



СЕРИЯ «КАК ЖИТЬ» // ПСИХОЛОГИЯ

МЕГАН ДЕВАЙН

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ»

ДНЕВНИК ГОРЕВАНИЯ

КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ



УДК 316.6
ББК 88.5
Д 25

СЕРИЯ «КАК ЖИТЬ»

Д 25 **Девайн, Меган**
Дневник горевания : Как пережить утрату / Меган Девайн [пер. с англ. Б. Стародубцева]. — Москва : Олимп–Бизнес, 2024. — 208 с.: ил. — (Серия «Как жить». Подсерия «Психология»).

ISBN 978-5-9693-0535-9

Меган Девайн, автор мирового бестселлера «Поговорим об утрате», продолжает непростой разговор о проживании горя и предлагает новую форму работы с ним. Она подготовила дневник, наполненный уникальными рекомендациями и упражнениями, которые помогут скорбящему начать диалог с собой и со своей болью.

В книге горевание рассматривается как естественная реакция на смерть и утрату. Автор отказывается от навязывания горящему временных рамок, перечня стадий и травмирующих оптимистических клише. Вместо них Меган Девайн предоставляет читателям поддержку, понимание и бережные инструменты для ежедневной заботы о себе.

Издание адресовано тем, кто потерял близкого человека, тем, кто хочет помочь горящему другу, а также всем, кого интересует язык сочувствия и эмпатии.

УДК 316.6
ББК 88.5

Все права защищены. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения издателя.

- © 2021 Megan Devine
- © 2021 by Naya Ismael. Cover image and illustrations
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.
- © Перевод на русский язык, издание, оформление. Издательство «Олимп–Бизнес», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	Как обходиться с этой книгой (и со своим горем)	7
ЧАСТЬ 1	Отправляемся в путь	
глава 1	Начало истории	13
глава 2	Что, если я откажусь?	25
глава 3	С небольшой помощью — реальной и воображаемой	31
глава 4	Взгляд внутрь	41
глава 5	Всё это ранит	51
ЧАСТЬ 2	Приключение (в некотором роде)	
глава 6	Трудная дорога впереди	63
глава 7	Отдых и восстановление сил	77
глава 8	Дары и опасности отвлечения	93
глава 9	Злость заслуживает отдельной главы	99
глава 10	Наблюдательный пункт	109
глава 11	Абсолютное благо	117
ЧАСТЬ 3	Возвращение	
глава 12	Я не хочу возвращаться в нормальность	127
глава 13	Ваше горе, ваш путь	135
глава 14	Обходя стороной плохую поддержку	147
глава 15	Друзья, союзники и просьбы о помощи	159
глава 16	Мастер двух миров	171
глава 17	Свобода жить	183
	Благодарности	201
	Источники	202
	Об авторе	205
	Об иллюстраторе	205
	Об издательстве	206

ЧАСТЬ 1

ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПУТЬ





ГЛАВА 1

Начало истории

Какое отношение к вашему горю имеет рассказывание историй? Ведь речь идет не просто о каких-то событиях, которые с вами происходят. Вы здесь потому, что потеряли кого-то, без кого не можете жить. Без кого не хотите жить. Упаковка всего этого в историю с началом, серединой и концом, с итоговым перевоплощением героя в более совершенную версию себя не работает.

В реальности, где вы столкнулись со смертью и утратой, истории могут казаться чем-то очень и очень бессмысленным.

Но в классической структуре повествования есть своя правда и своя польза, особенно когда речь идет о пути, который проходит герой. Такая структура упорядочивает то, что в противном случае может показаться бесформенным и пугающим. Путь героя начинается с того, что он живет свою жизнь, счастливую или не очень. Обычно в начале пути герой, скорее, ею доволен. И вдруг... что-то происходит.

Может быть, к нему приходит незнакомец, или начинается война и он теряет что-то бесконечно важное, или смерть уносит кого-то, кто был ему дорог. Начинается путь, который он должен пройти и который он не жаждет проходить.

Готова поспорить, что вы тоже не хотите быть в той точке, в которой сейчас оказались. Горе — это непростой путь. И тем не менее мы тут, и мы всё-таки вместе, и мы вот-вот отправимся в путь. Даже нежелание идти — уже часть пути.

ФРОДО: Я не смогу, Сэм.

