

**Це ОК, якщо ви не ОК. Як
пережити горе і втрату**

КУПИТИ

Втрата й горе вибивають нас із колії звичного життя, яке, втім, триває далі. І більшість людей закликають якомога швидше повернутися до нього. Однак втрата - це не проблема чи неприємний стан, від яких потрібно позбавитися.

Горе насамперед потрібно «прожити». Саме цим умінням ділиться Меґан Девайн і як психотерапевт, і як жінка, яка пережила смерть коханого. Вона з глибоким розумінням пише про невисловлену скорботу, а також про любов і зцілення, ділиться своїм досвідом і пропонує методи та вправи, які допоможуть полегшити страждання й біль.

Книга «Це ОК, якщо ви не ОК» допоможе тим, хто втратив близьку людину, пережити невимовне й знайти своє місце в житті, а також навчить тих, хто поряд, як підтримати, не зашкодивши.

МЕГАН ДЕВАЙН

ЦЕ
ОК,
ЯКЩО ВИ
НЕ
ОК

Як пережити горе і втрату

ВІДГУКИ НА КНИГУ «ЦЕ ОК, ЯКЩО ВИ НЕ ОК»

«Книга “Це ОК, якщо ви не ОК” є своєрідним дозволом відчувати те, що переживаєш, робити те, що маєш, і говорити те, що зазвичай може сказати людина, коли її спіткає непомірно важка втрата, а її оточення відчайдушно намагається підказати правильний спосіб повернутися до колишнього звичного життя, не розуміючи, що ти вже ніколи не будеш таким, яким був».

ДЖОНАТАН ФІЛДС,
автор книги «Як жити гарним життям»
(How to Live a Good Life),
засновник Good Life Project

«Меган Девайн вдалося зрозуміти сутність переживання горя. Це не проблема, яка має бути негайно розв'язана, а особиста таємниця, яку треба поважати. Авторка розуміє біль, який травмує людину, окрім її скорботи, а саме: засудження людей, відсторонення від неї або нерозуміння інших. “Це ОК, якщо ви не ОК” — книга, на яку я чекала 30 років і яку можу рекомендувати кожному, хто нещодавно втратив свою дитину, дружину або чоловіка, кожному, хто переживає втрату близької людини».

ДОННА ШУУРМАН,
головна директорка з питань
захисту й підготовки у Dougy Center,
Національному центрі підтримки сімей і дітей,

які перебувають у скорботі

«У своїй книжці Меґан Девайн пропонує чудову методику лікування душевного болю, яка суперечить загальносуспільній практиці терпіти нестерпне, щоб упоратись із горем. Але ми не повинні просити вибачення за нашу тугу й сум! Горе не є хворобою, яку потрібно якомога швидше лікувати! Втрата для людини — це своєрідна заповідна територія, найсвятіше місце, куди допускається не кожен. Меґан надає нам можливість зазирнути туди й робить це сміливо, тактовно та з глибинним співчуттям».

МІРАБАЙ СТАРР,

перекладачка тексту «Темна ніч Душі: Іван Предмеча»

(Dark Night of the Soul: John of the Cross),

авторка книги «Караван без розпачу:

спогади про втрату і перетворення»

(Caravan of No Despair: A Memoir of Loss and Transformation)

«Це дуже СИЛЬНА книга. У більшості літератури, присвяченої переживанню горя, наголошується на тому, що слід “подолати його”. Ця ж книжка радить “подивитися горю в очі”, “побути з ним сам на сам”. У книзі “Це ОК, якщо ви не ОК” пропонується сміливо ставитися до горя й туги. Це розумна та відверта книга на дуже непросту тему. Тому її має прочитати кожен, хто коли-небудь пережив важку втрату».

ТЕРЕЗА РІД,

авторка книги «Розмальовка Таро»

(The Tarot Coloring Book)

«Соціальні норми сьогодення, пов'язані із переживанням втрати, роблять нас нездатними ефективно впоратись із горем і призводять до того, що несвідомо ми завдаємо страждань не лише собі, а й своїм близьким. Книга “Це ОК, якщо ви не ОК” — це чудова інструкція, яка допомагає зцілити душевний біль і підтримати себе, одне одного та загалом наше суспільство, яке зазвичай уникає теми смерті».

САРА ЧАВЕС,
директорка «Ордена доброї смерті»^[1]

«Меган Девайн, як ніхто інший, знає всю сутність горя, адже вона професійна психологиня, яка втратила коханого чоловіка. У своїй неймовірно відвертій та доброзичливій книзі Девайн сміливо описує всі реалії життя у скорботі та нагадує читачеві, що вічною є лише любов».

ДЖЕСІКА ХАНДЛЕР,
авторка книг «Невидимі сестри: спогади»
(*Invisible Sisters: A Memoir*)
та «Боротьба з вогнем: посібник,
як писати про горе і втрату»
(*Braving the Fire: A Guide to Writing About Grief and Loss*)

«“Це ОК, якщо ви не ОК” — це мудра й у край потрібна книга. Меган Девайн пропонує читачеві своє любляче, всеохопне та щире бачення того, що таке бути по-справжньому поруч із людиною та йти шляхом її болю».

