

мати Янгола

ЯК ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ ДИТИНИ
і не збожеволіти

Тетяна Бут
Оксана Панасенко

Київ-2024



Мати Янгола.

Як пережити втрату дитини і не збожеволіти. / Мати Янгола, Тетяна Бут, Оксана Панасенко. – Київ: ФОП Лопатіна О.О., 2024. – 52 с.

ISBN 978-617-8247-36-2

Книга покликана допомогти людям, які переживають втрату. Через призму особистого горя автор намагається достукатися до таких самих «пораних сердець» і оселити в них світло та надію. Книга буде корисна і тим людям, хто опинився поряд із людиною у скорботі.

Співавтори книги – психологи, що спеціалізуються на допомозі людям, які втратили близьких. Їхні коментарі дадуть можливість побачити і зрозуміти, що деякі наші почуття і реакції – нормальні, допоможуть розібратися, у яких випадках все ж варто звернутися до фахівця-психолога.

Наприкінці книги надано корисні ресурси та важлива інформація, що допоможуть читачу не залишитися віч-на-віч зі своїм горем.

ISBN 978-617-8247-36-2

© *мати Янгола*, 2024



**Книга присвячується
моєму особистому Янголу ... Петрику**



” *Смерть – це лише тимчасова розлука,
вічне кохання залишається...*

Хелен Келлер



ЗМІСТ

Вступ.....	6
Втрата сина.....	9
Біль.....	12
Дива від Петра.....	16
Втрата батьків і рідних.....	21
Поради друзям і близьким.....	29
Божий план?.....	38
Висновок.....	42
Корисні контакти та ресурси.....	45
Корисна література. Кінофільми.....	50
Подяки.....	51



ВСТУП

Розмір книги невеликий і, швидше, нагадує брошуру, але цінність її і важливість не стали від цього менш значущими. Сподіваюся, вона стане книгою «першої допомоги», першою «зачіпкою» та надією на те, що є життя... навіть після смерті близької людини.

Книг, написаних професійними психологами на тему втрати, видано чимало. Але ця написана звичайною жінкою, матір'ю, дочкою, онукою, племінницею, яка сама пережила не одну втрату. Якщо ви відчуєте необхідність заглибитися у вивчення психології чи інших способів самопізнання та нових «зачіпок», то наприкінці книги я запропоную список корисної літератури. Втім, загальних понять психології втрати ми все ж торкнемося. Саме тому до написання книги я залучила професійних психологів, яких мені пощастило зустріти. Звичайно, мені хотілося б познайомитися з ними за інших обставин.

На жаль, цих психологів – професіоналів своєї справи – я зустріла набагато пізніше, ніж коли мені це було так необхідно. Я зіткнулася з тим, що говорити про свій біль із близькими мені просто не хотілося, щоб не «рвати їм душу», а от не дуже близьким – я б і не змогла відкритися. Але говорити варто – потреба така відчувалася. І саме в цей момент необхідно було розпочати пошуки гарного психолога, більше того, було декілька марних спроб. Я не хотіла шукати психолога в інтернеті, людину «з вулиці» – хотілося знайти перевіреного фахівця, який спеціалізується саме на питанні втрати, і краще за рекомендацією. На превеликий жаль для мене і на щастя для моїх знайомих, в їхньому оточенні таких фахівців не було. Саме тому наприкінці книги я пропоную список перевірених і рекомендованих професіоналів, які працюють саме з людьми, що переживають втрату.

Чому я як автор книги обрала такий псевдонім, думаю, всім зрозуміло. Чому я взагалі використовую псевдонім, а не пишу під власним ім'ям? Знаєте, на цьому скорботному шляху я зустріла вже багато жінок і матерів: у всіх різні імена, але схожі думки, відчуття та біль... Тож ми маємо одне спільне ім'я. І цей псевдонім – узагальнений образ усіх матерів у скорботі.



Сподіваюся, що ця книга хоч трохи допоможе тим, у кого в житті сталася трагедія – втрата близької, коханої, рідної людини. Коли горе поглинає вас цілком і повністю, і ви не маєте ні сенсу, ні бажання хоч для чогось жити. Коли вам здається, що ви померли разом із цією людиною, коли втрачено сенс життя... Я хочу сподіватися, що ця книга потрапить до ваших рук у потрібний момент, і, можливо, мій досвід та мій шлях дадуть вам надію, можливості та інструменти, аби почати виходити із цього стану. І я буду з вами, міцно тримати вас за руку і молитися, щоб ви **ЗАХОПЛИ** з цього вибратися.

Звичайно, мені хотілося б побажати вам ніколи не зустрічатися з болем втрати рідної та близької людини, але будьмо чесними – це неможливо. Як казав Зигмунд Фрейд: «Мета будь-якого життя – смерть». Моя ж мета – показати вам, **ЯК** це можна пережити.

Безперечно, кожна людина переживає втрату по-різному, і загальних правил поведінки немає, тому давати якісь вказівки, як переживати вам ваш біль, я не буду. Але особисто я була б рада, якби така книга потрапила мені в руки у ті найтемніші для мене часи. Просто для того, аби відчути і зрозуміти, що думки та переживання людей у скорботі схожі й на світі багато людей живуть із таким болем у серці. Звичайно, від цього не легше. Але головне – побачити, що є «світло в кінці тунелю»: схожі почуття переживають й інші люди – я не одна! І як би мені не здавалося це неможливим, але біль стихне – не зникне, але стихне! І

***** – цим символом у тексті та виносках будуть позначені коментарі моїх співавторів-психологів. Упевнена, що такої загальної інформації буде достатньо для початку, а для більш глибокої допомоги та ґрунтового індивідуального підходу – краще звернутися до психолога особисто.



я зможу це пережити, зможу жити далі, навіть із такою «дірою» у серці.

Якщо у вашому оточенні з'явилася людина, яка переживає біль втрати, ваш близький друг, хороший знайомий, якому хотілося б допомогти, але ви не знаєте як: на сторінках цієї книги ви отримаєте низку рекомендацій, що можна і потрібно робити у такій ситуації, а що небажано.

Ну, і як мінімум, ви можете вже допомогти, подарувавши цю книгу такій людині.

P.S. Я знала, що розпочинаючи писати книгу, мені доведеться пройти весь шлях моїх почуттів і переживань знову, і буде пролито чимало сліз. Але, сподіваюся, від цього книга не стане важчою для прочитання, а навпаки – додасть потрібної глибини і матиме для читача цілющу силу.



ВТРАТА

Ми мчали на автомобілях із божевільною швидкістю зі свого села, щоб скоріше дістатися до найближчого містечка, де була лікарня. В одному авто, за кермом якого був наш сусід, – мій чоловік із семимісячним сином на руках, що поперхнувся і ледь дихав. Я ж на своєму авто була позаду. Того дня, вранці, мені треба було поїхати до сусіднього села, щоб викинути в річку два кокоси...

«Кокоси??? Викинути в річку???» Так, все вірно. Адже ці кокоси були заговорені мантрами ясновидиці з Одеси та справжніми індусами-брахманами у неї «на службі». «ЩО?» – все ще дивуетесь ви. За інструкцією ясновидиці я мала викинути ці кокоси саме в річку, а не стоячу воду і щось над ними пошепотіти. Це заклинання було потрібне, щоб невідома, невстановлена і недіагностована хвороба мого малюка відступила.

Напевно, вам це здається якоюсь дурістю, як і мені колись, до народження сина. Але коли протягом семи місяців від народження дитини ми майже постійно лежали у різних лікарнях, здавали сотні аналізів крові з цієї крихітки, яка народилася вагою всього 1 кг 730 г. А потім із цими аналізами і малюком на руках бігали по лікарях, професорах, академіках... А діагноз так ніхто й не міг встановити. І коли у дитини щодня були приступи із зупинкою дихання, по кілька разів, то знаєте... не засуджуйте. Думаю, будь-хто буде готовий повірити і сподіватися навіть на ясновидицю з Одеси.

...Чоловік зателефонував мені з криком: «Терміново додому! Петя після чергового нападу апное, коли прийшов до тями, ніби поперхнувся і дуже важко дихає. Повертайся скоріше, ідемо до лікарні!».

Кокоси до річки я не довезла, розвернулася і поспішала додому. Їхати хвилин 20, але на великій швидкості хвилин за 10 я вже була біля нашого села. Чоловік зателефонував уже з машини сусіда і сказав, що вони вже мчать у найближчу лікарню. Через 10 секунд я побачила знайомий автомобіль сусіда, який летів на величезній швидкості. Я ув'язалася за ними і намагалася встигнути у цьому божевільному дорожньому русі. До речі, після цих навіжених перегонів я тепер завжди без агресії



пропускаю на дорозі «поспішайок», які всіх «підрізають», виїжджають на зустрічну тощо. Можливо там просто водій-гонщик, який уявив себе Шумахером, а можливо там людина, яка справді дуже поспішає до лікарні, і питання буквально життя та смерті, як було в нас.

Ми з чоловіком стояли в коридорі біля реанімаційної палати, двері були відчинені, і ми бачили, як лікарі та медсестри стоять над реанімаційною кушеткою – над моєю крихіткою – і намагаються зробити все, щоб урятувати Петра.

Звичайно, ми не стояли, ми не могли спокійно стояти. Ми ходили по коридору колами, кожен у своєму темпі та зі своїми думками. Періодично зупинялися, щоб обійняти один одного і далі рушити «своїм шляхом». Не знаю, чому, але стояти було неможливо. Періодично пригальмовували біля реанімаційної, щоб зазирнути, але довго дивитися на це ми не могли. Ми могли лише ходити.

Я добре пам'ятаю свої думки. Пам'ятаю, як молилася без зупину і була впевнена, що все буде добре. Ми вже стільки всього пережили, що подолаємо і це, та й ясновидиця нічого поганого не віщувала. Хвилювалася, нервувала? – так, але паніки не було. Саме через впевненість, що ще трохи потерпіти: лікарі стабілізують Петю, і ми поїдемо додому.

Раніше для мене це була кінематографічна сцена: де біля операційного столу лікарі рятують людину, рідні хвилюються і чекають у коридорі. Але ні, зараз це був не фільм, і ми не були акторами. І сцена: як із операційної виходить лікар і повідомляє, що «врятувати не вдалося, ми зробили все, що могли», а медсестри опускають очі у підлогу, аби не зустрітися поглядом із рідними – стала реальністю, і в той же час – абсолютно неральною. Лікарі дозволили підійти до столу, де лежав Петюша, такий маленький, такий рідний і такий нерухомий.

...Ми підійшли до машини, мовчки сіли і закурили. Двері навстіж. Напевно ми просто намагалися усвідомити, що сталося. І, звичайно, марно. Мені здається, що у момент шоку наш мозок не здатний обробити повною мірою таку інформацію. Адже, якби людина змогла в такий момент усвідомити всю шокуючу реальність, то її мозок просто «виключить систему» і



людина втратить свідомість. Ми не зомліли, ми дійсно ще не розуміли, що насправді сталося.*

Усі подальші події досить розмиті у пам'яті. Згадую лише епізоди і як на похороні плакав священник. Отець Михайло нещодавно хрестив нашого сина, а тепер відспівував. Він ледве читав молитви і постійно схлипував.

