

ЕЛЕНА
ОХОТНИКОВА

**КАК ПЕРЕЖИТЬ
НЕВОЗМОЖНОЕ
ВНУТРИ БУРИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
О-92

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Охотникова, Елена Васильевна.

О-92 Как пережить невозможное. Внутри бури / Е.В. Охотникова. —
Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с. — (Культурная матрица).
ISBN 978-5-17-172876-2

У каждого из нас бывают темные времена. Мы теряем, боеем, переживаем болезни близких. Мы вроде бы знаем, что «все проходит», но что делать в моменты, когда темноты вокруг больше, чем света, когда боль становится почти привычкой. Как жить и как помогать «прямо сейчас», не дожидаясь, когда время «все излечит»?

Эта книга не о том, что «все будет хорошо и нужно просто взять себя в руки». Она не о будущем, «когда все пройдет». Она о настоящем. О вашем «сегодня», в котором вы внутри бури, в котором вы проживаете то, что как кажется, просто невозможно пережить. На этих страницах то, что поможет вам вернуть себе опору и дышать, находить не только силы, чтобы выстоять, но и сохранить способность видеть свет в самой глубокой тьме.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172876-2

© Е.В. Охотникова, текст, 2025
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2026

Светлой памяти моей мамы...

А,
Б,
В,
К,
Н,
О.

и всему алфавиту
моих прекрасных друзей

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ничто не навсегда.

В минуты наших радостей мы стараемся не помнить об этом. Но в минуты наших бед это знание может дать нам силу.

Ничто не навсегда.

Только оттолкнувшись от события, боль начинает отдаляться от нас; не уходить совсем, не превращаться в «стало как было», но отдаляться. Менять свою форму, менять свой цвет и вкус. И менять то влияние, которое она оказывает на нашу жизнь.

Ничто не навсегда.

Это и грустно, и радостно одновременно.

Мы богаты и бедны этим знанием, но оно отрезвляет и позволяет взять в ладони то единственное, что у нас действительно есть.

Наше «**сейчас**».

Что случилось с вами?

Это случилось только что или уже прошло время?

Что это было?

«То самое» расставание, потеря работы, болезнь, потеря кого-то, кто вам важен?

Чего-то больше нет, и сейчас руки пусты и хочется плакать.

Или наоборот.

Вы собраны, натянуты, как струна, вы готовы действовать, вы готовы бороться.

Это уже случилось.

Что-то, что вас изменило.

Что-то, что однажды пройдет и сделает вас пусть не сильнее, но другим.

Это будет.

Но это будет потом.

Нам говорят: «Ты справишься, ты не первый, все будет скоро хорошо». Мы даже почти в это верим.

Но нам говорят о том, чего нет, что *еще только будет.*

Эта книга о том, что делать, когда вы внутри бури.

Как *жить* в этом, а не *выживать*.

Как осознать, что с вами произошло, собрав себя из множества осколков.

Чтобы жить дальше.

Будущее только будет, но есть *сегодня*. Есть день, который *нельзя переждать, но нужно прожить.*

Когда с нами случается беда, нам говорят, что Бог или судьба испытывают нас, а мы задаемся вопросом — за что все это, что мы сделали не так и почему нас проверяют. Но беда это не то, что мы можем выбрать и, к сожалению, не то, от чего мы можем отказаться, если она уже случилась. Она дается подобно послушанию, как путь, который нужно пройти, не переспрашивая — а точно ли это нужно. И это не про-

ПРЕДИСЛОВИЕ

верка на прочность. В конце концов, Богу и так все о нас ясно, а вот человеку о себе — нет. И, возможно, это время и эти обстоятельства даны нам, чтобы узнать наконец самих себя.

На этих страницах мы поговорим о том, что *с вами* случилось, и о том, что случилось *в вас*.

О том, что не бывает большого и малого горя, что свое горе — всегда большое.

О том, как жить, когда рухнули представления о стабильности и о самом себе, когда горизонт планирования сжался до нескольких дней или часов.

О том, как помогать близким, какие слова говорить, а какие нет.

О том, как помогать себе.

И о том, *что делать, если ничего сделать уже нельзя.*

О том, что предложить себе вместо боли.

Эта книга про настоящее, про жизнь *прямо сейчас*, в какой бы цвет ни была окрашена для вас эта ее полоса.

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ МНЕ ТАК БОЛЬНО?

*Как разум и тело реагируют
на потерю, и где граница между
душевной и физической болью*

Почему нам больно?
С этого стоит начать.
Физическая боль кажется понятной: вот, например, ранка на руке или ушиб — есть причина, и есть следствие.

А как быть с душевной болью? Почему наши потери — даже когда мы физически не пострадали, но, положим, расстались с кем-то, — так велики? Правда ли, что боль эмоциональная никуда не уходит, а оседает где-то в нас, не только в сердце, но и во всем теле?