СТІВ ЕДВАРДС,
автор книги «Пробираючись у глушину»
(*Breaking into the Backcountry*)

«У суспільстві, де людина вкрай невідгодована до того, щоб упоратись із горем, книга Меган Девайн є своєрідним навігатором для тих, у кого сталася біда. “Це ОК, якщо ви не ОК” демонструє нам, як стати супутниками, а не відчайдушними рятівниками для своїх близьких, коли ті відчують глибинний біль. Цю книгу потрібно прочитати, щоби бути людиною».

КЕЙТ МАККОМБС,
вчителька зі взаємин,
ініціаторка створення *Tea & Empathy events*^[2]

«Меган Девайн відверто розповідає всю правду про переживання втрати й тим самим компенсує нашу неосвіченість щодо цієї важкої теми, яку традиційно було цензуровано та затавровано. Книга “Це ОК, якщо ви не ОК” надзвичайно втішає та дуже добре сприймається. У своїй роботі, а тепер ще й у цій важливій книзі Меган підводить читача до такої рідкісної нині думки, що суспільство має цінувати, поважати та розуміти нашу втрату».

ТРЕ МІЛЛЕР РОДРІГЕС,
авторка книги «У пошуках компромісу:
спогади у формі серця»
(*Splitting the Difference: A Heart-Shaped Memoir*)

«Коли переживаєш важкі часи, найважче — це саме спроби отримати або надати підтримку. У своїй книзі “Це ОК, якщо ви не ОК” Меган Девайн допомагає людині гідно пройти цей період у своєму житті. Сприймаючи вас із любов'ю та

співчуттям, Меган відкриває вам новий і світлий погляд на світ. І це саме те, що вам наразі потрібно».

ВАНЕССА ВАН ЕДВАРДС,
авторка книги «Захоплення» (*Captive*),
провідна експертка на *ScienceofPeople.com*

«Меган Девайн показує нам, що горе не слід сприймати як хворобу, яку потрібно лікувати, а ставитися до нього із теплотою та розумінням. Ця книга просто неоціненна».

РЕНЕ ДЕНФІЛЬД,
авторка бестселерів «Зачарований»
(*The Enchanted*) та «Шукач дітей» (*The Child Finder*)

«Ця книга пропонує радикально інший підхід до переживання втрати, якого так нам усім бракувало до цього часу. Меган Девайн руйнує стереотипи та соціальні очікування, які, окрім страждань, спричинених власним горем, викликають у людини додатковий душевний біль. Тим, хто у скорботі, ці слова принесуть розраду й відчуття глибокого розуміння їхнього болю. Книга Меган Девайн — це ліхтарик для пошуку шляху в найтемніші часи, адже вона надзвичайно практична: містить чітке викладення суті горя, проникливі роздуми на цю тему й зовсім нескладні поради щодо того, як впоратись із душевним болем. Ця книжка обов'язкова для прочитання всім, хто хоче підтримати людину у її горі».

ЯНА ДЕКРІСТОФАРО,
координаторка служби допомоги дітям у *Dougy Center*,
Національному центрі підтримки сімей і дітей,
які перебувають у скорботі

«Вистраждана мудрість Меган Девайн надає можливість упорядкувати та контролювати процес переживання горя. Якщо Вам набридло запитання “Вам уже краще?” — раджу прочитати цю книгу, щоб подивитися на свій біль з іншого боку».

*КРІС ГІЛЬБО,
автор бестселера від The New York Times
«Щастя прагнення» (The Happiness of Pursuit)*

«Підтримка та розуміння чужого горя зі щирістю, відвертістю та мудрістю».

*ДЖЕК КОРНФІЛД,
автор книги «Шлях із серцем»
(A Path with Heart)*

Відкрита для всіх своїх втрат, вона співає із безпри-тульною дівчинкою, яка і є нею самою, це її оберіг.

АЛЕХАНДРА ПІЗАРНИК

Для таких маленьких створінь, як ми, безмежність стерпна лише завдяки любові.

КАРЛ САГАН

ПЕРЕДМОВА

У сутності людини закладений парадокс близнюка. По-перше, ніхто не зможе прожити ваше життя за вас, адже лише ви маєте стикнутись зі своїм досвідом або відчувати саме так, як маєте відчувати тільки ви. А по-друге, ми живемо лише один раз, для того щоб любити та зазнавати втрат. Ніхто не зможе пояснити чому. Але це так є. Якщо ми дуже сильно когось любимо, ми неминуче пізнаємо біль втрати й горе. Якщо ми будемо намагатись уникати втрат і горя, ми ніколи не пізнаємо любові. Хоча це все дуже складно та, на перший погляд, здається містичним, але те, що ми у своєму житті зустрічаємо кохання й зазнаємо важких втрат, дає нам змогу повноцінно та глибинно пізнати сутність життя.

Авторка цієї книги також пізнала у своєму житті кохання й зазнала важкої втрати, тому у своїй книзі Меган Девайн веде розповідь як досвідчений та дбайливий друг. З утратою коханої людини її життя назавжди змінилося. Пережити це неможливо, можна лише подолати, а саме навчитись із цим якось жити. Втрата найдорожчої людини й горе змінюють наше середовище. Все, що вас оточує, виявляється геть іншим, і повернутися до того, як було раніше, вже неможливо. Перед людиною стоїть завдання вибудувати власну нову та чітку реальність. Як мудро висловились із цього приводу Меган: «Ми маємо не позбавлятися свого болю, а лише прагнути вгамовувати його».