Мій син помер... Ніколи не думала, що таке може статися саме з моїм сином, зі мною, з нами. Завжди здавалося, що втратити дитину – це настільки страшно, що може статися у кіно, в новинах, в історіях малознайомих людей, але в моєму житті такої страшної трагедії бути не може.

** Описані переживання у психології називають «дисоціацією». Це захисний механізм психіки, який може виникати внаслідок стресу або сильних переживань. Під час дисоціації людина може відчувати, що вона відокремлена від свого реального «я» і сприймає події, ніби вони відбуваються із кимось іншим. Це як будь-яка втрата зв'язку з реальністю, коли розум відділяється від тіла, щоб захистити себе від емоційного перенавантаження.*



БІЛЬ

Смерть сина – це шок і біль. Здається, таке неможливо пережити. Але шок поступово відступає: то дивними снами, то здоров'ям, що похитнулося. А ось біль від думок і спогадів, коли хочеш взяти на руки малюка й цілувати, обіймати, пестити. Біль від постійних думок: а скільки б йому було зараз? а що б ми могли зараз робити? а тут ми з ним гуляли, а ось у магазині підгузки, дитяче харчування, дитячий одяг... але все це вже не потрібно, все це вже немає для кого. Біль від фотографій та відео, які нестерпно дивитися без сліз, бо знаю, що бачити його тепер я можу лише у своєму смартфоні, й нових світлин більше не з'явиться. І дивлячись на фото, весь час одна думка: ось він лежить, ось він грає, ось він їсть, ось він спить ... Ну, чому я не тримала його весь час на руках, чому я не насолодилася кожною секундою, коли він був поряд?! Зараз я не залишала би його ні на хвилину, весь час тримала на руках і не відпускала ніколи.

Не знаю і не уявляю, що відбувається на рівні тонкого тіла, адже зв'язок матері й новонародженого – це неймовірна природна сила, доведена навіть науково. Є такий метод «Кенгуру», визнаний вченими, що показав реальні результати зв'язку матері та новонародженого: коли з'являється на світ слабке або нездорове немовля, то лише від того, що дитина лежить на матері, й контактує з нею «шкіра до шкіри» хоча б 16 годин на добу – дитинка одужує швидше, ніж від ліків!

І ось я ... мати, в якій все ще в грудях молоко, ... залишилася без свого малюка, а точніше – просто без частини самої себе. Тому що зовсім нещодавно він був у мені, жив у мені, був частиною мене, був мною. Його не стало – і не стало мене!

Через рік я знайшла у своєму ноутбукі електронний щоденник про Петюшу та для Петюші. На жаль, він вийшов надто коротким. Але глобальним для усвідомлення і натхнення, щоб написати цю книгу.

«Коханий... я не просто так часто називаю тебе Чудом. Твоє зародження було справжнім дивом. Лікарі нам казали, що є труднощі і в тата, і в мене, і що завагітніти практично нереально. Але це сталося. І я довго не могла повірити у це.



Так довго, що навіть зараз, коли ти з нами вже трохи більше п'яти місяців, підходячи щоразу до твого ліжечка, я дивлюся і не вірю, що ти з нами, що це справжнє диво і воно сталося зі мною, з нами. Мені дуже шкода, що стільки випробувань нам довелося пройти. Лиш на мить подумавши про це, мене розпирає від душевного болю й безпорадності. Я щосили намагаюся не концентруватися на цих спогадах і думати лише про хороше. Мріяти. Мріяти про те, що все вже позаду, і в те минуле двері зачинені, є лише сьогодні, де ти з татом йдеш на рибалку, аби зловити і одразу відпустити рибку назад. Потім приходите задоволені й щасливі з порожніми руками, але з розповідями, скільки ви спіймали і як часто риба клювала. А восени ти із задоволенням йдеш до школи, де в тебе багато друзів, де тобі подобається займатися і де найуважніші та найцікавіші вчителі.

А з усього цього минулого я хочу залишити у спогадах лише два моменти. Як твій тато допомагав мені в пологовому будинку по краплині збирати молозиво з грудей, бо я була знесилена. Але ми з татом знали, наскільки це важливо для тебе, і робили все, що могли. Ще пам'ятаю, як ти довго не набирив вагу, а потім раптом все налагодилося і ти почав потроху набирати. Ми з татом дивилися на тебе і так раділи цьому, що, зустрівшись поглядом, за яким усе зрозуміло, просто мовчали. Мовчали, бо боялися злякати успіх чи наврочити.

Я знаю, що ти незвичайний хлопчик. Я знаю, що ти сильний і добрий, ти вмієш добиватися свого, але при цьому добрий до людей. Я дуже хочу в це наше з тобою щасливе майбутнє. Де ми дивимось на тебе, а ти дивишся на нас, де ти здоровий і ведеш здоровий спосіб життя, любиш спорт і маєш безліч інших захоплень. Де цей вечір, коли я пишу ці рядки, давно забутий.

Сьогодні 23 серпня, і вже минув майже місяць, як тебе з нами немає. Знаю, що ти поруч, знаю, що ти в мені, знаю, що бачиш і відчуваєш мене наскрізь. Вибач, що плачу знову. Напила на цей лист і, сам розумієш... Я намагаюся жити як раніше. Ми намагаємося. Мозок – дивовижне створіння. Мізками все розумію, й іноді виходить жити, як раніше, як до тебе. І навіть сміятися. Але варто зазирнути собі в душу – там без



тебе порожньо. Знаю і відчуваю, як ти допомагаєш мені не «зависати» у цьому стані, але ... цей біль ... Дякую тобі за те щастя і радість, які ти дарував нам кожен день свого життя. Ми дуже сумуємо за тобою. Звичайно, наші душі назавжди разом, крізь простір і час. Але я дуже сумую за тобою. Люблю тебе!».

Я залишалася мамою завдяки своєму старшому синові. Тож у мене не було можливості «піти в себе», у своє горе, стрибнути в емоційну прірву чи фізичну, через нього. Та й біль і страждання чоловіка, який мав просто незвичайний зв'язок із Петюшею, змушували мене переживати і за нього. Знаю, що це рідкість, такий контакт тата з малюком. Зазвичай, татусі стають ближчими до своїх дітей, коли ті вже здатні говорити і висловлювати думки, грати і дивувати своїми кумедними розмовами. Але мій чоловік, щиро кажучи, був, як друга мати. Я справді такого не бачила, щоб із перших днів життя був настільки міцний контакт. Він його сповивав, міняв памперси, мив, готував суміші, годував і, звичайно, заколисував. Якби не моє молоко, то здавалося, я їм взагалі не потрібна.

Я бачила, як важко переживає цю втрату мій чоловік, тому не могла «повісити» на нього ще й свої страждання та істерики. І намагалася якимось триматися і плакати, по можливості, не в його присутності. Стан розпачу і глибокого болю від усвідомлення того, що відбувається, періодично накривав «хвилею» нас обох. Але добре, що ці хвилі у нас із чоловіком відбувалися поперемінно. Тож то я підтримувала його і витягувала з цих станів, як могла, то він мене. Звичайно, дуже важливо, коли є така підтримка.

Перші дні після і сам день похорону були під дією сильних заспокійливих, а чесніше сказати – транквілізаторів. Друзі та знайомі приносили нам купу заспокійливих, різної «міцності». Не знаю, можливо, ми справилися б і без них... але не хотіли перев'язати. Ми були у такому стані, що приймали те, що нам давали.

Транквілізатори – дійсно сильно діючі препарати, тому вже через пару днів ми відмовилися від них – як мінімум, щоб не звикати, а ще тому, що з'явилася якась «ватність», відчували себе бездушними, беземоційними «зомбі». Відчувалася потреба випустити емоції назовні.



Тому **ПЕРШЕ**, що б я рекомендувала, – **не вживати безконтрольно за-спокійливі**, не пригнічувати емоції, бо вони все одно вас «доженуть».

Спочатку я плакала без зупинки. Нам треба було повідомити близьким, по-кликати на похорон, пережити похорон, зібрати речі малюка, коляски, ліжечка, іграшки. Дякую друзям, що допомагали з цим, і я не знаю, куди вони все це поділи. Ні, це не спроба позбутися всього, що нагадує про сина. Напевно, цими діями я, швидше, намагалася дати мозку сигнал, що це справді відбувається, що це і є моя реальність:

я... прибираю... речі... померлого сина.

Кілька особливо пам'ятних для нас речей ми звісно залишили. Приміром, маленькі шкарпетки з написами: на одній – «люблю тата», на іншій – «люблю маму». І маленький чоловічок-бодік, в якому Петрик був останнього дня і який все ще зберігав його запах.

У якийсь із днів до мене прийшло усвідомлення, що цього болю неможливо позбутися. Ні зараз, ні колись згодом. Не думаю, що навіть через мільйон років мені стане легше при спогадах про нього, або дивлячись на його фото. Ні! Тому я вирішила прийняти цей факт, що це – мій біль, що він буде зі мною завжди, і зараз мені просто треба вчитися з ним жити.

Напевно, це був один із ключових поворотних моментів усвідомлення і психікою, і душею. Я почала поступово здаватися своєму болю, намагатися прийняти його, бо тепер він – частина мене.*

** Однією з дуже хворобливих стадій у процесі горювання є стадія «заперечення». У цей момент в голові постійно крутяться думки: «Цього не може бути!», «Ні, це не може бути правдою!», «Це все відбувається не зі мною!». Так наша психіка захищає себе від болю, від страху втрати контролю, розлуки з близькими, невизначеності майбутнього і страждань. Нам нестерпно боляче навіть подумки визнавати факт того, що сталося з нами і нашими близькими. Тому момент, коли людина, яка пережила втрату, вперше чітко усвідомлює те, що минуле не повернеться і його не змінити, – є дуже важливим моментом у проживанні горя.*



ДИВА ВІД ПЕТРА

Світ руйнувався. Стан повної втраченості, нерозуміння: як і навіщо жити далі. Незабаром, після похорону, мені почали спадати на думку руйнівні думки, що треба розлучитися з чоловіком. Зараз вже не можу згадати, чому й навіщо, але одного вечора я наговорила йому зайвого. Щось із цього було непотрібно правдою, щось – домислами, щось із відтінком звинувачень і, швидше за все, безпідставних. Не знаю, можливо, це якась із психологічних стадій прийняття: гнів, заперечення, депресія тощо. Але чоловік розлютився і поїхав. Звичайно, мені потім було шкода, і я почала хвилюватися за нього. У ті дні ми вдвох були абсолютно «оголені», вразливі та емоційно незахищені. Було шкода його, шкода себе, і я продовжувала плакати від своєї беспорядності.