Правда.

И это одна из главных причин нашего разговора.

То, что случилось с вами, нужно осознать, пройти сквозь это. И в то же самое время — **дать этому случившемуся место.**

Иначе оно займет это место само и заполнит собою всё.

Как наше тело и наш разум реагируют на утрату?

Форма этой утраты не так важна — физическая ли она (смерть или потеря здоровья), эмоциональная (расставание), может быть, это потеря стабильности или глубокое разочарование в определяющих вашу жизнь вещах, может быть, это внезапный переезд в другую страну или город, — все эти события объединяет то, что они меняют ваши «жизненные декорации».

Всё это важно.

Но очень часто мы не разрешаем себе в полной мере прожить то, что происходит.

И во многом это связано с представлением, что бывает «большое» и «маленькое» горе.

Вот, например, смерть — это большое горе.

Тяжелая болезнь — это большое горе.

А если речь о расставании?

Если у подростка случился роман, и он закончился. Что мы говорим в таких случаях? «Послушай, это не конец света, это не беда, все у тебя еще будет».

На самом же деле «большого» и «маленького» горя не существует.

Горе — оно всегда большое, каковы бы ни были его причина и форма. Большое — потому что оно ваше. *Ведь эмоциональная система измерения есть только относительно самого себя.*

Если вы чувствуете, что с вами происходит что-то большое, неважно, какие физические или социальные формы это носит — вы проживаете бурю.

И это нужно помочь себе пережить.

Потери выбивают нас из колеи, они меняют нас, они меняют мир вокруг нас. То, что вам очень больно — это не «минутная слабость».

Что бы вы ни теряли, в момент потери *вы теряете не только прошлое*, то есть то, что связывает вас с этим человеком, с этими событиями, с этой реальностью, — вместе с этим *вы теряете будущее*.

Вернее, *обдуманый* (в чем-то — *придуманый*) *заранее вариант будущего*, который есть у каждого из нас.

Так мы устроены, что живем в системе планирования.

Мы постоянно задумываем наперед. По этому поводу часто иронизируют: женщина пошла на первое свидание — и уже подбирает имена троим детям. С каждым человеком, с каждым местом или событием в нашей голове, помимо нашей воли или следуя за ней, почти сразу выстраивается вариант будущего.

И мы в этом варианте будущего *уже живем*.

Его еще нет, но это уже часть нашего мира.

Это часть стабильности, представления о том, что у нас есть рычаги управления собственной судьбой.

Когда случается событие, которое обрывает эту цепь, оказывается, что вместе с этой потерей разрушается не только то, что *мы имеем*, но и то, что *мы собирались иметь*, то, на что мы надеялись.

И *эта потеря будущего наносит удар* по нашему эмоциональному состоянию.

Переживая то или иное горе, после первой волны ужаса, слез и всего, что связано с соприкосновением с болевой точкой, мы задаем себе вопрос: как жить дальше? Как отпустить представление о том, *как мы хотели*, чтобы было?

Следом за ощущением потери будущего приходит еще одно потрясение — уже в области представления о себе.

Вместе с любой потерей мы теряем и ощущение, что мы способны контролировать ситуацию, свою жизнь, жизнь своих близких.

И это очень страшно.

Всю нашу взрослую жизнь мы делаем шаги, чтобы обрести независимость. Переезжаем от родителей, укрепляем финансовую составляющую. Мы живем, думая, что зарабатываем деньги, у нас есть ипотека, планы на будущее, отпуск. У нас есть ощущение, что мы управляем своей жизнью, что мы в безопасности.

Горе забирает у нас всё сразу. Не одного человека или одну ситуацию, но прежде всего то, *в чем мы были уверены — устоявшееся представление о себе самом.*

Бывает, что жизнь до потери была стабильна и хороша. Чем старше мы становимся, тем больше этот контроль нам важен, еще и потому, что увеличивается количество людей, за которых мы несем ответственность.

Вместе с потерей способности контролировать мы подрываем еще и веру в то, что *мы в принципе можем быть кому-то полезны*, можем защитить тех, кто нам дорог. Мы теряем представление о себе как о человеке, который хотя бы что-то может. И в этом ощущении мы все оказываемся очень беззащитными.

И нам нужна помощь.

В этом месте нам в голову начинают приходить разные фразы.

Мы их берем из нашего собственного опыта, из воспоминаний о том, что мы слышали или читали.

Вот, например, известная фраза: «*Что нас не убивает — делает нас сильнее*».

Установка, к которой мы приучены.

И вроде бы она должна нас поддерживать, вроде бы мы должны внутренне собраться. Но в подобного рода установках есть очень важный минус: *они запрещают нам испытывать боль.*

Они будто сразу перебрасывают нас в будущее, когда все это уже закончилось.

