мне делать с работой. Если меня что-то не будет устраивать, в конце концов, я всегда могу уволиться и поискать что-то более достойное!*

– *Что, если мне придется остаться здесь больше, чем на год?* – *На это я тоже могу повлиять. См. предыдущий пункт.*

Что ж, кое с чем разобрались! Казалось, повлиять на остальные пункты я никак не могла. А значит, согласно Стивену Кови, мне не нужно было о них беспокоиться. Но мне не удалось разобраться с пятью из семи моих тревожных пунк-

тов (мой финансовый мозг подсказывал, что это целых семьдесят процентов!), поэтому я, конечно, продолжала беспокоиться. Я еще раз посмотрела на список, затем выдохнула, одним махом допила уже остывший кофе, завернула круасан с собой, расплатилась и вышла на улицу. Мне был необходим свежий воздух.

Я ехала на работу с чувством какого-то облегчения, мне почему-то стало спокойнее. Наверное, это как выговориться на кушетке у психолога. Только бесплатно. Что, конечно, не могло не радовать (меня радовало все, на чем я могла сэкономить!). Приехав в офис за пятнадцать минут до начала рабочего дня, я решила осознанно и сосредоточенно выпить эспрессо. А потом меня как будто осенило. Я достала блокнот со списком тревог и начала писать:

– Что, если меня уволят, и я останусь без денег? – У меня есть Идеальный муж, который зарабатывает деньги и ни в чем меня не упрекнет.

– Что, если я забеременею? – Что ж, тогда я буду очень счастливой, уйду в декретный отпуск и точно уеду отсюда!

– А что, если я не забеременею никогда? – Тогда мы с Идеальным мужем все-таки увидим багамских свинок! Мы будем много путешествовать и пить шампанское по утрам. А возможно, мы накопим на частную винодельню!

– Что, если я никогда не выйду из депрессии? – Я еще не испробовала все доступные человечеству методы. Если это потребуется, я всегда могу обратиться за профессиональ-

ной помощью.

– Что, если еще кто-то из моих близких умрет? – ... Тогда я напишу еще одну книгу!

Вот так! Я улыбнулась собственному чувству юмора, и сразу подумала о том, что именно так я буду прорабатывать все тревоги, которые посещают время от времени мою голову.

Через несколько недель я чувствовала себя почти так же, но стала лучше засыпать. Я стала спокойнее и терпимее, пыталась относиться ко всему с юмором, как учил Виктор Франкл, много шутить с коллегами, и, в целом, больше не чувствовала такого сильного напряжения.

А потом наступило лето.

Мы с Идеальным мужем провели вместе выходные, начавшиеся с его приезда ко мне, в Провинциальный город, вечером в пятницу. Мы ходили танцевать в модный бар, а на утро завтракали вкусной выпечкой в уютной кофейне, много гуляли пешком по городу, играли в теннис, и даже немного погрелись на солнышке, лежа с коктейлями у бассейна. После таких насыщенных выходных, достойных получать лайки в соцсетях, куда я не заходила уже какое-то время, я крепко заснула, и в первый раз за долгое время мне ничего не снилось. Я проснулась бодрая и полная сил в шесть утра. Началось мое Чудесное утро, за которым следовал Новый день.

День счастья.

Советы на стадии принятия

1. Не поддавайтесь на уловки маркетологов – не берите батончики на кассе.
2. Психологическая помощь не обязательно вас разорит, зато может помочь разобраться в себе.
3. Делать только то, что хочется, оказывается, не так уж и сложно. Главное – понять, чего хочется.
4. Если проблему нельзя решить, нужно изменить к ней свое отношение.
5. Любовь к близкому человеку не проходит, даже если он ушел в другой мир.

Год спустя

На Пасху мы с Идеальным мужем приехали в церковь освящать куличи. В честь праздника я решила принарядиться: мое любимое кашемировое пальто Burberry (то самое!), элегантная шляпа, приобретенная на винтажном рынке, и кольцо Tiffany, купленное в Нью-Йорке на юбилей нашей свадьбы. Я чувствовала себя леди, сошедшей со страниц каталога Ralf Lauren семидесятых годов!

За год я успела завершить свой проект в Провинциальном городе и вернуться в Москву, получив еще одно повышение по работе. Мы отпраздновали это большим путешествием по Соединенным Штатам. Жизнь казалась мне прекрасной и удивительной!

Мы освятили куличи, поздоровались со знакомыми священниками и поехали домой – готовить стол к приходу гостей. Когда в очередной раз я решила полюбоваться своим кольцом, на руке его не оказалось! В фирменной шкатулке цвета морской волны его не оказалось тоже. Я спустилась вниз и обыскала машину – пусто.