На мій подив, коли він повернувся, то ні тіні образи чи «пісного» обличчя не було. Навпаки, він був трохи збуджений і схвилюваний. Роздягаючись на ходу, поспіхом почав мені розповідати: «Я, звичайно, був засмучений і пригнічений, і ти не права, що наговорила такого. От мені й захотілося кудись поїхати геть. І чомусь потягнуло саме у той парк, біля нашої лікарні, де ми з Петькою весь час гуляли, поки лежали на обстеженні. І ось, я сиджу на нашій лавці, де я часто зупинявся, коли Петрик засинав у колясці. Телефон лежить поряд, і раптом на екран телефону зверху, з дерева, падає листок!». Я поки що не розумію, до чого він веде, тому стою, дивлюся на чоловіка і уважно чекаю на продовження історії. Він бачить у моєму погляді німе запитання і продовжує: «Ти не розумієш! Листок впав на екран і той засвітився!». Я справді все ще не розумію... Він бачить, що я все ще здивована, і каже: «Візьми телефон. Доторкнися будь-яким предметом. Бачиш? Екран не вмикається! Сенсорні екрани включаються лише від пальця чи спеціальних предметів! Але від цього листочка ввімкнувся! А на заставці ж Петюша! Це означає, що він там! Був зі мною поряд!».

Звичайно, мій мозок тоді теж всюди шукав сина, шукав і знаходив. Уважно вдивляючись у небо, де пурхали птахи, я постійно думала: «Можливо, ця маленька безтурботна пташка в небі – тепер мій Петрик, моє Пташеня?». Я часто його так назива-



ла через маленький акуратний гострий носик, що дістався йому від бабусі. А ще через співзвучність з його ім'ям. Та й зараз у кожній пташці, що сидить на гілці за моїм вікном, я ніби відчуваю, що Петя поруч і перевіряє «як ми».*

А того вечора я просто вибачилася за сказане, ми просто міцно обняли один одного й заплакали.

Якщо у вас є діти, то ви, напевно, знаєте, що у новонароджених перший рік їхнього життя прийнято щомісяця, від дня народження, відзначати невеликим сімейним святом. Звичайно, перебуваючи постійно у лікарнях, не надто був настрій та й можливість якось відзначати ці маленькі важливі дати. Але коли ми в перервах між лікарнями поверталися додому, то щомісяця, 17-го числа від дня народження сина, влаштовували невелике свято із їжею на замовлення, смаколикками та атрибутами у вигляді ковпаків і кульок. Ну, і звичайно ж, спільне фото з малюком, де він нібито їсть бургер або суші, де типу дмухає на святкові свічки на торті. Нам здавалося це милим та смішним.

Після похорону наближалося чергове 17-е число, коли ми відзначали б вісім місяців від народження Петра. Цього дня я сказала чоловікові, що хочу туди, до парку, до Петі, де чоловік відчув із ним зв'язок, і вдвох почали жваво збиратися.

Ми припаркували авто біля парку і прямо на вході в парк, на алеї, хлопець грав на гітарі пісню групи Metallica

** Втративши близьку людину, часто може виникати потреба в збереженні зв'язку з цією людиною. Шукаючи та помічаючи певні знаки від померлої людини у повсякденному житті, ми намагаємося знайти ті моменти, коли відчуємо їхню присутність або підтримку, що вказує на збереження цього зв'язку. Це може бути пісня, аромат, символ чи ще щось, що асоціюється з цією людиною. Такі знаки допомагають нам відчути, що близька людина все ще з нами. Це додає нам підтримку у важкі моменти нашого життя. Такий спосіб виявлення зв'язку може бути також важливим і для вираження та розуміння власних почуттів.*



«Nothing Else Matters». Спочатку ми не звернули на це увагу: парк, музикант, знайома пісня... До речі, ми багато разів були в цьому парку раніше, але ніколи не чули там музикантів. Ми гуляли, спостерігали і обоє подумки чекали «знаків» від Петі. Ми пройшлися тими ж доріжками, якими гуляли з ним у колясці. І, до речі фотографія, яка на заставці в телефоні у чоловіка, де зображений Петюша у нього на руках, з голівкою на татовому плечі, теж було зроблено саме в цьому парку. Ми дійшли до нашої лавки і присіли. Знаю точно, сидячи там, ми обоє чекали на «знак». Це було видно за шукаючим і настороженим поглядом мого чоловіка, який намагався не прогавити нічого. У голові лунала та сама пісня, почута на вході до парку. Просидівши хвилин двадцять і не дочекавшись нічого особливого, сумні, ми мовчки поверталися до машини і помітили, що почав накрапати дощ, але ми вже були поряд з автомобілем. Я ще пожартувала, що, мовляв, Петрик не дав нам намокнути. Напевно, хотіла все-таки отримати і побачити цей довгоочікуваний знак. Тоді ми ще не знали, але надалі звернули увагу, що завжди! завжди! завжди! у будь-яку неgodу і за будь-яких прогнозів на день, навіть якщо весь день лив дощ, – але в моменти наших прогулянок, з нашим янголом, негода стихала.

Сівши у машину, чоловік сказав: «Цікаво, як перекладається текст цієї пісні», і я зрозуміла, що вона теж не виходила у нього з голови. Він швидко знайшов переклад, і ми дуже здивувалися. Перший куплет і перший рядок пісні – це точно було послання від Петі:

*Так близько, незважаючи на те, наскільки далеко.
Неможливо бути ближчим до серця,
Назавжди довіряючи тому, ким ми є,
І більше нічого не має значення.*

Коли ми приїхали до парку на Петін дев'ятий місяць, гуляючи знайомими до болю стежками, ми йшли, міцно тримаючись за руки. Між нами вже не було коляски, але ми були один в одного, і була надія, що Петя зараз теж десь поруч із нами. Насамкінець прогулянки, як і раніше, ми вирушили до нашої лавки, через дорогу від великого парку. Варто зазначити, що ця лав-



ка розташована безпосередньо біля лікарняного корпусу, де ми тоді обстежувалися. Там теж був невеликий сквер із дитячим майданчиком, вузькими доріжками, кольоровими ліхтарними стовпами, кущами та деревами. Як раптом, невідомо звідки, заєць! Заєць?! А й справді, «невідомо звідки», бо де взятися зайцю у мегаполісі, у звичайнісінькому районі міста? Це не був милий свійський кролик або шиншила, що втекла від господарів, а справжнісінький довгоногий дикий сірий заєць. Навіть якщо поряд великий парк, то все одно – це не ліс! Загалом, ми намагалися обґрунтувати це логікою, але просто очманіли від побаченого. І одразу 100% розпізнали присутність Петрика. З сумом і легкою радістю від цього «спіритичного» зв'язку із сином ми поїхали додому.

На десятий місяць народження вже «як завжди» зранку ми заїхали на цвинтар, купивши гарні білі іриси. Увечері, у звичайний для наших сакральних прогулянок час, ми зібралися їхати до парку. На небі збиралися хмари, що точно віщувало негоду. Але хіба це могло зупинити батьків, які втратили дитину та їхали в те місце, де особливо відчувався зв'язок з ним і відбувалися дива.

Досить швидко, погулявши нашим стандартним маршрутом у великому парку, ми прямували до маленького парку, біля лікарні, до нашої лавки. На ній лежала гілочка горобини. Звичайно, ми забрали її з собою, знаючи, що це Петюша нам її залишив. Але, сподіваючись на щось більше, ми продовжували сидіти й чекати. Вітер посилювався, і я ніби здогадалася, що це – Петро поривами вітру в спину «виганяє» нас, мовляв, ідіть додому. Чоловік попросив почекати ще трохи, але вітер дув вже так сильно, немов дійсно випихав нас із лавки, і чоловік погодився піти. Щойно ми сіли в машину, одразу почалася неймовірна злива, але ми вже майже не дивувалися, посміхалися одне одному і нашому янголу-захиснику.

Приїхавши вранці на цвинтар, у одинадцятий місяць від народження сина, ми одразу здивувалися! Білі іриси, які купувалися зрізаними, як будь-який звичайний букет, що не в горщи-



ку, пролежали цілий місяць на землі біля могили і не зів'яли?! Взагалі! Навіть пелюстки не пожовтіли! Хіба це не диво?! Увечері я ніби вже знала, що гуляючи в парку, чекати більшого сьогодні не варто. Тому так чоловікові й сказала: «Не чекай вже, у Петі й так купа ангельських справ, він уже зранку чудовими квітами нам показав, щоб ми не сумували і що він із нами».

На дванадцятій місяць, як ви розумієте, нашому сину був би рік. Перша серйозна дата для будь-якого малюка – перший рік життя. Звичайно, мені було сумно від усіх цих думок: як би ми могли святкувати, як би покликали гостей, як би був прикрашений зал, як би ми хвалилися досягненнями Петрика.

Цього дня ми не побачили знаків. Можливо, він образився, що я сильно сумувала і не могла стримати сльози. А я ж колись десь чула, що душі цього не люблять. Але чомусь мені спало на думку, що Петро прощається з нами, кажучи, що прийшов час його відпустити.

У цей день мене дуже «накривало». З дня смерті він жодного разу мені не наснився. А мені так хотілося побути з ним бодай уві сні.

Тієї ж ночі Петя почув мої прохання і «прийшов» до мене у снах. Він був здоровий і веселий, як будь-який малюк у його віці. Як не дивно, уві сні я знала, що це лише сон, і розуміла, що його немає серед живих, тому одразу взяла його на руки і обіймала так довго, як могла... Поки моє пробудження не розлучило нас.



ВТРАТА БАТЬКІВ І РІДНИХ

Ще до 35 років я втратила обох батьків. Мама «пішла» першою. Все своє життя вона була абсолютно здоровою людиною і, наскільки пам'ятаю, ніколи не була на лікарняному. Загалом, повна життєвої енергії людина. Тільки на пенсії їй якось довелося піти до лікарні до стоматолога. І той лише позаздрив одній маленькій дірочці на ідеально рівних світлих зубах.

За всі 63 роки абсолютно здорового життя у неї раптом діагностують онкологію – рак молочної залози. Це стало шоком для всієї родини. А окрім нас, батька та брата, у мами було шестеро сестер і братів та живі батьки. Тоді для мене, 28-річної молодій жінки, і, чесно кажучи, дівчинки, це був перший серйозний життєвий стрес і момент, коли розумієш, що більше твоє життя не буде таким, як раніше. Я ніби попрощалася з дитинством, юністю й безтурботним життям, коли головними проблемами було: труднощі на роботі, історії з колишнім чоловіком, як встигнути забрати дитину з дитсадка і в якій сукні піти на корпоративну вечірку. Ні! Тепер я поринула у світ лікарень, лікарів, ліків і жорстких процедур, після яких важко дивитися без сліз на рідну людину. Квартира, в якій раніше було завжди повно гостей та ароматів смачної їжі й пирогів, тепер перетворилася на сіру безрадісну оселю із запахом ліків, постійно лежачою мамою та похмурою атмосферою серед усіх членів родини. Спостерігати, як мучиться твоя близька людина, було нестерпно.

Вперше опинившись на території онкологічного центру, моя свідомість змінилася назавжди. Я побачила і усвідомила іншу паралельну реальність і просто потрапила в інший світ, де вже й справді видно межу життя і смерті. Я потрапила туди, де люди борються за життя щодня, де хвороба не шкодує ні дітей, ні молодих чоловіків і жінок, які могли б проживати зараз зовсім інше життя. Де їхні рідні та близькі зі скорботними обличчями та зневіреним поглядом чекають на диво і допомогу від лікарів та усіх богів.

Вийшовши за ворота лікарні, ти знову повертаєшся в колишню реальність, або ілюзію реальності, де всі поспішають, де пробки і водій-дурень не включив «поворотник», де мерзена погода, де знову зросли ціни і начальник самодур. Життя виходить: метушіння і всі у своєму потоці справ.