Насправді ті люди, які зазнали страждань, мають життєву мудрість, яка потрібна всім нам. Зважаючи на те, що ми

живемо у суспільстві, у якому люди бояться відчувати, важливо відкривати одне одному особливості свого життєвого шляху, який можна пізнати лише через проживання власних почуттів.

Зрештою, справжній зв'язок, скріплений коханням і дружбою, полягає у тому, чи в змозі ви пережити кохання і втрату разом, не засуджуючи та не тиснучи одне на одного; не дозволяючи одне одному потонути в глибинах своїх почуттів та рятуючи партнера від бажання покоритися долі втраченої назавжди близької людини. Як стверджує Меган: «Реальний захист від болю — це занурення у біль іншого, щоб пізнати його зсередини».

Наша робота полягає не в тому, щоб мінімізувати біль або втрату, яку ми відчуваємо, а в тому, щоб уміти досліджувати, як нові приголомшливі життєві події змушують проявитися нас по-новому. Через власний біль і горе я зрозумів, що навіть якщо ви самі морально зламані, це ще не привід вважати, що весь світ полетів шкереберть. Маючи щастя народитися людиною та вчитися бути людиною, ми повинні зосередити свої зусилля на тому, щоб знову надати сенсу тим речам, які у нашому житті важливі, й завжди, коли трапляться негаразди, звертатися до свого серця.

Так само як Іван Предтеча, який зіткнувся із темною ніччю душі, та Яків, який боровся із безіменним ангелом на дні урвища, Меган утратила свою кохану людину Метта й так само перебувала на дні темної та глибокої прірви. Їй відкрилась істина, яка полягала в тому, що все вже не буде добре, не залагодиться або забудеться. Ні. Реалії нікуди не зникнуть. Вони будуть у її житті та вкорінюватимуться у нього. І люди, які

зазнали страждань, знову мають поринути у життя, хоча воно вже буде геть іншим.

У «Божественній комедії» Вергілій веде Данте крізь пекло у чистилище, де він стикається зі стіною полум'я, і це його зупиняє. На що Вергілій йому каже: «У тебе немає вибору. Це вогонь, який пече, але не спалює». Данте ще боїться. Вергілій, який це відчуває, кладе йому руку на плече та повторює: «У тебе немає вибору». Тоді Данте збирає всю свою мужність і проходить крізь вогонь.

Кожен у своєму житті проходить крізь таку вогняну стіну. Так само як Вергілій, Меган проводить свого читача крізь пекло до вогняної стіни, яку він має пройти сам, після чого стає собі гідом у власному житті. Так само як Вергілій, Меган указує не шлях, а спосіб, який допомагає людині, яка потонула у своєму горі, втриматись у буденному житті. Потрібна неабияка мужність, щоби любити, втрачати та підтримувати одне одного, незалежно від тривалості життєвої дороги. Меган — дуже сміливий учитель. Якщо ви занурені у своє горе — розгорніть цю книжку. Вона допоможе пережити все те, що судилося вам у вашому житті, а також почуватися менш самотніми.

Марк Непо

ПОДЯКИ

Я завжди читаю в книгах усі присвяти й слова подяки. Мені дуже подобається вивчати взаємозв'язки, які утворила книжка, знайомитись із вчителями та наставниками, які допомагали писати її, пізнавати життя навколо книги та її автора. Книга є крихітним епізодом нашого життя, її побічним продуктом. І хоч як дивно це звучить, але вони живляться одне від одного. Ця книга була для мене дуже важкою й чудовою водночас. І хоча це не відчувається на сторінках моєї роботи, але для мого оточення це було очевидно. Саманта (яка витримала все), Синтія, Розі, ТС, Стеф, Майкл, Сара, Нага, Віт і ще кілька людей, які з'являлися та зникали в той період у моєму житті, — дякую вам за те, що були поруч зі мною; за те, що слухали мене, і за те, що витягували мене, коли я занурювалась у своє горе. Я вдячна своїм улюбленим близнюкам, які під час написання цієї книги були для мене грою, пригодою, перепочинком і радістю. Доки так триває, а також надалі, я буду вдячна їм за це. Дякую танго-спільноті за те, що лише серед цих людей я могла припинити писати книгу у своїй голові. Я вдячна своїм студентам із багатьох причин, насамперед тому, що вони сформували основу моєї книги: їхні імейли та повідомлення надходили у потрібний момент, щоб нагадати мені, чому я пишу цю книгу. Дякую, мої любі, за те, що ділилися зі мною теплотою своїх сердець і слів. Я вдячна всім своїм друзям і партнерам, які пішли з життя вже після смерті Метта. Я досі відчуваю вас і вашу підтримку, яка для мене так само неоціненна, як і раніше.

Дякую моєму агенту Девіду Фугате, який повірив у можливість зміни усталених соціальних шаблонів сприйняття горя відразу з того моменту, коли ми вперше заговорили на тему переживання втрати. Я також дякую моїй команді з видавництва Sounds True. Як я вже зазначала, я завжди відчуваю ваші любов і турботу, які для мене неоціненні. Дякую вам! І хоч як дивно або, можливо, навіть зарозуміло це не звучало б, але я маю висловити нескінченну подяку собі — людині, якою я була того дня біля річки і якою я стала в наступні роки; жінці, яка продовжувала жити, навіть коли не хотілося. Моя книга є своєрідним зворотним любовним листом цій жінці, подорожжю у її минуле. За допомогою цієї книжки я прагнула отримати те, що побажала б усім, хто її читає, а саме — «достукатися» до себе колишньої, підтримати себе, допомогти собі просто вижити. І я дуже рада, що та, колишня я тоді продовжувала жити.