Казалось, я должна была немедленно начать рыдать, ведь для нас это кольцо стоило целое состояние! На удивление, я была спокойна. Я уже пережила потерю куда более существенную, чем кусок металла с камнем. Пусть даже и платины с бриллиантом огранки «Excellent».

Я уже пережила потерю, которую нельзя было восполнить при помощи лишних пары тысяч. Я больше не беспокоилась о тех вещах, которые не касались жизни и здоровья.

Римский философ Луций Анней Сенека считал, что для того, чтобы стать счастливым, человеку нужно потерять все, и тогда он поймет, насколько был богат. В моей жизни было достаточно потерь, чтобы я больше не придавала большого значения потерям материальным.

Вдруг я вспомнила, что перед тем, как выйти из машины, я воспользовалась кремом для рук, и сняла кольцо, чтобы не испачкать камень. Я положила его в карман пальто. «Видимо, промахнулась мимо кармана», – грустно подумала я. Решено было ехать на «место преступления» – парковку возле храма.

В машине мы с Идеальным мужем были совершенно спокойны. События, происходившие в нашей жизни, научили нас обоих довольно просто относиться к материальным вещам. Конечно, мы не могли себе позволить купить еще одно такое кольцо. Конечно, оно было дорого моему сердцу, как память о нашей годовщине и о поездке в Нью-Йорк.

Когда мы приехали на парковку, она была уже пуста. Шансы на то, чтобы найти кольцо где-то на улице, когда уже стемнело, стремились нулю: кто-то мог найти его раньше нас, или мы могли бы просто его не заметить на темной проезжей части, дворник мог его подмести и выбросить в урну или отбросить в сторону, где не пролегал мой маршрут, и тогда я

бы никогда его не нашла! Мы подъехали к нашему паковочному месту – и я почти сразу увидела свое кольцо, лежащее прямо посреди дороги! Я подбежала к нему и подняла с земли, рассматривая, не сильно ли оно повреждено. Со стороны, наверное, это смотрелось, как удачная находка чьей-то чужой вещи. Кажется, по нему несколько раз проехали машины – оно было все исцарапано. Но Tiffany оказывают бесплатное послепродажное обслуживание, а мое кольцо снова было у меня. Меня охватила чистая, дистиллированная радость. Это было настоящее пасхальное чудо!

– Наверное, это прозвучит странно, – призналась я Идеальному мужу уже дома, когда мы ждали гостей, – но я думаю, это папа помог найти кольцо. Я его попросила.

– Я тоже просил, – ответил Идеальный муж и обнял меня за талию.

Мы точно знали, что теперь у нас есть личный ангел-хранитель. И как после этого не верить в чудеса?

Потеря близкого человека – это трагедия, способная разрушить жизнь до основания. Но, как и во всем, у нас есть выбор – поддаваться унынию, или осознать, что не мы решаем, кто остается, а кто уходит, и когда этому происходить.

Да, в жизни бывают землетрясения. Такие, которые рушат мировоззрение и сознание до основания. Рушат, чтобы создать его заново. В такие моменты главное – не задаваться вопросами: «Почему? За что?». Значит, так было нужно.

Чтобы стать лучше, сильнее, переосмыслить ценности, увидеть, какой взрослой стала твоя младшая сестра, осознать, что ты готова к самому важному в своей жизни решению.

Жизнь – это череда испытаний. И все дело в том, как мы их воспринимаем – как радость или как печаль. Но, в конечном итоге, все события нейтральны. Одно и то же событие можно воспринимать как пытку – или как испытание. И задача заключается в том, чтобы пройти все испытания, данные на отрезке бытия под названием «земная Жизнь».

«Смысл жизни только в одном – в борьбе!» – утверждал Антон Павлович Чехов. Вот это и есть борьба: за себя, чтобы пройти испытания достойно и не потерять свою личность, против своих страхов и сомнений, чтобы не скатиться на дно под названием горе. Радоваться и жить, несмотря ни на что, идти, не сворачивая с пути, и делать это с Божьим промыслом.

Очень просто быть несчастным. Лечь и лежать, ничего не делать. Горевать. Быть счастливым – филигранная работа. Быть счастливым вне зависимости от внешних обстоятельств – большое искусство и уникальная способность человека. Найти в себе силы на это очень сложно, но важно.

Благодарности

Хочу выразить благодарность своей маме, которая всегда верит в меня.

Своим сестрам и Очень молодой тёте, которые меня всегда поддерживают.

Всем членам моей большой семьи в Чернигове, Москве, Днепропетровске, Сибири и Осло, как упомянутым в этой книге, так и оставшимся “за кадром”.