...Я дізналася, що означає: людина «згасає на очах». Жахливе почуття безсилля, коли твоєї найближчій людині погано, а ти нічого не можеш зробити, нічим не можеш допомогти, лише бути поряд. Мама померла в мене на руках, буквально. Проїшло багато років, але я їй досі добре пам'ятаю той вечір. Як тримала її голову у своїх руках, як почула останній видих, як побачила, що життя пішло...

Смерть зрідка буває красивою... І це ще одна травма для спогадів. У дитинстві, коли не стало бабусі, я не застала жодних сцен смерті чи похорону, травмуючих дитячу психіку, але знаю від тата, що вона померла тихо, уві сні. Про такий відхід із життя мріє кожна людина. Але, на жаль, мама помирала важко.

Похорон пам'ятаю лише спалахами, але не тому, що минуло багато часу, а, швидше, від стресу. Бо наступні три роки мого життя після втрати мами я взагалі не можу згадати: як жила, чим жила, що робила чи не робила. То справді був сильний стрес – вперше зіштовхнутися зі смертю рідної людини.

Включилася я в реальність тоді, коли через пару років після смерті мами захворів мій батько. Він дуже сумував за мамою, і, думаю, тоді я на власні очі побачила, як працює психосоматика. Він постійно слухав сумні ліричні пісні, часто переглядав фотографії і говорив, що складно повірити у те, що вона «пішла» раніше за нього: «Адже це я все життя хворів! І це у мене проблеми і з серцем, і зі шлунком, і з тиском. Я був певен, що помру першим».

Тоді я й сама почала замислюватися: коли ти у парі, коли поряд дійсно кохана і рідна душею людина, з якою багато пройдено і пережито, що ти обереш: переживати нестерпний біль від втрати коханої людини чи мріяти, що залишиш це життя першим, щоб не журитися у жалобі та самоті. Що було б егоїстично, як для люблячої людини. Все ж добре, що це вирішуємо не ми.

Загалом, я знову поринула у життя лікарень, лікарів, палат із пацієнтами на межі життя та смерті... За півроку батька не стало.

Найстрашніше, що і тато, і мама йшли з життя тяжко, з болем для їхніх тіл і для наших із братом очей. Намагалася



втішати себе однією з релігійних думок: якщо тіло за життя довго страждало, то душа очистилася, і тепер їй добре на небесах.

Ми багато чим себе втішали тоді, адже після відходу мами, найближчими місяцями померли її рідний брат і батько, наш дядечко і дідусь. Знаючи, яка емоційна і чутлива була наша мама та який сильний у неї був зв'язок із родом – не можу уявити, як вона змогла б все це пережити. Мабуть, це благо, що за своє життя вона не дізналася, як це, ховати рідну людину. Мій брат тоді сказав, що мама пішла першою, аби зустріти там, на небесах, своїх рідних і організувати для них усе якнайкраще, адже мама завжди це любила і вміла. Такі думки допомагали нам бачити хоч щось умовно «хороше», знаходити хоч якісь виправдання того, що відбувалося. Напевно, це якась здатність мозку, захисна реакція, щоб психіка людини змогла із цим впоратися. Для когось – це думки, типу «якщо тіло хворіло та страждало, то душа очистилася і, звичайно, їй зараз легше на небесах» або ж, що «душа померлого мучиться, якщо ми сильно страждаємо», або ж, що «душа може переродитися, і ви зустрінетеся з нею за вашого життя, але в іншому образі», чи, що «душі рідних нам людей із нами поруч вже як янголи і часто допомагають нам у житті». Тож думайте все, що завгодно, що хоч на грам або півграма зможе принести вам хоча б натяк на полегшення.

Тому моя **ДРУГА ПОРАДА: не обмежуйте себе та свою уяву**, чіпляйтеся за ці думки і вірте в них.

Всесвіт послав нам просто чарівного панотця Михайла. Познайомилися ми з ним, коли шукали, де охрестити дитину. Ми жили за містом, у селі, подалі від коронавірусу, тож вибір церков був невеликий – поблизу усього дві, та й ті в сусідніх селах. Знайомі порекомендували нам священика з села, що подалі. Зателефонували, домовилися, зустрілися, поспілкувалися про майбутню подію. Він відразу справив приємне враження: м'який теплий погляд, приємний тембр голосу, світле обличчя. Хоча потім, коли я впізнала його ближче, зрозуміла, що справа аж ніяк не в світлій шкірі та очах, а в тій аурі, яку він випромінює.



** Трохи про провину з точки зору психології. Ми завжди можемо знайти щось, за що почати звинувачувати себе. За те, що ми зробили не те чи не так, або невчасно. Або, навпаки, не зробили. А ще може бути, так звана, «екзистенційна» провина: ми продовжуємо жити, а дитина – ні. Почуття провини може складатися із суперечливих почуттів. Це можуть бути, наприклад, почуття сорому, емоційний біль, відраза до самого себе, самобичування, сумнів, відчуття поразки, критичне ставлення до себе. Розуміння того, які складові є у почутті провини кожної окремої людини, дозволяє розвинути кожну частину, зменшити напруження та дає певне полегшення і примирення. Звичайно, це краще робити з психологом або психотерапевтом.*

Раніше для мене були загадкою всі ці святі люди на іконах та їхні мощі у церквах. Але познайомившись із панотцем Михайлом, поряд із яким справді йде якась благодать, я повірила, що може бути щось чисте та священне в енергетиці людини. І що це дійсно може позитивно впливати на всіх довкола: заряджати, надихати, очищати чи зцілювати.

Через деякий час після похорону ми вже повернулися до нашої міської квартири і після чергової «хвилі» істерик і сліз задумалися про те, щоб звернутися за допомогою до психолога. Навіть почали дізнаватися через знайомих, бо шукали спеціаліста, який би працював саме з болем втрати. Але поки знайомі шукали інформацію, якось ми зібралися до себе в село і, проїжджаючи повз ту саму церкву, де хрестили Петрика, спонтанно вирішили зайти до нашого панотця Михайла. Він був на місці і люб'язно погодився поспілкуватися, хоча й був зайнятий своїми справами. Дивно, але година спілкування з цією світлою людиною вже допоміг якимось чином на чуттєвому рівні й загальному стані. Ну, зрозуміло, що «допоміг» – це умовно кажучи, – наскільки взагалі можна втішитися в такому горі. Можливо, це завдяки заспокійливій аурі та його голосу, або ж розповідям із християнської точки зору: що не можна занадто побиватися, бо душа того, хто пішов, страждає і мучиться, коли ми її оплакуємо. А я, звичайно ж, не хотіла завдавати душі Петрика страждань. Думаю, саме це мені потрібно було тоді почути. Хоча й розумію, що для декого можлива тільки злість на



Всесвіт, життя чи Бога, і всі ці розповіді священника ніяк би не допомогли. Але я обрала повірити саме в це. Ще мені сподобалися слова панотця Михайла, що душа немовляти – не просто душа, наш Петрусь – Янгол. Ба більше, тепер я і мій чоловік під захистом особистого янгола, і він нас захищає та оберігає! Чого, на жаль, не змогли ми...

Остання фраза, точніше, думка підводить нас до **ТРЕТЬОЇ** і дуже важливої **ПОРАДИ: не звинувачуйте себе!***

Увесь потік моїх думок був спрямований на те, що я не так вчинила, дарма поїхала з тими кокосами, дарма зв'язалася з ворожкою, дарма слухала лікарів, дарма робила стільки УЗД, будучи вагітною, адже це теж впливає на плід, дарма, дарма, дарма... Могла би вчинити інакше. І весь цей потік самозвинувачень і запитань без відповідей: а якби до лікарні встигли раніше? А якби до іншої лікарні поїхали? А якби я взагалі від кесарева відмовилася, незважаючи на призначення? І взагалі не треба було по лікарнях бігати, мучити малюка мільйонами аналізів і заштриків, а краще б просто була весь час із ним.

Зараз я розумію, що це тупикові запитання, і спрямовані вони лише на самобичування і саморуйнування. Просто прийміть той факт, що *Ви не винні в тому, що сталося*. Це дуже складно – перестати звинувачувати себе. Ці думки йдуть одна за одною, перетворюючись на клубок і виростаючи у снігову кулю, доводячи людину до істерик і депресій. Такі думки не мають під собою жодного

** Те, що можна робити самому: у той момент, коли ви помічаєте, що знову звинувачуєте себе, дуже важливо подивитися на себе не засуджуючими теплими люблячими очима. Так, як ви могли б підтримати самого вірного друга чи подругу. Чи нав'язували б ви їм почуття сорому або провини? Напевно, ні. Тому нам дуже важлива підтримка і самопідтримка. Підтримувати себе, не ганьбити, бути до себе найближчою і найріднішою людиною у світі. Бо погані речі трапляються. А нам треба жити далі. З гідністю.*



*** 1. Техніка**

«Свідоме дихання».

Техніка полягає в тому, що коли робите вдих, ви коментуєте про себе: «Я знаю, що я зараз роблю вдих» (вдихнули). Потім промовляєте далі про себе: «Я знаю, що я зараз роблю видих» (видихнули). Повторюєте стільки разів, поки не відчуєте що ваші думки зупинилися, і ви заспокоїлися. Коли ви усвідомлюєте свій вдих та видих, ваш розум знаходиться в моменті присутності, що дозволяє знизити напругу, заспокоїтися.

фактичного обґрунтування, все це просто думки, і від передумування всього цього потоку точно не прийде якась ясна відповідь, не буде чарівної пігулки, щоб позбутися всіх цих думок. Дуже важливо вчитися їх зупиняти! *Вам у нагоді можуть стати такі техніки переключення думок**

Контролювати свої думки складно, але можливо. Цьому навчають і про це говорять багато гуру та досвідчених людей. Це те, що справді варто вчитися робити чи хоча б намагатися. Я навчаюсь цього щодня. Це тривалий процес. Не завжди виходить й іноді закінчується сльозами, коли не можу боротися з потоком думок. Ні, це не про те, щоб обмежувати свої емоції, це про те, щоб зупиняти потік безглузких деструктивних думок. Для «вихлопу» емоцій я завжди дозволяю собі поплакати. Якщо не накручувати себе, що я щось зробила не так, або життя таке несправедливе, і як все могло б бути інакше, – то сам момент суму і слабкості пройде досить швидко. Не доводьте себе до глибоких затяжних істерик і депресій, не лайте себе. Ви не винні у смерті ближнього. І тут би я надала **ЧЕТВЕРТУ ПОРАДУ: переключайте себе.** Для когось – це робота по дому або офісна робота, перебування серед людей або спілкуванням із близькими. Але якщо ви, як і я, в стресі волієте трохи закритися від світу, то гуляйте, спостерігайте за природою, птахами та плином життя. Якщо вмієте жити в моменті – це чудова навичка. Вмієте медитувати – ще краще. Але якщо ні, то просто дихайте,



спостерігайте за своїм диханням, за відчуттями свого тіла, за тим, що довкола вас. І всі ці спостереження мають бути не скороминущими (мовляв, «хороша погода»), а детальними, і спонукати вивчати навколишнє середовище: розглядати форму листя, насолоджуватися квітами, спостерігати, як вітер колише гілки дерев, простежити за мурашкою, яка кудись тягне «знахідку», або взимку роздивлятися різноманіття форм сніжинок, будь що. У будь яку пору року природа може дивувати, треба лише навчитися спостерігати. Уважно, не поспішаючи, стежте за відчуттями чи подіями. Зосередження думок на будь-якому предметі, чи процесі перемикатимуть вас – створіть цей «тумблер». Сумні думки будуть вести вас в іншу реальність, де вона, ваша близька людина, могла бути поруч, або «тут ми були разом і раніше гуляли вдвох», або це зрадливе почуття звички, коли хочеш зателефонувати людині і розумієш, що більше ніколи не почувеш її голосу. Всі ці думки занурять вас дуже глибоко, у «кролячу нору», в депресію. І тут знадобиться цей «тумблер», аби зупинити себе в цьому потоці й переключити увагу на роботу, хобі, на близьких, на себе, врешті-решт.