ВСТУП

Методи подолання горя, традиційні для нашого суспільства, не працюють. Я вважала, що знаю досить багато про те, як пережити горе. Зрештою, на той час у мене за плечима було вже майже 10 років приватної психотерапевтичної діяльності. Я працювала із сотнями пацієнтів: серед них були ті, хто боровся з наркотичною залежністю, дромоманією (нездоланим бажанням до безцільного блукання, бродяжництва), приватні клієнти, які потерпали від багаторічного насильства, психологічних травм або зазнали горя. Я працювала у галузі освіти з питань протидії сексуальному насильству та захисту постраждалих від насильства, допомагаючи людям пережити найжахливіший досвід у їхньому житті. Я вивчала найсучасніші інструменти для підвищення емоційної грамотності та стресостійкості. Я дуже глибоко переймалася цими питаннями й відчувала, що виконую надзвичайно важливу та цінну роботу.

Аж раптом, одного звичайного погожого дня влітку 2009 року в мене на очах потонув мій чоловік. Метт був сильною, підтягнутою та здоровою людиною. За три місяці йому мало б виповнитися 40 років. Зважаючи на його фізичну підготовку та досвідченість, він не повинен був потонути. Все сталося випадково й настільки раптово, що це просто розбило мій світ на друзки.

Після смерті Метта мені хотілося зателефонувати кожному з моїх клієнтів і перепросити за своє невігластво. І хоча я була дуже кваліфікованою психологинею, яка мала досвід у роботі із

сильними емоційними реакціями людей, смерть Метта відкрила мені зовсім інші реалії. Всі мої професійні знання виявилися непридатними для того, щоби впоратися з такою непомірно важкою для мене втратою. Хоча в теорії, з усім моїм досвідом і навчанням, саме я мала бути готовою до цієї ситуації якнайкраще. Але нічого не могло мене підготувати до такого горя. Всі мої знання виявилися нічого не вартими.

І я була не самотня в цьому.

У перші роки після смерті Метта я виявила цілу спільноту людей у скорботі. Це були письменники, громадські активісти, професори, соціальні працівники та науковці, яких у звичайному житті спільне переживання болю згуртувало у невеличкий колектив молодих вдів і батьків, що втратили своїх маленьких дітей. Нас об'єднувала не лише смерть близької людини, а щось значно більше. Кожен із нас стикнувся з осудом у соціумі або присоромленням через своє горювання, а також «внесенням коректив» у наше життя з боку сторонніх. Ми часто ділилися між собою історіями про те, як знайомі та друзі стимулювали нас «рухатися далі», залишивши позаду травматичне минуле, і припинити згадувати тих, кого ми втратили, наче їх не було. Нас наставляли розпочати нове життя й жити далі попри все; казали, що смерть близької людини ми маємо сприймати як досвід, який вчить того, що на світі є найдорожчим. І навіть ті люди, які щиро намагалися нам допомогти, зрештою робили нам боляче. Загальні фрази й поради знайомих і друзів, навіть якщо й були від щирого серця та з добрими намірами, сприймалися як зневажливі, адже вони всі були про те, що ми повинні опанувати свій неймовірно

пекельний душевний біль і ставитися до нього як до якогось неважливого дріб'язку.

Саме тоді, коли ми найбільше потребували тепла й підтримки з боку свого оточення, кожен із нас відчував себе самотнім, засудженим і знедоленим. Нас не розуміли. Річ у тому, що ці люди ненавмисно були жорстокими у поводженні з нами. Вони просто не знали, як простягнути таким, як ми, руку підтримки. Ми всі, так само як і більшість людей у скорботі, припинили говорити про наш біль друзям і рідним. Адже легше було вдавати, що в тебе все гаразд, аніж постійно відбиватися від дружніх порад або пояснювати про своє горе тим, хто не міг цього зрозуміти. І ми починали спілкуватися з іншими людьми, які пройшли через те саме, тому що вони були єдиними, хто знав, що таке горе насправді.

Горе або втрата близької людини може спіткати кожного з нас. У період сильного емоційного потрясіння ми всі відчували, що оточення нас не розуміє. Так само ми розгублюємося самі, коли стикаємось із людьми, які переживають своє горе. Ми намагаємося незграбно добирати слова, розуміючи, що жодні слова не в змозі щось виправити. Виникає патова ситуація: люди у скорботі відчують, що їх не розуміють, а їхні друзі та рідні почуваються безглуздо й безпорадно у своїх спробах їм допомогти. Ми знаємо, що нам потрібна допомога, але насправді ми не уявляємо, що просити. У своїх спробах простягнути руку підтримки оточення лише завдає додаткового болю та страждань людям, які переживають найважчий період свого життя. Таким чином, найкращі наміри близьких зазвичай мають протилежний результат.

У цій ситуації ніхто не винен, адже у скрутні часи всі хочуть відчувати любов і підтримку близьких, а близькі своєю чергою прагнуть допомогти тим, кого люблять. Просто нас учили робити це неправильно.