Но к нашей боли, если она уже с нами случилась, сто́ит подойти иначе.

Боль — это как раз то, что делает нас такими, какие мы есть.

А **то, как мы проживаем потери**, как мы проживаем боль, дает нам представление о себе. И **формирует наши «инструменты выживания»**.

Все трудное, что случается с нами, — это история нашей жизни, ее объем и ее краски, ее форма. Давайте отнесемся к проживанию этого момента не как к тому, что надо забыть и стать сильнее, но как к тому, что точно что-то меняет в нас.

Лучше это или хуже — я не знаю, и вы не знаете.

Но это путь, на который *вы уже ступили* и по которому идете.

Мы состоим из психики и тела.

Из этих двух систем одна — материальная, она, собственно, держит нас на этой земле. А вторая — нематериальная, ее обычно и предлагают взять в руки, собраться и так далее.

С этими системами происходят не одинаковые процессы. И важно их понимать. Как мы действуем в ситуации потери?

Первая реакция разума, которая всегда возникает, — это попытка сопротивления. Часто это выражается в агрессии, направленной как на себя, так и на окружающих. Мы пытаемся бороться. И чем сильнее вы как человек, который «все время что-то решал», тем сильнее ваше сопротивление, потому что это ваш навык.

Дальше может случиться попытка разума *выключить* ту реальность, в которой вы теперь существуете, зайти в режим

отрицания, когда вы пытаетесь или игнорировать, или обесценивать, или обнулять происходящее.

Или разум может предложить, например, какую-то новую реальность.

Это тоже нормально.

Может, вы замечали такое: у человека кто-то умер, а он живет, будто бы ничего не случилось. Мы говорим ему: «Слушай, ты что, совсем не переживаешь?» А он отвечает: «Ну да, у меня тут проект, еще один проект, еще один, что же, собственно говоря...» Это тоже защита, попытка переработать случившееся.

Но процессы, даже если они не на поверхности, а внутри вас — идут.

Разум тратит силы, чтобы понять, что произошло, почему так получилось, где виноватые, можно ли было что-то сделать? Бесконечные мысли, которые очень часто заходят на круг и повторяются, повторяются, повторяются.

Но в то же время разум пытается вытеснить то, что причиняет боль.

Пытается обесценить, обнулить, забыть травмирующее событие. То, что обычно всегда предлагается в ситуации горя, особенно так называемого малого горя. Я сейчас имею в виду не смерть, а, например, расставание. Классический совет от ваших друзей, когда вы с кем-то расстаетесь: *забудь просто! Или пойди, пройдишь, заведи новые знакомства*. Вытесни то, что на самом деле ты сейчас проживаешь.

Но мы не можем перескочить с одной ступеньки на другую. Мы должны прожить все этапы, которые положено проживать нашему разуму и нашему телу.

Тело же ведет себя еще более изощреннее, чем разум.

Вернее, изощреннее и при этом просто. Тело очень честное. Оно запоминает абсолютно все, что с нами происходит.

Наши переживания, сложности, радости — все оседает в нашем теле.

Память тела первична. Последнее, что мы забудем привычные движения тела при совершении обычных действий.

И наше тело — это первый показатель. Когда разум, может быть, еще не до конца понял, что произошло, тело уже начинает реагировать.

Часто первая реакция тела на любую потерю — это сопротивление. В чем это может выражаться? Я опускаю сейчас моменты просто физического сопротивления. Это может быть физическая агрессия, появляется огромное желание разбить что-то. Но есть и то, что называется психосоматическим аспектом. Тело может выдавать систему сопротивления, например, в виде аллергических реакций. Тело тоже восстает против того, что происходит.

Оно умеет восставать либо болью, либо проявлением какого-то показателя того, что оно живо и противится произошедшему.

И поэтому бывает, что в ситуации проживания горя и потери появляются вещи, связанные с физиологией. Это могут быть высыпания, может начать болеть то, что раньше никогда не болело. Мы на это злимся, игнорируем этот сигнал. А ведь наше тело выдает нам свою версию того, что произошло. Ведь оно еще больше, чем наш разум, не понимает — почему все так и именно с нами.

Но в какой-то момент тело принимает правила игры и пытается не быть. Оно уходит в режим игнорирования. И, вы, наоборот, ничего не чувствуете. У вас ничего не болит, ничего не происходит, будто все немеет. Люди, переживающие острый стресс, говорят о том, что вдруг у них отнимаются на какое-то время руки или ноги. Или вдруг вы просто перестаете ощущать себя как организм. Как будто бы нет никаких

границ, ничего нет. Вы идете по улице и сшибаете локтем проходящих людей: не потому, что проявляете агрессию, а потому, что у вас теряется ощущение собственных телесных границ.