Дякую моєму чоловіку, який дав мені можливість не працювати і займатися будь-якою справою, що цікавить мене, а інтересів у мене завжди було багато. З того часу, як не стало Петі, я закінчила безліч курсів, отримала багато сертифікатів і дипломів. Думаєте, це уникнення? Ні. Просто, я знаю, що коли у мене з'являється багато вільного часу, саме тоді й почи-

*** 2. Техніка
«Трамвай».**

Техніка полягає в тому, щоб уявити ситуацію, де негативна думка є трамваем, який проїжджає повз, а ви стоїте на платформі й дивитеся на нього, але не сідаєте в нього (бо ви ж не сідаєте в трамвай, який їде не за вашим маршрутом?), а проводжаєте його. Це стратегія переключення думок: від негативних – на щось інше.



** Про свої почуття та переживання після втрати важливо говорити. Часто люди, які переживають втрату, можуть відчувати самотність і те, що їх ніхто не розуміє або не підтримує. Розповідаючи про свій біль, ми можемо розділити його ще з кимось та отримати підтримку, яка може проявлятися як і у вигляді слухання, так і у вигляді практичної допомоги.*

нають крутитися ці безглузді запитання без відповідей, роздуми і горе-думки.

Ще однією проблемою для мене стало – ділитися своїм болем. Із чоловіком я не могла ділитися, бо знала, що його біль від втрати сина не менший, ніж мій. І перекласти на нього ще й мої “дурні” думки, сльози та істерики – просто здавалося неможливим, адже було шкода його почуттів. Із друзями ділитися було теж складно, бо це не було б діалогом чи розмовою. Я просто б увесь час плакала у спробах розповісти, що в мене на душі. І бачити розгублене обличчя людини, на яку це все «виливають», яка губиться і не знає, що робити, як реагувати і, особливо, **ЩО ГОВОРИТИ?** Звичайно, бесіда чи сповідь у священника допомогла б, але якщо у вас не знайшлося такої людини поряд, то надам **П’ЯТУ ПОРАДУ** – **зверніться до психолога за професійною підтримкою**. Саме у той момент, коли ви відчуватимете потребу поділитися, говорити про себе і свої почуття, про втрату близької людини і про те, що на душі, – *не тримайте в собі, дуже важливо і потрібно ділитися цим.** Це щастя «любить тишу», а горем варто і треба ділитися, людина не повинна проживати це сама.



ПОРАДИ ДРУЗЬЯМ І БЛИЗЬКИМ

Цікаво, що я могла нормально спілкуватися з людьми і навіть посміхатися, і навіть сміятися вже через певний короткий час після нашої трагедії. Я поводитися так само, як і завжди. Спілкувалася з друзями, ніби нічого не сталося. У той період мені хотілося розуміти, чи не збожеволіла я і чи нормальна моя поведінка. Не знайшовши психолога, я, звичайно, шукала інформацію в інтернеті. В одній статті я дещо дізналася про психологію втрати: виявляється, деякі люди після трагедії ніби паралельно вибудовують життя*.

**У психології існує багато моделей, що описують психологію втрати. Одна з них – це модель дуального або подвійного процесу трауру (Маргарет Стройбе, 1999). Вона пояснює, що в один момент життя ми згадуємо і сумуємо за померлою близькою людиною, а в інший – спілкуємося з іншими людьми, щось купуємо, готуємо їжу, турбуємося про себе, навіть можемо посміхатися. А потім – знову залишаємося наодинці зі своїми спогадами і переживаємо різні почуття, пов'язані зі скорботою. І це нормально та природньо. Існує коливання: від процесів, орієнтованих на почуття втрати, до процесів, орієнтованих на відновлення, і навпаки.*

ПОВСЯКДЕННИЙ ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД

Орієнтування на почуття втрати

Робота над почуттям горя від втрати
Нав'язування горя
Розрив зв'язків/стосунків/переміщення
Уникнення/відмова від змін відновлення

Орієнтування на відновлення

Участь у змінах життя
Робити нові речі
Відволікання від горя
Відмова від уникнення горя
Нові ролі/тотожності/стосунки



І я дуже чітко відчувала саме це.

Від природи я усміхнена людина, тому при зустрічі з друзями та знайомими з легкістю, ніби машинально, посміхаюся, а за усмішкою – також автоматично підтягується і решта позитивної поведінки загалом. Спілкуючись із друзями після трагедії, я поводитися так само, як і раніше, з легкістю проживала своє колишнє життя. Але при цьому паралельно існувала інша частина мене, яка розчинилася у безодні, – частина, де мене вже немає, де сльози, біль і страждання. І я не можу її показати ні чоловікові, ні рідним, ні друзям. Не тому, що не хочу або закриваюся в собі, – просто мені нічого показувати, окрім відкритої рани, яка кровоточить. Які тут потрібні слова? Які слова можуть описати цей стан? Крім того, гадаю, що не всі хочуть це слухати. Принаймні я як емпат і людина, яка співпереживає, напевно, не змогла б. Такий біль, як втрата дитини, раніше здавався мені настільки страшним і неймовірним, що я просто намагалася зупиняти такий звичний потік думок, коли ми приміряємо на себе чийсь історію: «а якби я...», «а якби в мене...». Мені не хотілося фантазувати на цю тему і, тим паче, розпитувати людину, як вона це пережила і що відчуває.

Найближчі люди співпереживають і відчувають те саме, тому розпитувати і лізти до них у душу теж не хотілося. Для мене це ті моменти, які не потребують слів, лише міцних обіймів близьких людей, які здатні підтримати.

Першою порадою для знайомих я хотіла б закликати вас до толерантності й не розпитувати людину у траурі про причину смерті загиблого: «а як саме помер/-ла?» «а що сталося?» «він/вона хворів/ла?». Дізнаєтеся потім від інших знайомих, але не мучте запитаннями людину, вбиту горем.

Складно було також зі знайомими, які чули про моє горе і при випадковій зустрічі розпитували зі співчутливим поглядом. Звичайно, запитували щиро: «Як справи?» – але це запитання щоразу ставило мене у глухий кут. Я розумію, що таке запитання у соціумі є загальним і формальним. Але, як не крути, будь-яке запитання вимагає відповіді. І ось просто подумайте: **ЯК СПРАВИ** у людини з дірою в душі? Тільки зараз, коли пройшло вже майже три роки, після багатьох часів відчаю, роботи над собою, роботи з психологами я можу спокійно реагувати та розповідати свою історію.



Отже, **друга** порада для співчуваючих знайомих. Якщо ви знаєте, що людина тут і зараз переживає втрату, намагайтеся уникати запитань: «ЯК справи?», «ЯК ти почуваєшся?». Відповідь очевидна – погано. Запитання риторичне і формальне, але на нього дуже складно відповісти людині у жалобі. Звичайно, це була моя суб'єктивна реакція на подібні запитання, можливо, інші реагуватимуть не так гостро, як я. Але все ж впевнена, що краще сказати: «Чув про твою втрату, прийми мої щирі співчуття». А якщо хочете щиро допомогти людині, просто обійміть, скажіть, що співчуваєте. Згодом, у якийсь момент, ви зможете запитати: «Ти хочеш/можеш про це поговорити?»

Не відчувайте себе зобов'язаним проявляти співчуття і намагатися «відзначитись» у формальних словах підтримки. Повірте, людина в горі не веде список тих, хто виявив співчуття, а хто – ні. Вона хоче одного: прокинутися від цього страшного сну.

Що ж стосовно конкретної підтримки, а не слів, то це, як мінімум, фінансова підтримка чи фізична допомога в організації траурного заходу. Наступні дні, якщо ви близька людина, просто приносьте приготовлену їжу під приводом, що надто багато наготували, або що «в магазині побачили і згадали, що ти це любиш». Такими періодичними та дозованими спробами спілкування за інтонаціями і поведінкою ви зможете зрозуміти, коли людина буде готова для виходу в соціум. Якщо ваші дії та спроби «обрубали під корінь», сподіваюся, ви розумієте, що *ображатися не варто* – це і буде **третьою** порадою. Емоції та реакції людини у горі, у стресі можуть проявлятися по-різному. Не варто ображатися або приймати на свій рахунок сказане. Мабуть цій людині потрібно більше часу, щоб побути наодинці зі своїм горем. Дайте їй декілька тижнів і поновіть спроби. Може статися, що людина вже адекватно з вами спілкується, втім, біль і смуток, звичайно, ще нікуди не поділися. Але якщо бачите, що людина вже комунікує, – приступаємо до наступного етапу.

«Раптом» виявилось, що вам подарували квиток на двох у спа-салон або ви «виграли» вікенд на двох за містом; для чоловіків – риболовля, басейн, спорт... Полювання я не рекомендую б, не варто людині у стресі братися за зброю. Посидіти



з алкоголем – ну, теж як тимчасове зняття стресу може допомогти виплакати чи розговоритися (але тільки якщо у людини немає проблем з алкозалежністю). Загалом, що завгодно, аби відволікти людину від похмурих думок і буднів, змінити картинку або дати можливість виговоритися, якщо, звичайно, сама людина готова до цього. Якщо ж знаєте добре інших близьких знайомих і друзів, домовтеся про почергові «вигули», коли самі не можете регулярно цього робити. Це найкраща допомога та можливість поступово повернути людину до звичного життя і дати їй відчуття, що життя... життя триває, хочемо ми того чи ні. Що поруч – рідні та близькі, які люблять і піклуються, і що ти потрібен іншим*.