У нашому суспільстві так уже склалося, що до горя ставляться як до своєрідної недуги. Вважається, що це жахлива, сумбурна емоція, якої потрібно якомога швидше позбутися та забути про неї. Як результат, у нас сформувалися застарілі переконання щодо того, як довго має тривати період скорботи і який у нього має бути перебіг. За нашими традиційними уявленнями горе потрібно подолати, залагодити душевний дискомфорт якомога швидше, замість того щоб звернути особливу увагу на душевний стан близької людини, щоб надати їй підтримку у скрутний час. Сьогодні навіть лікарів навчають того, що переживання горя є психічним розладом, а не природною реакцією на важку втрату. За таких умов, навіть коли професіонали не знають, як саме треба чинити зі скорботою інших, пересічні люди й поготів не в змозі зробити це вправно й тактовно.

Наразі існує значна прірва, величезна різниця між нашим прагненням впоратись із горем і тим, як ми реально намагаємося це зробити. Звичні методи не дають змоги заповнити цю прогалину. Наші соціально-культурні та професійні стереотипи щодо того, як людина має переживати горе, переважно лише стають нам на заваді у процесі піклування про себе під час переживання свого горя або підтримки у біді тих, кого любимо. Найгірше те, що ці застарілі

методи спричиняють додатковий біль тим, хто вже страждає через свою втрату.

Але існує й інший шлях.

Після смерті Метта я надавала психологічну допомогу тисячам людей у скорботі за допомогою онлайн-консультацій на своєму веб-сайті «Порятунок у горі» (Refuge in Grief). Усі ці роки у мене накопичувався досвід щодо того, які методи дійсно допомагали людям, що впродовж тривалого часу перебували у скорботі. За цей час я стала відомою у всій країні, провідним фахівцем не лише у питаннях надання дієвої допомоги людям у скорботі, а й у практичному навчанні їхніх близьких щодо більшої співчутливості й тактовності.

Я сформулювала теорії сутності горя, вразливості та емоційної грамотності з власного досвіду, а також з особистих історій та досвіду тисяч людей, які відчайдушно намагалися пережити свої трагедії. Поспілкувавшись особисто із тими, у кого сталося горе, а також із їхніми друзями та близькими родичами, які щиро намагалися підтримати їх у біді, я зрозуміла, що основна проблема полягає в тому, що в нашому соціумі просто немає дієвих і корисних навичок для переживання важких втрат, які можуть траплятись у житті.

Якщо ми бажаємо уважніше ставитися одне до одного в такий період, ми маємо також відновити й гуманне ставлення до скорботи. Ми повинні говорити про горе, зрозуміти, що скорбота — це цілком природний і нормальний процес, а не щось таке жахливе, чого ми маємо соромитися, всіляко уникати або чим нам можуть дорікати. Ми маємо не зволікати, а розпочати обговорення по-справжньому дієвих навичок, які

допоможуть людині бути готовою зіткнутись із реаліями життя, кардинально зміненого втратою близької людини.

«Це ОК, якщо ви не ОК» пропонує подивитися на горе з іншого боку. У книзі викладена нова модель, розроблена не професором-теоретиком, який досліджував горе «під мікроскопом», а людиною, яка пережила своє особисте горе. Я була занурена у свою трагедію й пройшла через періоди, коли від відчаю безпорадно вила на підлозі, була не в змозі їсти або спати та не мала бажання виходити з дому навіть на кілька хвилин. На сеансах психотерапії, як пацієнтці, мені довелося вести застарілі й абсолютно недоречні розмови про стадії горя, які я наразі переживаю, та корисність позитивного мислення. Крім цього, я потерпала від негативного впливу душевного болю на свій організм (втрата пам'яті, когнітивні зміни, тривожність) і знайшла свої методи, які допомагають. Завдяки поєднанню своїх професійних навичок психотерапевта і власного досвіду я зрозуміла, що в психотерапії ми маємо усвідомлювати різницю між «усуненням» і «втамуванням» душевного болю. Я відчула на собі, наскільки боляче сприймаються спроби близьких умовити тебе ігнорувати своє горе та жити, наче його не існує, і наскільки радикально відрізняється підхід, коли твоє оточення допомагає тобі жити зі скорботою.

У своїй книзі я пропоную переглянути наше ставлення до переживання горя, адже скорбота є природною реакцією на смерть і втрату, але аж ніяк не аномальною хворобою, яка потребує негайного лікування. Наголошуючи на тому, що горе — це не проблема, яку потрібно негайно усунути, а лише

життєвий досвід, який треба вміти пройти, щоб жити далі, ми даємо читачеві саме те, до чого прагнемо самі, тобто: розуміння, співчуття, визнання болю та його проживання.

Книга вчить читача, як бути тактовними й співчутливими у переживанні трагедії. Вона призначена не лише для людей у скорботі, які прагнуть полегшити душевний біль, але й для їхнього близького оточення, щоб допомогти пройти цей важкий період разом. Кожен із нас колись у своєму житті може стикнутися з глибоким горем чи важкою втратою. Кожен із нас може опинитися поруч із людиною, яка втратила близьку людину. Втрата — це загальний життєвий досвід.