СЭМ: Я знаю, это ошибка. По правде говоря, нам и быть тут незачем. Но мы здесь. Мы словно в легенде очутились, мистер Фродо. В одной из тех, что берут за душу. В них столько страхов и опасностей; порой даже не хочется узнавать конец, потому что не верится, что всё кончится хорошо. Как может всё снова стать по-прежнему, когда всё так плохо? Но в конце всё проходит. И даже самый непроглядный мрак рассеивается. Грядет новый день, и когда засветит солнце, оно будет светить еще ярче! Такие великие легенды врезаются в сердце и запоминаются на всю жизнь,

даже если ты слышал их ребенком и не понимаешь, почему они врезались. Но мне кажется, мистер Фродо, я понимаю. Понял теперь. Герои этих историй сто раз могли отступить, но не отступили. Они боролись, потому что им было на что опереться...

(Отрывок из фильма «Властелин колец: две крепости»
режиссера Питера Джексона)

Вы встали на этот трудный путь, потому что хотите получить что-то для себя. Не так важно, что для вас ваша горе — путешествие, испытание или просто



кошмарный опыт, который приходится проживать, и вы ненавидите все эти метафоры, связанные с дорогой; в любом случае нужно с чего-то начать. Начните свой дневник-путеводитель с творчества, и это поможет вам отвлечься от размышлений и погрузиться в глубины вашего сердца, туда, где кроется истина.

Если вы герой этой истории, которая на самом деле куда больше, чем просто история, где ваша отправная точка? Посмотрите, что вас окружает. Вы в темном лесу, и свет потерянной жизни остался далеко позади или всё еще можно заметить ее отблеск? С чего вы начнете?

Ответьте на этот вопрос с помощью рисунка, коллажа или письма. Если не знаете, как начать, попробуйте со слов «мне нужно рассказать, что произошло...».



Проживать то, что проживаете вы, непросто. Рассказать историю — важно. Теперь, когда вы немного сориентировались, давайте поговорим о том, что представляет собой горе.

ЧТО ТАКОЕ «НОРМАЛЬНО»?

Поскольку обычно мы не говорим о реалиях горя, большинство людей не осознают, какое множество форм оно способно принимать. Хотя ваши «симптомы» могут показаться странными, вероятно, вы не одиноки в их переживании. Обычное горе захватывает огромные пространства.

Даже если вы уже проживали скорбь в другие моменты, через эту конкретную историю вам еще никогда не доводилось проходить. И именно это горе может проявить себя совершенно новым или сбивающим с толку образом.

В списке внизу обведите кружком или подчеркните любые симптомы, которые замечали у себя. Что еще вы бы добавили в этот перечень?

- 
- бессонница
 - физическое истощение
 - потеря чувства времени
 - растерянность
 - грусть
 - злость
 - неуклюжесть
 - сонливость
 - беспокойство
 - ночные кошмары
 - яркие, насыщенные сны
 - потеря аппетита
 - потеря интереса к чему бы то ни было
 - потеря идентичности
 - обжорство
 - фрустрация
 - ощущение нереальности происходящего
 - одиночество
 - потеря памяти
 - боли в желудке, груди, другие неприятные физические ощущения
 - проблемы с концентрацией
 - трудности с чтением
 - короткая продолжительность концентрации внимания
 - ажитация
 - гиперчувствительность
 - фантомные боли
 - межличностные проблемы
 - ощущение полной бессмысленности всего
 - придание смысла всему
 - неспособность плакать
 - оцепенение
 - перепады настроения
 - рыдания до спазмов в горле и рвоты
 - сложность в выполнении рутинных дел
 - черный юмор
 - желание кричать во весь голос
 - беззвучный плач
 - ощущение собственной исключительности
 - раздражительность
 - неспособность завершить покупки в магазине
 - чувство безграничной любви ко всему вокруг

ТЕЛО И РАЗУМ

Горе — это переживание, которое влияет на весь организм. У того, что вы так устали, есть причина. У того, что у вас стало меньше жизненных сил, есть причина. У того, что вы не можете сфокусироваться и вам трудно выполнять даже простые действия, есть причина. Ваш разум пытается объяснить то, в чем нет никакого смысла. Ваше тело пытается удержать в себе невозможное. Все системы организма работают на полную мощь только для того, чтобы вы могли пережить этот день и потом еще один, и еще.