** Тут йде мова про так звані копінг-стратегії. Це способи, які ми використовуємо, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями. Існує шість стратегій копіngu для переживання втрати:*

- 1. Вираження емоцій:** *дозвольте собі відчувати та виражати свої емоції: це може бути страх, гнів, смуток тощо. Використовуйте для цього записи у щоденнику, спілкування з іншими людьми або творчість.*
- 2. Підтримка оточуючих:** *виберіть спілкування з близькими людьми чи фахівцями, яким ви довіряєте та відчуваєте розуміння й підтримку.*
- 3. Збереження рутини:** *при проживанні горя важливо дотримуватися своєї звичної рутини, це допоможе відчуття себе більш стабільно.*
- 4. Фізична активність:** *вправи і прогулянки необхідні для нашого здоров'я, вони також можуть допомогти знизити напругу та переключитися. Є така думка: «Горе потребує ландшафтів» – тобто, зміни картинку перед очима.*
- 5. Релаксація, переключення:** *після втрати людина може відчувати фізичну напругу в тілі. Відчуття напруження може бути виснажливим. Варто не забувати про тіло та розум і використовувати техніки м'язової релаксації, наприклад, перед сном.*
- 6. Пошук сенсу:** *після втрати здається, ніби все втрачає свій сенс. На пошук нового сенсу може піти певна кількість часу й зусиль, головне – не зупинятися. Наприклад, деякі люди віднаходять сенс у підтримці інших людей після втрати.*



Якось я абсолютно випадково почула від знайомої, яка мене не помітила, мовляв, «ну, дитина ще була маленька (мовляв, звикнути не встигла) і одразу з проблемами народилася...». Я нічого не сказала тоді, зробила вигляд, що не почула. Не почала б говорити і зараз, бо треба опинитися на місці цієї людини, щоб оцінити: чи це боляче, чи «терпимо». Звичайно ж, я б нікому не побажала цього дізнаватися, це по-перше. По-друге... напевно, завжди можуть знайтися люди, у яких історія ще трагічніша, жахливіша і важча. Мовляв, «у тебе чоловіка не стало, а у знайомої – і чоловіка, і дитини», або «твій батько довго хворів, і ти морально був готовий до його смерті, а ось у мене – загинув/вбили, і це важче було пережити через раптовість смерті», або «ну, дідуся не стало, але ж він уже старенький був». Ні! Ні! І ще раз ні! Не можна бути готовим до смерті ближнього! Біль втрати не буває більшим чи меншим. Людині не полегшає від порівнянь, що в когось трагедія страшніша. І навіть якщо помирає літня людина, я точно знаю на прикладі своєї знайомої, яка мала неймовірний емоційний зв'язок із бабусею і тому вкрай важко переживала цю втрату.

Ось і **четверта** порада. Ніколи при спілкуванні чи у коментарях не знецінюйте болю страждаючого. Ніколи не порівнюйте біль чи втрату людини з чийсь іншим горем. Бо для кожної людини її біль – самий важкий.*

Все, що від вас потрібно, – це просто бути поруч і співчувати, якщо людина цього потребує.

** Кожна людина, як і її досвід, – унікальні, і переживаємо ми втрату також своїм унікальним способом. Не варто порівнювати або знецінювати втрату іншої людини, оскільки це може спричинити ще більше страждань та посилити відчуття самотності. Біль втрати вказує на те, що ми любили та були прив'язані до цієї людини, мали з нею емоційний зв'язок. Але і цей біль ми можемо прожити або відкрито, або подалі від сторонніх очей. Не існує правильного способу горювання, тому не варто вказувати людині, що і як вона має робити чи відчувати, бо це зовсім не про підтримку.*



Доля та інтернет познайомили мене з Іриною, з якою нас об'єднує важке звання *матусь янголят*. Багато хто в Україні знає Ірину та її сторінку в інстаграм @L.I.Z.I.LOVE. Вона втратила доньку у 2022 році під час ракетних атак україно-російської війни. Ірина також стала меценатом цієї книги і долучилася до збору коштів, щоб ми мали можливість розповсюджувати цю книгу безкоштовно.

Якось я побачила її пост, а точніше – крик душі, який в мені резонував. Через пару років після трагедії вона написала:

«Поки я збираюся у лікарню, розповім про один випадок. Нещодавно почула фразу: «По тобі й не скажеш, що щось трапилося». Я навіть не знаю, як реагувати:

1. *Радіти, що кожного дня докладаю безліч зусиль, а також більше ніж 5 різних спеціалістів залучені до мого одужання.*
2. *Чи я повинна якось по-іншому виглядати і відчувати сором за те, що маю гарний вигляд після пережитого.*

Одна й та сама фраза від різних людей звучить із різним акцентом. Знаю, що багато знайомих навпаки радіють, що я тримаюся. Але є також люди, які все ж вимагають статусу «жертви».

Пам'ятаю, як почула ще таку: «о тобі не помітно, що у тебе особлива дитина».

Стереотипи та шаблони глибоко засіли в голові людей. Розумію, що може вони й не хочуть образити, але дивно чути подібне.

Чомусь раніше думали, що діти з інвалідністю народжуються лише в алкоголіків та неблагополучних родинах. Що мама такої дитини ходить із опущеними очима та знесилена, а сама дитина не доглянута. З появою Лізуні я хотіла знизити цей дурний стереотип.

А ось тепер знищую стереотип про людину, яка зазнала найбільшої втрати у житті. Я не хочу для когось спеціально фільмувати чи фотографувати, як ридаю на могилі. Я плачу тихенько вночі у свою подушку. А вдень одягаюся та беру себе в руки, фарбую губи та крокую вперед. І кожен день мені болять різні частини тіла, але це стало таким буденним, що я втомилася на цьому концентруватися.

Я хочу іншого – просто жити і бути собою, нікому не доводячи, що мені боляче. Це і так зрозуміло...»



Нещодавно я дізналася: коли людина зникає безвісти за різних обставин, у психології це має назву «невизначена втрата». Це один зі складних типів втрат.

Родичі не можуть пройти звичні етапи, що призвели до смерті: боротьба з хворобою, примирення зі страшним діагнозом, або звістка про жахливу катастрофу, в якій загинула рідна людина. Ці люди не можуть навіть вибрати труну чи урну. Вони просто не знають, де їхня близька людина, що з нею, і тому роками живуть в очікуванні. В очікуванні того, що навіть коли всі факти свідчать про вірну загибель, але тіла немає, ховати немає кого... то ти просто не можеш втратити свою віру в те, що рідна людина жива.

Термін «невизначена втрата» з'явився у психології завдяки лікарю Полін Босс, який визначає такий вид втрати одним із найстресовіших. «Зі смертю відбувається офіційне посвідчення втрати, а траурні ритуали дозволяють попрощатися. За невизначеної втрати жодного із цих маркерів немає. Постійна двозначність блокує пізнання, пристосування та формування сенсу й заморожує процес горя».

Коли я дізналася про такий жахливий вид втрати, мені, звичайно, не полегшало, мені стало страшно і боляче за цих людей. Я глибоко співчуваю тим, хто живе з цим.*

Я вже казала, що в якийсь момент почала відчувати, що не впораюся з емоціями, що мені потрібна підтримка,

** Під час такого типу втрати людина має витримувати одночасно два взаємовиключаючих переживання:*

1. Надія на те, що зникла безвісти людина жива і необхідно продовжувати пошуки.

2. Безнадійність – необхідність змиритися з тим, що ми більше ніколи не зустрінемося. Це виснажливі переживання, які забирають багато сил та енергії. За такого типу втрати не варто нехтувати професійною психологічною допомогою.



допомога від людей, які зрозуміють мене. Шукала довго, але згодом стала наполегливішою і рішуче налаштованою знайти фахівця чи групу підтримки.

Виглядало це так: спочатку знайома, яка нещодавно стала психологом, дала мені контакт іншого психолога, який нібито може мені допомогти. Але не судилося, тому мені порекомендували звернутися до психологічного центру, який займається подібними проблемами і дали посилання на сторінку у Фейсбук. Там я заповнила анкету – й зі мною зв'язалися та призначили куратора, який збирав саме таку групу – батьків, які втратили маленьку дитину.

Все це я описую не просто так, а хочу показати, наскільки у нас поки не розвинена сфера психологічної допомоги. І хоча психологів із кожним роком з'являється все більше і більше, але коли виникає необхідність у конкретному «вузькому» спеціалісті, знайти його не так легко.

На той момент пройшов уже майже рік від втрати. Мені здавалося, що я нормально тримаюся, але насправді лише «здавалося». Життя наче й тривало: я їла, спала, ходила... але за будь-якої зовнішньої ситуації, де потрібно сказати вголос, що у мене померла дитина, – миттєво виступали сльози і стискало в грудях. Тож я розуміла, що допомога спеціалістів потрібна навіть зараз, рік потому. Потім я дізналася, що до груп підтримки запрошують людей, які пережили втрату не раніше, ніж 4-6 місяців потому. Коли людина потроху вже навчається жити зі своїм горем, тоді робота у групі стає ресурсом. А якщо у людини гострий біль від нещодавньої втрати, і їй доводиться чути ще й про трагедію інших людей, це накладає додатковий біль на вже існуючий, і без того нестерпний. Звісно, це психологічне перенавантаження людини.

Тож я потрапила до групи саме тоді, коли була готова. Я зустріла інших батьків, які також, як і я, були розбиті горем. Уже після першої зустрічі я зрозуміла, що групова терапія – це саме той формат, який мені підходить. Тут всі розуміють один одного, не треба висловлювати чи вислуховувати слова співчуття, але мовчазна підтримка всіх учасників постійно відчувається.

Цю програму супроводжували два відмінні психологи, фахівців своєї справи і просто професіонали, які володіють прекрасними людськими якостями. Хоча у такій професії іншим



тут і не місце. Програма розрахована на певну кількість зустрічей, кожна з яких присвячена тій чи іншій темі. Я не буду детально описувати всю програму, але хочу зазначити – мені це дуже допомогло. Допомогло побачити, що я не одна зіткнулася з цим горем, побачити, як схожі наші переживання, думки і почуття. Наші куратори-психологи дуже обережно, по шматочках збирали в нас те, над чим варто подумати, заради чого варто жити, що варто зробити заради себе.

Ця програма групової терапії є благодійним проектом і створена для людей, які втратили близьких. А ще вона безкоштовна. Звісно, проект потребує фінансування, а також тримається за рахунок зусиль психологів-волонтерів. Сподіваюся, згодом фінансування таких груп буде достатнім, щоб усі, хто потребує групової терапії, легко могли отримати допомогу.*

** Програма підтримки батьків, які втратили дитину, – це одна з програм, створених фахівцями з Норвегії, що адаптована для українців і має назву «8-ми крокова програма по роботі з втратою для дорослих, дітей та підлітків». В Україні реалізацією цієї програми займається Національний центр по роботі з важкою втратою (<https://psyaid.center>) при ГО «Інститут психології здоров'я». Кількість групових зустрічей різна і залежить від типу втрати. Головне на таких зустрічах – відчуття «своєї зграї». Це місце, де людина відчуває себе прийнятою і почутою, де вона розуміє, що все, що вона відчуває, – цілком нормально і природно; де виникають нові зв'язки між учасниками і можлива поява нових сенсів життя.*



БОЖИЙ ПЛАН?

Питання віри дуже важливе у моменти втрати. Адже якщо ти справді віруюча людина, то знаєш, що душа вічна. І це означає: як би тобі не було зараз боляче, колись ви ще зустрінетеся, в іншому житті, в іншому втіленні завдяки реінкарнації, або просто на небесах, залежно від вашої релігії. Так, звісно, людина глибоко переживає втрату, але віра стає «світлом в кінці тунелю», яке надає сил жити далі. Адже ваша рідна та близька людина зараз із Богом, і це точно звучить непогано.