Психологам, которые консультировали меня.

А также, моему первому читателю и главному критику – (Не)Идеальному мужу.

Список материалов

Книги

- “Откровения ангелов-хранителей. Что делать, если вы потеряли самого близкого человека” – Ренат Гарифзянов
- “Чудесное утро” – Хэл Элрод
- “Хюгге или уютное счастье по-датски” – Хелен Расселл
- “Первые 90 дней» – Майкл Уоткинс
- “Как перестать беспокоиться и начать жить” – Дейл Карнеги
- “Семь навыков высокоэффективных людей” – Стивен Кови
- “Психолог в концлагере”, “Воля к смыслу” – Виктор Франкл

Фильмы

Для достижения катарсиса

- Елена (2011, Россия)
- Изгнание (2007, Россия)
- Возвращение (2003, Россия)
- Нелюбовь (2017, Россия)
- Дурак (2014, Россия)
- Географ глобус пропил (2013, Россия)
- Помни/Memento (2000, США)
- Дорога перемен/Revolutionary road (2008, США)
- Нежность/La Delicatessen (2011, Франция)
- Призрачная красота/Collateral beauty (2016, США)
- Мой парень – псих/Silver Linings Playbook (2012, США)

Для хорошего настроения

- Москва слезам не верит (1979, СССР)
- Светская жизнь/Cafe Society (2016, США)
- Дьявол носит Прада/Devil wears Prada (2006, США)
- Любовь по-взрослому/This is 40 (2012, США)
- Немножко беременна/Knocked up (2007, США)
- Жизнь прекрасна/La vita e bella (1997, США)
- Всегда говори “Да”/Yes Man (2008, США)
- Куда приводят мечты/What dreams may come (1998, США)

- Милая Френсис/Frances Ха (2012, США)

Посвящение папе

10. Папе приходится покинуть родную Сибирь. Он будет вспоминать ее очень часто, и так больше и не вернется.

17. Папа живет в крошечном шахтерском городке. Такое маленьком, что его даже не отмечают на карте. У папы есть мечта. Чтобы поступить в летное училище, нужно не только сдать физику с математикой и собрать положительные характеристики, но удовлетворить требования приемной комиссии, помешанной на евгенике. Папа – человек целеустремленный.

22. Папа живет в городе невест, и учится в лётном училище. Папе нельзя не только гулять по городу или употреблять спиртное, но даже болеть. За все могут отчислить. Папа не только заканчивает училище с отличием, но и женится. Папа – человек способный.

24. Папа живет в Батуми среди гор, моря и мандариновых пальм, пилотирует МиГ-29. У папы неправдоподобные, почти прозрачные глаза. Меня потом все будут спрашивать, натуральный ли это цвет глаз.

29. Папа живет в военном гарнизоне. Днём мы катаемся на велосипедах, а по вечерам папа рассказываем мне сказки про братьев Бом-боли и Трон-троли. Придумывать истории – это у меня тоже от папы.

30. Папа живет в поселке у Черного моря. Он пытается

понять, как жить в мире, где летчикам-истребителям платят тушенкой. Папа выходит на пенсию. Его сказки на ночь теперь очень редкие, но главное – скучные: братья Бом-боли и Трон-троли слишком одержимы деньгами.

41. Он везет меня подавать документы в университет на поступление. Университет папа выбрал сам, и сам подготовил все документы. Они четко разложены по специальным папкам, а папа по-деловому договаривается со всеми, чтобы мы не стояли в очередях. Папа – человек организованный.

35. Из командировок папа привозит разные диковинные вещи: фотоаппарат Polaroid, музыкальный центр на две аудио-кассеты и три компакт-диска (мы слушаем «Иванушек», «Браво» и Джо Дассена), и удивительный фрукт, похожий на комнатную пальму – ананас. Папа – настоящий волшебник.

45. Мы с ним планируем мою свадьбу, и ездим вдвоем выбирать ресторан, договариваться с ведущими и музыкантами. Они все думают, что папа – и есть мой жених. На их прямой вопрос папа только улыбается. Папа – человек веселый.

49. Папа играет на баяне «Пусть бегут неуклюже...» в день моего рождения. Я подпеваю и пытаюсь сдержать свои сентиментальные слезы, уткнувшись лицом в букет красных роз. Папа – человек талантливый.

50. Мы идем по залитой закатным солнцем московской улице. Папа и Саша могут разговаривать друг с другом как лучшие друзья. Я счастлива.

Папе навсегда останется 50.

* * *

В оформлении обложки использована фотография автора
Gwending «Ballon météo»
с сайта <https://www.canva.com/>