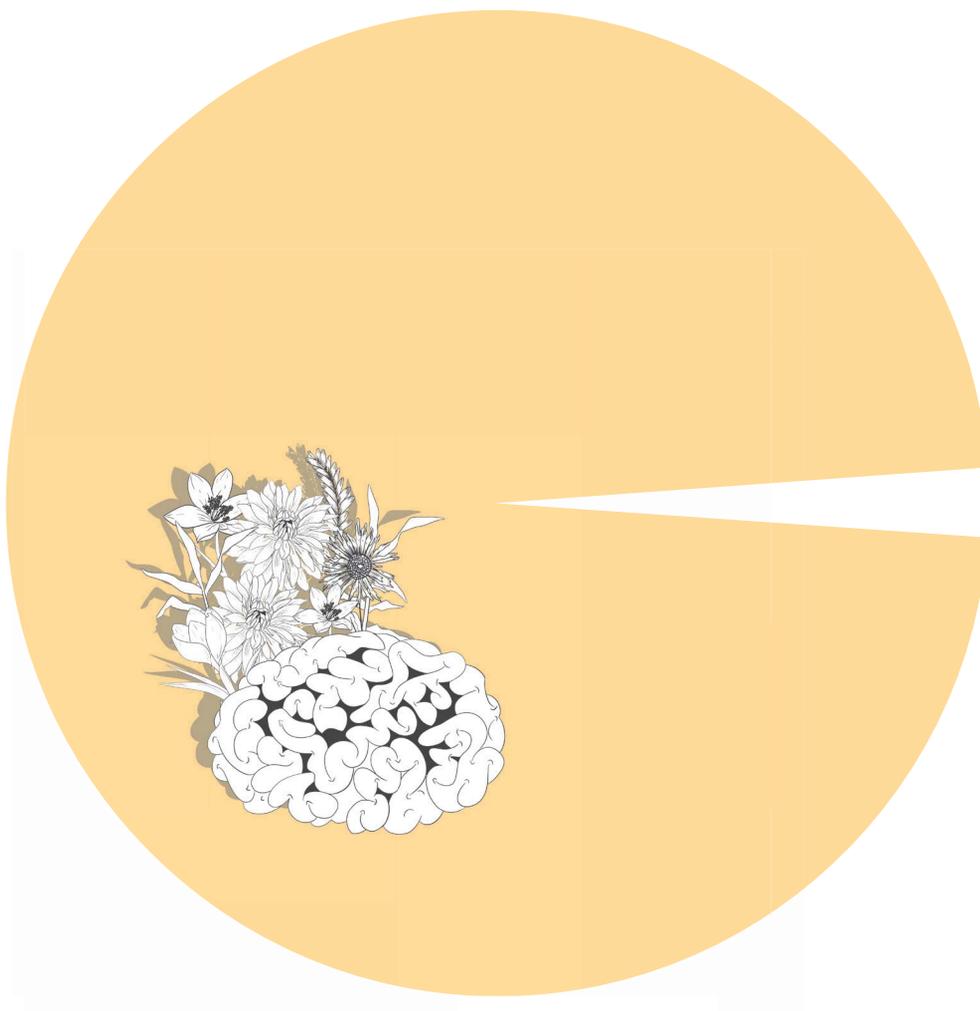
Используйте поле под этим текстом, чтобы описать, как повлияло горе на ваше физическое и психическое состояние. Начните с фразы «горе живет в моем теле...».

Или нарисуйте контуры вашего тела. С помощью слов, рисунка или коллажа отразите последствия горя на своем теле. Используйте слова или цвета для обозначения разных симптомов — и стрелками укажите, где они живут в вашем теле или разуме.

Чтобы понять, с чего начать, можно вернуться к списку выше.

ПОЧЕМУ МОЙ МОЗГ ТАКОЙ НЕУСТОЙЧИВЫЙ?

Когнитивные изменения — частое явление в горе. Память, восприятие, внимание — на всё это нужно много сил, а их просто не осталось. Представьте себе, что у мозга есть сто единиц мощности в сутки. И сейчас чудовищность горя, травмы, грусти и одиночества отнимает девяносто девять таких единиц. В итоге на разные рутинные и обыденные аспекты жизни: отвезти детей в школу или организовать похороны — остается одна единица. Она же должна поддерживать дыхание и сердцебиение и помогать применять когнитивные, социальные и отношенияческие навыки. Поэтому информация о том, что кухонные принадлежности нужно класть в ящик, а не в холодильник, и что ключи надо искать под раковиной в ванной, поскольку вы случайно положили их туда, когда доставали туалетную бумагу, далеко не на первом месте в списке приоритетов вашего мозга. Используя круговую диаграмму под этим текстом, укажите, на что сейчас тратятся сто единиц мощности вашего мозга. Что входит в девяносто девять единиц? А что остается на последний сегмент?