Набагато складніше, як на мене, людям без віри. Бо для них все реалістично, очевидно і прозаїчно: коли помирає їхня близька людина, вона просто у землі... Все... Кінець... Кінець усьому. Була людина – і не стало. А разом із нею не стало цілого світу, і втіхи ні в чому не знайти. Та й на Бога не поскаржитися, адже його немає. Звичайно, тут ні священик, ні віра не допоможуть. Тож я можу побажати лише одного – нехай поруч будуть друзі та близькі, які вміють підтримати. Рекомендую також знайти справді гарного спеціаліста-психолога. Сподіваюся, хоч в них ви вірите.

Одне відомо точно – правди не знають ні віруючі, ні атеїсти. Питання віри суб'єктивне, і відповідь – в нас самих. Залишається лише питання вибору людини: вірити в те, чого не бачив, чи не вірити. Мені згадалася одна приказка або притча, коли людина звернулася до Бога і попросила: «Покажи мені щось таке, щоб я повірив у Тебе!». І Бог відповів: «А ти повір, і я покажу...».

Що ж, стосовно себе зазначу, що я – агностик. Це людина, яка не заперечує існування богів, але й не приймає бік будь-якої релігії або віри. Так і є, адже я – людина глибоко віруюча і при цьому зовсім нерелігійна. Мені байдуже, в якій церкві ставити свічку, я просто приходжу в намолене місце, місце сили. І не думаю, що Бог веде «чорний список» і суворий облік того, в яку церкву я принесла пожертвування, або як хрестилася: справа наліво чи зліва направо; і чи всіх церковних правил та обрядів дотрималася. А ось у тому, що є своя сильна енергія в деяких церквах, – я впевнена і неодноразово відчувала.



Особисто я переймаюся навіть самим словом «віра». Адже воно має підґрунтя варіативності: можна вірити чи не вірити, можна обирати напрям віри чи релігії. Але за своє життя я стільки разів спостерігала і відчувала «Божу руку», що мені не потрібно «вірити» – я просто ЗНАЮ. Знаю, що є Бог, чи Абсолют, Всесвіт, Сила чи Енергія – називайте, як завгодно. І я давно навчилася не сумніватися у «божественному плані». Адже багато разів спостерігала, що він точно знає: для чого дає мені випробування і до чого вони можуть мене привести.

Думаю, загалом справжні божественні знання та енергії настільки масштабні, що людським розумом і, тим паче, словами не опишеш, і в релігію, вибачте, «не вкхнути». Отримати ці знання можна виключно інтуїтивно і емпіричним шляхом ... Це і буде пізнання себе і шлях душі – ваш шлях, для якого ви прийшли у цей світ.

Напевно той, хто пережив втрату, як і я, часто задумувався: ЧОМУ? ЗА ЩО? «Чому в мене забрали сина? Як взагалі Бог допустив, щоб помирили діти? Чому мої батьки так сильно страждали і мучилися? За що мені такі страждання надіслали?!» і подібне. Звичайно, це від безсилля, а також бажання знайти винного. І коли очевидного винуватця того, що відбувається, немає, то, звичайно, сивий бородач на небесах у всьому винен, оскільки допустив всю цю несправедливість. Цю стадію також потрібно пройти.*

***** Горювання як процес має свої завдання.

Перше завдання: прийняти факт незворотності втрати. Реальність така, що цієї людини з нами більше немає.

Друге завдання: перепрацювання болю, що завдає втрата. І тут важливо не уникати чи пригнічувати цей біль, а прийняти його та переробити.

Третє завдання: пристосуватися до світу без померлої людини. Це певна адаптація, яка включає три напрямки: зовнішню, внутрішню та духовну адаптацію (те, як ми сприймаємо картину світу).

Четверте завдання: збереження зв'язку з померлою людиною та побудова нового життя.

Важливо зрозуміти, що завдання можуть «виконуватися» у будь-якій послідовності або паралельно. З плином часу ці завдання можуть знову змінюватися та переглядатися.



Згодом я почала ставити собі інші запитання і намагалася збагнути – «навіщо». Прийшло розуміння того, що все має причинно-наслідкові зв'язки. І хоч загальної картини ми не бачимо і не знаємо, в чому задум того, що відбувається, але він точно є. Можливо, рання смерть батьків, ще й таким важким шляхом, умовно підготувала мене до цієї трагедії. Адже вже тоді я стикнулася зі смертю. Я дізналася, що вона є не лише у кіно, а побачила її в обличчя, відчула її кожною клітинкою. Коли ти втрачаєш найближчу людину вперше, це перевертає твій світ, коли з роками йдуть все більше і більше твоїх рідних людей, ти починаєш згадувати та хапатися за ту саму соломинку, яка допомогла тобі повернутися до життя після першої трагедії. І якщо вже моя мама «там» зустрічає всіх моїх близьких... то вже не так сумно. Залишається навчитися жити тут, на землі, без них.

Звичайно, все це зрозуміти, відчути та усвідомити мені довелося через особистий досвід. Сумний, важкий особистий досвід і певний час. Але мій оптимізм і любов до життя завжди допомагали мені шукати і знаходити позитивне. У смерті близької людини важко знайти позитив, точніше, неможливо. Але ми зараз і не намагаємося шукати позитив у смерті, ми намагаємося знайти його у житті. Згодом, щойно я адаптувалася до свого болю, то повернулася і поринула у своє життя: де є клопоти й турботи, різні справи, близькі люди та друзі. З часом у мені навіть почала відбуватися якась трансформація – *навіщо мені дали такі випробування? Для чого? До чого це мене призведе?*

У результаті цих роздумів моя трагедія привела мене не до руйнуючих думок, а до думок, що творять та наповнюють. Приміром, що я маю кинути палити, чого раніше ніяк не виходило. І чоловік ніби почув мої думки і першим зробив цей крок. Ми разом почали дбати про своє здоров'я: піші прогулянки на природі, спорт, корисна їжа, надихаючі книжки та якісний відпочинок. Мені також дуже захотілося зробити щось потрібне й корисне для людей.

Я поки не знаю, в чому глобальний задум болю і страждань, посланих мені та моїм близьким, але знаю точно, що більше не хочу жити «на автоматі», «пливти за течією»! Я можу на-



повнити змістом залишок свого життя, приносячи користь людям.*

Мені ніби стало необхідно знайти місію і знати, що всі ці трагедії та втрати у моєму житті були недаремними, що саме вони підштовхнули мене до написання цієї книги. І якщо ця книга хоч трохи допоможе комусь і буде корисною хоча б одній людині – я знатиму, що все не дарма.

** Втрату близької людини може супроводжувати криза та втрата сенсу життя. Віднайдення нового сенсу й нових життєвих орієнтирів є важливою складовою для інтеграції втрати. Це означає, що необхідно знайти спосіб включення досвіду втрати у своє життя. Інтеграція розвиває здатність виражати і розуміти свої почуття, відбувається адаптація до нової реальності та допомагає віднайти нові сенси у досвіді втрати. Це певний процес прийняття та розуміння втрати як частини особистого досвіду та зростання.*



ВИСНОВОК

Петюша до нас приходив достеменно не просто так. Він навчив нас із чоловіком безмежної любові, навчив бути дуже сильними духом, стати більш милосердними та гуманними. Адже будь-яка людина, будь-яке життя також дуже важливі для когось близького.

Питання одне: що Ви робитимете далі? І все впирається знову у **наш вибір**. Можливо, ці випробування нам далися для того, щоб «оголити» почуття і думки, побачити себе безпорадними й слабкими, розставити пріоритети, побачити, хто ми є зараз і ким можемо стати: людьми, які глибоко співчують іншим, більш милосердні, мають благі цілі й бажання творити добро. Або ж озлобитися на весь Всесвіт, Бога, шукати винних у нашому горі, вирішивши, що ніхто не розуміє нас і той біль, який ми відчуваємо. А ще можна спитися і загалом пустити своє життя під укіс.

Який вектор обираєте ВИ? Можливо, не прямо у цей момент, можливо, пізніше. І якщо зараз ви перебуваєте у гострій фазі горя, то всі ці роздуми вам зараз точно ні до чого. Але рано чи пізно ви опинитеся перед цим вибором.

Я знаю, що в такі моменти на душі і в думках одне: «Мені більше не хочеться жити». Але якщо ви людина віруюча, то знаєте, що не нам вирішувати, скільки кому відведено, і не маєте права припиняти своє життя. Але навіть і без «звіту» перед Богом я знаю, що у мене є старший син, чоловік, брат і багато рідних та близьких – і я точно не хотіла б зробити їм боляче, як мені зараз. Але якщо вам із близькими не пощастило, і ви почуваетесь самотніми, то дуже сподіваюся, що ви просто людина, яка має велику спрагу до життя. І, звичайно, раджу вам звертатися за підтримкою до тих організацій і груп підтримки, які будуть вказані в кінці книги.

Насправді неважливо, віруюча ви людина чи ні, просто змушуйте себе робити щодня щось добре: годуйте птахів, тварин, допомагайте іншим, якщо є така можливість – це також лікує і наповнює.*



***** Коли виникають почуття втрати сенсу, немає розуміння, куди далі рухатися і навіщо, – тоді уповільнюється процес горювання, що перешкоджає розвитку процесів, орієнтованих на відновлення. Що можна зробити, аби допомогти собі?
Дуже важливо згадати, які цінності притаманні саме нам. Не цілі, бо цілі – це те, чого ми намагаємося досягти. А саме цінності – те, якою людиною ми хочемо бути. Цей перелік допоможе визначитися:

Я хочу:

Бути добрим/доброю	Надавати підтримку
Бути турботливим/турботливою	Надавати допомогу
Бути щедрим/щедрою	Захищати інших
Бути сміливим/сміливою	Бути надійним/надійною
Бути наполегливим/ наполегливою	Бути відповідальним/ відповідальною
Бути великодушним/ великодушною	Бути працьовитим/працьовитою
Бути вдячним/вдячною	Бути чесним/чесною і далі...

Зробіть свій особистий перелік.

Роблячи певні дії, запитуйте себе: «Чи відповідають мої дії моїм цінностям? Я дію згідно з ними чи всупереч?»
Навіть коли попереду нічого не видно, майбутнє туманне, сльози застилають очі, – важливо рухатися відповідно до своїх цінностей. Усвідомлення цього виховує відчуття самоповаги та з часом надає нових сенсів.

Моя трагедія здавалася мені особливою, адже я – мати, яка пережила свою дитину, що може бути гірше?! Сьогодні в Україні триває війна з росією. Тисячі жінок залишилися без своїх синів, чоловіків, братів, батьків. Багато хто зіткнувся вже не просто з терміном, а зі страшною реальністю “невизначеної втрати”...

О п'ятій ранку 24 лютого 2022 року ми прокинулися від ракетних вибухів десь неподалік. Що? Де? Звідки? Звичайно, спочатку спросоння була дика паніка. Паніка від нерозуміння, що відбувається і куди тікати. Всі розуміли, що росія – країна агресор, що, можливо, ми втратимо частину наших територій, на яких уже 8 років триває війна. Але ми не могли припустити, що вони розв'яжуть повномасштабні дії вже по всій країні.