Или ваше тело перестает у вас что-либо просить. Вам не хочется есть, вам не хочется спать. Вы засыпаете только потому, что заканчивается день, а не потому, что идете вслед за своей потребностью. Тело замирает и делает вид, что его просто не существует.

И тело начинает угасать.

Как мы описываем человека, который горюет? Мы говорим: «Вот, он совсем высох». *Начинают уходить те функции, которые делают нас живыми.* Не только аппетит, исчезает чувственность, чувствительность.

И это угасание, которое не может проходить незаметно, — это то, на что нужно обязательно обращать внимание, даже если вам очень больно. Когда вы все это проживете, когда все это пройдет, нужно понимать, что если что-то осталось, эта боль поселится внутри вашего тела и найдет себе место. Это нормально. Тело запоминает абсолютно все. Но вопрос в том, что эта поселившаяся боль, это воспоминание *может продолжать оставаться живым и продолжать причинять вам боль* даже, казалось бы, когда прошло много времени.

Тут есть еще один важный момент.

Когда мы вообще говорим о горевании, у нас есть какой-то внутренний таймер. И здесь речь не только о личном горевании. Например, у кого-то что-то случилось, и мы думаем: ну ладно, уже какое-то время прошло, наверное, ему чуть-чуть, но легче. Можем даже немножко злиться на наших близких, которые не прекращают горевать. Прошел год, прошло два года, прошло десять лет после какой-то потери, смерти,

расставания, а он все еще реагирует на это так остро. И вопрос в том, почему мы не отпускаем какую-то боль, почему мы за нее держимся?

Чтобы что-то отпустить, нам нужно что-то предложить себе взамен. Вместе с болью потери у нас будто вынимают большой пласт, там образуется пустота. А пустоты быть не может.

Что происходит дальше?

Наша психика, которая, как и тело, не терпит пустоты, начинает *держаться за эту боль как за что-то, что имеет смысл*. Как за что-то, что не может быть заменено ни на что другое.

Это не значит, что любую боль нужно поменять на счастье, как иногда предлагают. Нет, но осознать эту форму, посмотреть, во что эта форма может вылиться, — это и есть то, о чем мы с вами будем говорить.

Нужно напоминать себе о том, что пустоты нет. Это буквально физический опыт. Представьте, что вы порезали руку. Если это маленький порез, ваших сил хватит на то, чтобы он постепенно затянулся. Может быть, останется шрам. Но если это была большая рана, сколько времени нужно на то, чтобы она затянулась, чтобы там образовалась новая ткань?

И бывает так, что уже в состоянии переживания и перехода на следующий уровень нашей жизни после потери мы путаем причину и следствие.

Например, нам кажется, что если мы продолжаем горевать о ком-то, то проблема в том, что мы не можем собраться. А дело в том, что в нашей реальности, в той, в которой мы теперь живем, без этого важного компонента *нет ничего, что мы можем предложить себе взамен*. И если мы этого не понимаем, мы продолжаем наращивать ткань боли, которая и не живая, и не мертвая.

Здесь еще что очень важно: нужно помогать себе сразу.

Когда с вами что-то происходит, не нужно «держаться», как нам все время предлагают, не нужно думать, что все само пройдет.

Ничего само не проходит. Вернее, оно проходит, конечно. Другое дело — то, во что оно превращается, не всегда то, что вам нужно. Поэтому давайте об этом тоже говорить.

Наше тело всегда остается с нами, и все наше в нем остается. Мы можем себе лгать, а наше тело нам не врет никогда.

Оно обо всем нам напоминает. Психика устроена так, что очень многие вещи мы вытесняем, особенно какой-то травматический опыт. Вы *честно можете забыть* какое-то событие.

Часто люди, переживающие смерть кого-то из близких, говорят о том, что они просто не помнят какой-то кусок времени, понимают, что это было, но не помнят. То же самое может происходить в случае травмы, насилия. Вы как будто знаете, что это часть вашей биографии, но не помните деталей.

Психика пытается вас защитить. Но тело помнит все. Оно напомнит о переживании в каких-то мелочах: кто-то до вас дотронется или вы увидите что-то, что так или иначе ваше тело в тот момент запомнило, и процесс переживания горя снова запустится.

Поэтому вашему телу нужно внимание.

Переживающий горе человек похож на осажденный город: человек в кольце из боли, и нет из него выхода. И что начинает происходить? Постепенно начинают уходить жизненные функции. Вот был цветущий город, цвели сады, все было прекрасно. Постепенно эти сады начинают желтеть, жухнуть, улицы покрываются грязью, люди перестают выходить из дома, перестают в принципе что-либо делать.