Поскольку горе влияет на когнитивные способности (такие, как память и внимание), попробуйте использовать будильники и стикеры: так удастся не упустить что-то важное. Развесьте напоминания по всему дому, если нужно. Это не поможет найти ключи, но не исключено, что вы вспомните о чем-то другом.

В ЕЖЕДНЕВНОМ ТУМАНЕ

Помните, что значительная часть работы в период острого горя происходит в вашем сердце и вашем разуме, а не во внешних действиях. Поэтому то, что вы не помните, какой сейчас день или когда вы в последний раз ели, очень легко объяснимо. Если спустя час вы забываете, что вы только что делали, — это нормально (хотя, вероятно, обескураживающе). Именно в эти потерянные, кажущиеся непродуктивными кусочки времени ваши тело и разум пытаются интегрировать вашу утрату. Такая ежедневная затуманенность сознания действует почти как цикл сна — бодрствования. Разум переходит в офлайн-режим, чтобы исцелять себя.

Может показаться, будто вы делаете не так уж и много, но лучшее, что в ваших силах, чтобы в итоге выбраться из этого тумана, — позаботиться о своем физическом самочувствии: есть, спать, пить достаточно воды и двигаться, когда получается. Заботьтесь о себе настолько, насколько это возможно, и помните, что ежедневный туман, пожирающий ваше время, рано или поздно рассеется. Разрешая себе терять время и уступая этому состоянию вместо того, чтобы бороться с ним, можно немного облегчить себе проживание горя.

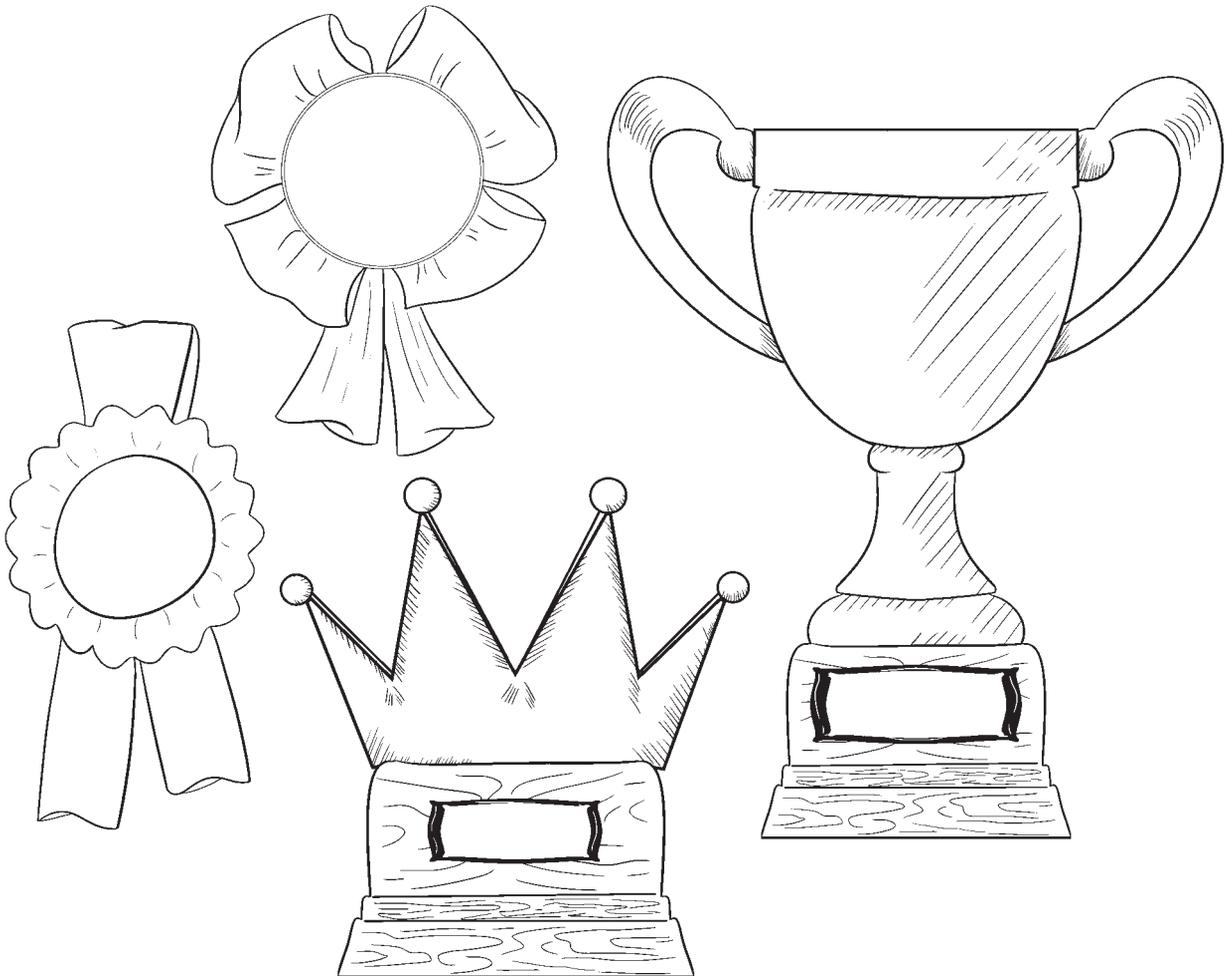
Раскрасьте изображение на следующей странице, предавшись кажущемуся непродуктивным, но столь необходимому разуму занятию в автономном режиме.