Я знову поринула у той самий стан розриву з реальністю, знову стан шоку і неможливість повірити, що це відбувається зі мною, тут і зараз. Ніколи не думала, що опинюся в такій ситуації, де «ВІЙНА» це вже не просто слово з підручників історії чи оповідань дідуся, а те, що відбувається за вікном.

Того самого зловісного ранку, вже через пару годин, дивовижно швидко паніка пройшла, і я змогла зібратися з думками. Все місто розбігалось, роз'їжджалось і стояло у величезних пробках. Магазили, банкомати, АЗС «штурмували» юрби людей. Але в якийсь момент я почала розуміти, що тікати немає куди: не в буквальному розумінні, а просто не знаєш, де тебе може наздогнати снаряд чи його уламок. Просто прийшла якась смиренність та готовність прийняти нову реальність, а може і долю. Я зловила себе на думці, що мені не страшно. Страшно за старшого сина, за рідних та близьких. Але зовсім не страшно за себе. Я надто вірю в Творця, у Бога, в Абсолют. І знаю, що тіло – лише тіло. Але десь точно є душа, чи якась енергія, яка наповнювала життям це маленьке улюблене тільце мого маленького сина, і енергія моєї душі обов'язково притягнеться до неї. Я ВІРЮ В ЦЕ. Бо я втратила ВСЕ, я втратила ЙОГО, у мене залишилася лише віра в ЦЕ.

Зараз я стала тією, хто не боїться своєї смерті. Звичайно, я не шукаю її і дійсно люблю життя та людей. Але коли настане мій час, мені здається, що я помру з посмішкою на вустах. Я знатиму, що йду до свого сина, до своїх батьків, а отже, до себе додому.



КОРИСНІ КОНТАКТИ ТА РЕСУРСИ

Дорогі мої, ця книга лише «перша невідкладна допомога»: вона містить інформацію, якої мені так не вистачило колись. Цією книгою я хотіла показати, що ви не самі. Ви не віч-на-віч зі своїм горем. Всі, хто пережив і переживає цю глибоку скорботу втрати, всі мами й тата, брати і сестри, бабусі й дідусі, сини та доньки і, звичайно, автори цієї книги – МИ З ВАМИ.

Багато центрів та груп підтримки намагаються працювати безкоштовно, але це залежить від фінансової підтримки того чи іншого центру, а також від наявності волонтерів-психологів. Тож, перш ніж записатися до тієї чи іншої групи, уточнюйте інформацію стосовно вартості. Індивідуальна робота з психологом майже завжди платна. Вартість уточнюйте у психолога, якого обираєте.

Організація	Послуги	Контакти
Національний центр психологічної підтримки у скорботі	<p>Програма безкоштовної психологічної підтримки дітей та дорослих, які втратили близьких внаслідок смерті (групи підтримки для тих, хто втратив супутника життя, батьків, брата/сестру; для тих, хто втратив дитину; для тих хто втратив дитину після 22 тижня вагітності чи під час пологів; для тих, хто втратив близьку людину внаслідок суїциду).</p> <p>Програма стабілізації та психологічної підтримки родин, у яких є зниклі безвісті або полонені (для людей, які не мають зв'язку з близькими більше місяця чи мають свідчення, що їхні близькі у полоні).</p>	<p>Запис до груп: ihealthpsy@gmail.com grief992@gmail.com</p> <p>сторінка Фейсбук: InstituteofHealthPsychology</p> <p>www.psyaid.center</p>



Громадська організація «Важливі»	Безкоштовні онлайн групи психологічної підтримки: – для жінок, що втратили партнера під час війни; – для дружин військовослужбовців; – для дітей військовослужбовців від 7 до 13 років; – для дітей, які втратили одного з батьків на війні.	Сайт: www.important.org.ua +38 067 362 69 57 +38 066 740 15 25
Україно-голландський проєкт дослідження горя «ФЕНІКС»	Безкоштовні групи підтримки онлайн: – для людей з перинатальною втратою; – для людей, чия близька людина померла від фізичного захворювання; – для людей, чия близька людина зникла безвісти; – для людей, чия близька людина загинула через нещасний випадок; – для жінок, чиї чоловіки загинули на війні; – для жінок, чиї діти загинули на війні.	Сайт: www.upma.online Запис до груп – через анкету на сайті; – через телеграм канал: @pheniks_ukr +38 096 345 63 81
Київський міський кризовий центр «Соціотерапія»	Центр для проходження безкоштовної психологічної реабілітації військових та цивільних із 18 років (стаціонарно).	Сайт: www.crisiscenter.kyiv.ua Інстаграм: @crisiscenter_sociotherapy м. Київ, вул. В. Качали, 5А +38 096 274 59 54 +38 044 353 67 72



Благодійна організація Woman and War	Безкоштовні онлайн групи та індивідуальні консультації: – для сімей військових; – для жінок та дітей з окупованих територій; – для жінок та дітей, які мешкають на територіях активних бойових дій; – для жінок та дітей, які втратили члена сім'ї на війні; – для матерів, які виховують під час війни дітей із особливими потребами.	Сайт: www.womanandwar.com Інстаграм: @woman_and_war_ua Запис до груп через телеграм канал: @t.me/woman_and_war_bot
Ветеранс ХАБ, Одеса	Група підтримки для батьків загиблих захисників в Одесі.	м. Одеса, вул. Старопорто-франківська, 26 (праве крило) +38 093 000 39 79
Проект психологічної підтримки «Коханий, я живу!»	Безкоштовні психологічні групи для жінок у м. Запоріжжя, які втратили своїх чоловіків на війні.	Інстаграм: @kokhanyi_ya_zhyvu м. Запоріжжя +38 097 945 31 27
Громадська організація Gen.Ukrainian	Безкоштовна психологічна реабілітація (у таборі) дітей, які втратили батьків під час війни.	Сайт: www.genukrainian.com.ua
Поруч	Безкоштовні онлайн та офлайн групи підтримки та індивідуальна психологічна допомога для молоді 14–21 років та батьків.	Сайт: www.poruch.me Психологи працюють у різних містах України. Запис через сайт.
EMDR Україна	Лікування наслідків психологічної травми спеціальним методом EMDR.	Сайт: www.emdr.com.ua На сайті є контакти акредитованих EMDR-терапевтів із різних міст України (платні та безоплатні – обговорюється індивідуально).



ВартоЖити	Безкоштовна гаряча лінія психологічної допомоги: – для цивільних та онкохворих; – для військових та їхніх батьків. Безкоштовні групи підтримки: – для онкохворих; – для військовослужбовців та членів їхніх родин.	Гаряча лінія: 55-22 (з мобільного) 11.00-19.00 крім вихідних
Громадський рух «Жіноча сила України»	Безкоштовна служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців.	Сайт: www.pidtrymka.in.ua 0 800 33 27 20 з 10:00 до 20:00 щодня
УкрЄдність	Безкоштовна онлайн допомога українцям, які постраждали від війни.	Сайт: www.ukr-ednist.com.ua
Блакитний птах	Безкоштовна допомога родинам полонених, зниклих безвісти і людям, що пережили полон.	Сайт: www.hostage.org.ua +38 095 016 26 22 +38 050 509 40 49 +38 066 362 14 85 +38 099 668 72 80 з 10.00 до 19.00, крім вихідних
Не дрібниці	Психологічна безкоштовна онлайн допомога підліткам 12–18 років.	Сайт: www.notrivia.com.ua спілкування в чаті з 10.00-22.00
Teenergizer	Безкоштовні онлайн консультації. Допомога молоді віком від 10 до 30 років.	Сайт: www.teenergizer.org спілкування в чаті з 9.00 до 23.00
Ти як?	Всеукраїнська безкоштовна програма ментального здоров'я для дорослих (цивільних).	Сайт: www.howareu.com 0 800 10 01 02 з 10.00 до 20.00



Національна гаряча лінія Ла Страда Україна	Допомога дорослим та дітям, які зіткнулися з насильством (сексуальним, психологічним, фізичним).	Сайт: www.la-strada.org.ua 0 800 500335 цілодобово або 116-123. Допомога дітям: 0 800 500 225 або 116-111
Громадська Організація «Дівчата»	Безкоштовна психологічна підтримка ментального здоров'я онлайн та офлайн у Рівненській, Хмельницькій, Житомирській, Київській, Сумській, Чернігівській, Харківській, Полтавській, Дніпропетровській, Запорізькій областях.	Сайт: www.divchata.org 0 800 600 044 з 8.00 до 20.00
Соціальний проєкт «Разом»	Безкоштовна психологічна допомога онлайн 30 хвилин з психологом.	Сайт: www.razom.live
Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».	Безкоштовні, зі знижкою та платні психологічні послуги для дітей та дорослих (цивільних) у Києві та Львові.	Сайт: www.k-s.org.ua

Телефони довіри	Безкоштовна психологічна допомога дорослим.	0 800 33 31 61 Цілодобово
	Безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки дорослих та дітей.	0 800 211 444 з 10:00 до 20:00
	Безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки дорослих та дітей.	0 800 21 01 60 Цілодобово
	Безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки дорослих та дітей.	0 800 20 03 20 з 08.00 до 22.00



КОРИСНА ЛІТЕРАТУРА:

Дочки без матерів. *Едельман Хоул.*
Життя і втрата. *Лінда Голдмен.*
Життя після втрати. *Вамік Волкан, Елізабет Зінтл.*
Життя після життя. *Реймонд Моуді.*
Мандрівки душі. *Майкл Ньютон.*
План Б. *Шеріл Сендберг, Адам Грант.*
Спогади про життя після життя. *Майкл Ньютон.*
Сумую за тобою. *Ілсе Санд.*
Цінність смутку. *Сьюзен Кейн.*
Це ОК, якщо ви НЕ ОК. *Меган Девайн.*
Чотири мінус три. *Барбара Пахль-Еберхарт.*

КІНОФІЛЬМИ:

Кафе де Флор, 2011. *Café de Flore*
Куди приводять мрії, 1998. *What Dreams May Come*
Маленький Будда, 1993. *Little Buddha*
Небеса реальні, 2014. *Heaven is for Real*
Прихована краса, 2016. *Collateral beauty*
Хижина, 2017. *The Shack*
Хмарний атлас, 2012. *Cloud Atlas*
Я початок, 2014. *I Origin*



ПОДЯКИ

Я щиро вдячна всім моїм рідним і друзям, хто фінансово долучився до того, щоб ця книга була видана. Вашу моральну підтримку я відчувала і продовжую відчувати навіть без слів, смс і дзвінків. Дякую вам.

Дякую благодійним організаціям, які повірили у необхідність цієї книги та надали можливість розповсюджувати книги безкоштовно.

Дякую Богу, що дав мені можливість пізнати щастя материнства та двох прекрасних синів.

Дякую Петрику... що навчив мене безмежного кохання. Тепер моє кохання не обмежується життям.

мати Янгола

**ЯК ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ ДИТИНИ
і не збожеволіти**

Тетяна Бут
Оксана Панасенко

Комп'ютерна верстка та обкладинка:
Світлана Головченко

Підписано до друку 08.07.2024 р.
Формат 60x84/16.
Ум.-друк. арк. 3,02
Зам. № . Наклад 1000 прим.

Видавець: ФОП Лопатіна О.О.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5317 від 03.04.2017