У суспільстві, у якому традиційно склалося, що душевний біль від втрати близької людини сприймається наче хвороба, яка потребує лікування, я хочу запропонувати подивитися на це з іншого погляду. Викладений у моїй книзі новий підхід до переживання горя спонукає нас переглянути наше ставлення до любові, втрати, душевного болю та оточення. Якщо нам вдасться по-справжньому зрозуміти сутність горя, ми зможемо сформувати у суспільстві культуру більш чуйного, люблячого та підтримувального ставлення до людей, які перебувають у скорботі. У результаті ми зможемо отримати саме те, чого всі найбільше хочемо: допомогу у скрутну годину, відчуття любові й підтримку, незважаючи на жахіття, які довелося пережити. Коли ми зовсім по-іншому будемо вести розмови про горе, ситуація для всіх зміниться на краще.

Головною причиною створення цієї книги було бажання, що об'єднує всіх людей у світі, — навчитися любити по-справжньому. А це означає, що слід вміти сприймати та

любити себе у глибокій скорботі, а також любити одне одного в той час, коли біль стає нестерпним для однієї людини. Книга допомагає опанувати необхідні навички, щоб утілити таку любов у життя.

Дякую вам, мої читачі, що ви зі мною. За ваше бажання читати, слухати, вчитися. Разом ми зможемо поліпшити життя тим, кому дуже важко на душі, навіть якщо нічого вже не можна повернути.

Розділ 1

УСВІДОМЛЕННЯ ВТРАТИ

Я просто хочу, щоб ви знали — все дійсно так погано, як вам і здається.

Хай що вам кажуть інші, це реально суцільне жахіття. Вже нічого не виправити й нікого не повернути. Справді, погано майже все.

Дуже важливо відразу усвідомити свій біль і те, що вже нічого й ніколи не зміниться для вас на краще.

Реалії горя дуже сильно відрізняються від того, що бачить ззовні ваше оточення. У цьому світі є біль, який неможливо втамувати підбадьорюваннями знайомих.

Вам не потрібні чужі думки щодо того, як жити далі. Вам не потрібно втікати від свого горя. Вам потрібна така людина поруч, яка буде здатна побачити горе вашими очима й визнати його. Ви потребуєте когось, хто триматиме вас за руку в той час, коли ви переживаєте пекельний жах, а ваше життя перетворене на суцільну руїну.

Деякі речі вже не виправити, їх потрібно просто пережити.

УСВІДОМЛЕННЯ ГОРЯ

Коли у вас раптово помирає близька людина або трапляється якась інша дуже велика біда, у вашому житті

змінюється все. Навіть за умов, якщо смерть або втрата були передбачуваними, все одно це сприймається як несподіванка. З цього моменту для вас усе стає інакшим. Усі ваші плани на майбутнє миттєво перекреслюються, стираються назавжди. Світ розбитий на друзки, і нічого більше не має сенсу. Колись ваше життя було нормальним, аж раптом усе стало не так. Знайомі, які раніше здавалися вам досить розумними людьми, зненацька починають нав'язливо засипати вас загальними фразами, які нічого для вас не означають, вважаючи, що підбадьорюють і полегшують ваш душевний біль.



Усе геть не так, як ви могли це уявити.

Час зупинився. Все сприймається якимось нереальним. Ви постійно прокручуєте в голові обставини трагічних подій, сподіваючись на інший фінал. Звичайний, повсякденний світ, у якому все ще існують інші люди, здається вам суворим і жорстоким. Ви не можете їсти (або навпаки, тільки те й робите, що їсте все, що бачите). Ви не можете спати (або тільки те й робите, що спите весь час). Кожен предмет у вашому житті стає артефактом, символом того життя, яке ви втратили або яким воно могло би бути, якби не... У вашому житті не залишається жодного місця, якого не торкнулася б трагедія.

Упродовж днів і тижнів після того, що сталося, вам доведеться вислуховувати від близьких і знайомих багато різних непотрібних порад щодо вашого горя, на кшталт того, що вони не хочуть бачити, як ви сумуєте; все, що трапляється у нашому житті, трапляється не просто так; принаймні ви

побули в цьому житті разом; ти сильна, розумна та тямуща людина й маєш з усім упоратися; цей досвід зробить тебе сильнішим; у тебе ще є шанс знайти іншу кохану людину, народити іншу дитину, ти маєш спрямувати свій біль на щось прекрасне, корисне та добре.

Тільки всі ці загальні фрази та підбадьорювання нічого не змінюють у вашому становищі. Крім цього, через таку підтримку близьких ви переконуєтеся лише у тому, що ніхто у світі вас не розуміє. Адже для вас це не дрібниці й вам зовсім не притаманна криза довіри. Вам зовсім не обов'язково було втрачати дорогу вам людину, щоб оцінити важливі речі у цьому житті, або знайти своє покликання, або зрозуміти, що вас дуже сильно кохали.

Єдиний правильний шлях — казати про своє горе правду. А правда полягає у тому, що ваша втрата дійсно така важка, як вам здається. І хоч як ваші близькі намагаються показати, що розуміють вас, але вони дійсно не відчують усієї глибини вашого болю. Ви не збожеволіли. У вашому житті сталася жахлива трагедія, і ви реагуєте саме так, як на це може реагувати будь-яка нормальна людина.

ТО В ЧОМУ Ж ПРОБЛЕМА?

Майже всі сучасні методи психологічної підтримки тих, хто втратив близьку людину, є зовсім неефективними. Оскільки ми уникаємо обговорення на тему втрати, більшість людей і професійних психологів вважає переживання горя та біль від

втрати близької людини відхиленням від нормального й щасливого життя.

Ми вважаємо, що основна мета підтримки особи, яка переживає втрату, як із боку близьких, так і з боку психологів, полягає у тому, щоб вони допомогли їй якомога швидше позбутися відчуття суму та душевного болю. На нашу думку, горе потрібно пережити якомога швидше. Це просто неприємне, але швидкоплинне переживання, яке потрібно усвідомити, а потім позбутися його.

Саме через це хибне переконання велика кількість людей, які втратили близьку людину, почуваються самотніми та покинутими всім світом у найскрутніший період свого життя. Багато людей, які переживають душевний біль від втрати, вважають, що це відчуття є якимось неправильним та заслуговує на засудження, і тому їм легше просто мовчати. Оскільки ми не говоримо про реальність втрати, більшість тих, хто перебуває у скорботі, вважають, що те, що з ними відбувається, є чимось дивним, ненормальним або неправильним.

Але горе саме собою не є чимось хибним. Треба лише усвідомити, що це природне продовження любові, природна й здорова реакція психіки на важку втрату. Те, що горе завдає нам болю, зовсім не означає, що це відчуття є поганим. Якщо тобі здається, що ти божеволієш, це не означає, що ти дійсно божевільний. Горе — це частина любові. Любові до життя, любові до себе, любові до інших. Відчуття, яке переживає людина через свою втрату і яке завдає неймовірного болю, — це все і є любов. А любити дуже важко. Часом нестерпно болісно.

І якщо ви усвідомите, що все те, що ви переживаєте через свою втрату, є частиною любові, ми почнемо нашу відверту розмову про горе, відштовхуючись від того, що це не є патологією, й відкидаючи марні надії на те, що все знову налагодиться.

ГОРЕ, ЯКЕ ЩЕ ГІРШЕ, НІЖ «ЗВИЧАЙНЕ» ГОРЕ

Повсякденне життя приносить раптові втрати й горе. У нашому суспільстві ми маємо провести величезну роботу, щоб нарешті почути кожного, хто страждає, навчитися визнавати й поважати будь-який душевний біль і втрати, яких ми зазнаємо. Але в цій книзі йтиметься не про буденні втрати та звичайний душевний біль.

Життя часом завдає нам ран, які є занадто болючими, але зрештою цей біль можна втамувати. Завдяки самостійній наполегливій роботі над собою людина здатна знайти нові шляхи подолання багатьох труднощів. Як кажуть юнгіанці, у надрах усієї переробленої важкої роботи у житті можна знайти справжнє золото. Але йдеться не про важку роботу тих часів або виснажливу офісну роботу; не про неймовірні зусилля у прагненні до того, чого ми так сильно й щиро бажали. Це також не про жертовність заради отримання дійсно жаданого й не про особисті зміни.

Важкі втрати — ось що змінює ваш світ. Смерть близьких змінює наше бачення цього світу. Горе розбиває все на друзки. Нестерпний душевний біль переносить вас в абсолютно інший

вимір, хоча вашому оточенню здається, що ви зовсім не змінилися.

Коли я говорю про втрату близької людини або трагедію, я маю на увазі події, які виходять за межі того, що для нас є природним станом речей. Це нещасні випадки та важкі хвороби, стихійні лиха, техногенні катастрофи, жорстокі злочини й самогубства. Я також зараховую до таких подій раптові, нетипові, незвичайні смерті, які за час написання цієї книги для мене ставали дедалі поширенішими. Це глибинні драми людей, той пекучий душевний біль через жахливу втрату, про який ніхто не хоче говорити, а тим паче — про який ніхто не хоче навіть чути. Трагедії можуть бути дуже різними: немовля раптово померло з невідомих причин за кілька днів після свого народження; спортивного, активного молодого чоловіка паралізувало одразу після того, як він пірнув у ставок; на очах у молодій дружини застрелили чоловіка під час викрадення автомобіля; чоловіка знесла в океан хвиля-вбивця; життєрадісна й здорова жінка, у якої під час планового обстеження була виявлена четверта стадія онкології, за кілька місяців пішла з життя, залишивши чоловіка, маленького сина та численних друзів; 20-річного хлопця під час роботи у гуманітарній місії в Південній Америці збив автобус; родина на відпочинку в Індонезії загинула від цунамі; спокійне життя громади завершилося після скоєння злочину на підставі ненависті, який забрав життя друзів і членів родин; маленька дівчинка померла через важку хворобу, пов'язану з мутацією кісткової тканини; брат, живий і здоровий за сніданком,

раптово помирає до обіду; друг, проблемам якого ніхто не надавав жодного значення, зненацька накладає на себе руки.

Напевно, ви опинилися тут так само через особисту важку втрату. Я сама тут із цієї ж причини. Можливо, ви прийшли сюди, тому що життя для вас безповоротно змінилося через нещасний випадок або хворобу, жорстокий злочин або стихійне лихо.

Життя може бути таким непередбачуваним і крихким.

Але ми ніколи не говоримо про уразливість життя, хоча наш звичний світ може кардинально змінитися буквально за мить. Нам усім і кожному поодинці бракує слів, розуміння та навичок, щоб упоратись із тим, що може трапитися зненацька. Але через те, що ми не говоримо про наші проблеми саме тоді, коли нам найбільше потрібні любов і підтримка близьких, ми її й не отримуємо. Та увага, яка на той час «перепадає» нам від нашого оточення, є дуже й дуже недостатньою для поліпшення нашого психологічного стану.

Реалії вашого горя дуже відрізняються від того, що бачать ззовні або уявляють ваші знайомі. Тому загальні фрази та дружні поради не працюють. Не все в цьому світі має сенс. Не кожна втрату можна спрямувати на щось конструктивне. Часом трапляються безнадійно жахливі речі.

І ми повинні почати говорити відверто про цей пекельний біль. Говорити про горе, про любов, про втрату близької людини.

Правда полягає в тому, що так чи інакше, але любити одне одного означає втрачати одне одного. Жити в такому швидкоплинному та мінливому світі дуже важко. Після трагедії

наші серця розбиваються на маленькі уламки, які вже не зібрати. Душевний біль стає невіддільною частиною нашого життя. Тому ми маємо розуміти, як переносити цей біль, як подбати про себе у такі скрутні хвилини та як підтримати одне одного. Ми маємо навчитися жити у цьому світі, коли твоє життя може будь-якої миті змінитися кардинально й назавжди.

Ми маємо почати говорити саме про таке реальне життя та про реальну любов.

ВИЖИВАННЯ

Мені дуже шкода, якщо у вашому житті сталася небажана подія, яку ви не могли ніяк передбачити. Мені дійсно дуже шкода, але я не можу вам пообіцяти, що все зрештою владнається. Я не можу вас запевнити у тому, що все буде гаразд.

З вами вже «не все гаразд» і ніколи не буде «гаразд», як колись.

Незалежно від того, яке горе вас спіткало у житті, важливо усвідомлювати, наскільки воно для вас руйнівне й важке. А воно дійсно жахливе, невтішне та нестерпне. Моя книга не про те, як полагодити вас або виправити ваше горе. Вона — не про те, як покращити ваш стан або повернути вас у норму. Це книга про те, як ви живете зі своїм горем, як ви переносите нестерпне, як ви виживаєте в цей період.

І хоча лише від однієї думки про те, що ви зможете пережити подібне жахіття, вам стає моторошно й лячно, але ви насправді, найімовірніше, виживете.

Після трагедії, що сталася, ваше виживання у буденному житті не відбуватиметься поетапно або крок за кроком і не буде узгоджуватись із чужим баченням того, як вам слід жити далі. Ви не виживете, просто не зможете вижити, якщо будете шукати прості відповіді, полишите назавжди своє втрачене звичне життя, вдаючи, що ви не маєте у ньому потреби.

Для того щоб вижити та почати жити своїм справжнім життям, нам потрібно почати говорити правду. А це дійсно дуже страшно, як ви і вважаєте, адже у вас і справді зараз усе погано та все йде шкереберть. Якщо ми з цього почнемо, ми зможемо поговорити про те, як навчитися жити зі своїм горем та як жити в любові, точніше, у тому, що вам від неї залишилося.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ

Книга «Це ОК, якщо ви не ОК» поділена на чотири частини: «Усвідомлення втрати», «Що робити зі своїм горем», «Друзі й сім'я» та «Як рухатися далі». У книзі ви знайдете також уривки з робіт студентів мого курсу «Опис свого горя». У багатьох випадках молоді вдавалося краще, ніж мені, описати дуже складні та багатогранні аспекти горя, пережитого щиро й відверто.

Матеріал книги подається лінійно, але ви можете починати читати її з будь-якого місця, як вважаєте за потрібне. Для цієї книжки, так само як і для горя, не існує єдиного правильного способу дослідження. Всю інформацію, подану у книзі, подібно до емоцій на ранній стадії горя, неможливо сприйняти одразу.

Навіть якщо до трагічної події ви мали високу концентрацію уваги, горе може суттєво погіршити цю розумову властивість. Тому читайте книгу зручними для вас обсягами. (Детальніше про те, як горе впливає на мозок і тіло людини, я опишу в другій частині.)

У першій частині книги описано культуру скорботи й методи пізнання вашого болю. Ми поринемо в історію емоційної безграмотності та дізнаємося, звідки у нашому суспільстві виникло несприйняття душевного болю. У книзі пропонується широкий погляд на сутність горя й любові та розглядає їх більш прискіпливо.

Ви можете запитати мене: для чого мати широкий погляд на горе, коли твій світ розбився на друзки? Навіщо взагалі марнувати свій час на вивчення питання емоційної безграмотності у світі?

Так, ваша правда: розуміння культури скорботи у суспільстві дійсно не має значення у перші дні після трагедії. Але на цьому етапі вам важливо знати, що ви не самотні в тому, що відчуваєте, наче весь світ від вас відвернувся. Обговорення заведених у нашому суспільстві методів, які допомагають впоратись із горем, допоможе вам почуватися менш самотніми. Це також розтлумачить той шалений дисонанс, який існує між двома реаліями — вашою та тією, яку вам нав'язує оточення. Різниця між тим, у чому переконаний увесь світ, і тим, що насправді ви відчуваєте, може бути одним із найважчих аспектів горя.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