ДОСТИЖЕНИЯ: ОДИН ДЕНЬ ЗА ОДИН РАЗ

Ваш разум, как и весь организм в целом, делает всё возможное, чтобы функционировать и выживать в тяжелые времена. Горе и ежедневная затуманенность сознания существенно снижают продуктивность. Пожалуйста, попытайтесь не оценивать свои нынешние достижения, сверяясь с тем, что вам удавалось делать раньше. Вы сейчас не тот человек.

Давайте посмотрим, что вы сделали сегодня. Только за текущий день. Вы выпили достаточно воды? Почистили зубы? Уже победа, засчитано. Дайте себе награду просто за то, что проснулись и встали с постели. Это уже большое дело.



Напишите на каждом из призов какое-то свое действие за сегодня, и неважно, насколько маленьким оно было. Раскрасьте их. Отпразднуйте свои маленькие победы.

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Горе врывается в жизнь и перестраивает ее. Это нестандартная ситуация, и к ней не подходят стандартные правила. То, что казалось легким, становится невообразимо сложным. Просто прожить день стоит гораздо больших усилий, чем можно представить. Когда горе схлопывает всё существование до крошечного островка выживания, нужен новый свод правил.

В первые несколько месяцев существования в своем горе у меня был список правил, напоминаний, помогавших мне прожить каждый день или каждый момент. Вот некоторые из них.

- 1 Безопасность — главное. Водить машину, когда ты убита горем, опасно: прижмись к обочине, если плачешь так сильно, что перестаешь видеть дорогу. И не садись за руль, если ты уже расстроена.
- 2 Пей воду. Когда плачешь месяцами напролет, это приводит к сильному обезвоживанию.
- 3 Двигайся любыми доступными для тебя способами. Это ничего не решит, но движение часто приносит немного умиротворения.
- 4 Выбирайся куда-нибудь. Прогулки на природе подальше от людей приносят облегчение: деревьям всё равно, если вы плачете.
- 5 Проявляй заботу. Убирай в саду. Вычесывай животных. Отправь кому-то посылку с чем-нибудь приятным.
- 6 Читай. Иногда правильные слова могут что-то изменить — хоть чуть-чуть.
- 7 Принимай душ. Серьезно. Ты почувствуешь себя чуточку лучше. Это же касается любой процедуры, связанной с гигиеной или уборкой дома.
- 8 Ешь. Даже если это маленькие порции полезной, богатой питательными веществами пищи.
- 9 Не оборачивай свой гнев против себя. Замечай, если ты злишься. Называй злость злостью, но не направляй ее против себя.
- 10 Говори «нет» чаще, чем раньше. Говори «да» чаще, чем раньше. Подумай о чем-то таком, у чего есть хороший шанс подпитать тебя, и вытолкни себя за дверь, чтобы в этом поучаствовать (ты сможешь уйти, когда захочешь). Откажись от занятий, которые, скорее всего, истощат тебя или заставят чувствовать необходимость защищать свое право горевать (если же ты всё равно пошла на что-то такое, уйди, когда тебе захочется).

Самые лучшие правила и рекомендации продиктует ваш собственный опыт. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Напишите в поле ниже собственные правила выживания в суровой реальности горя. Возьмите что-то из моего списка и/или придумайте что-нибудь свое. Сделайте график или оформите список в виде мини-постера. Затем сфотографируйте этот свод правил выживания. Носите его с собой в телефоне. Используйте данный перечень, когда наступивший день покажется совершенно невыносимым, чтобы напомнить себе о способах его прожить.





ГЛАВА 2

Что, если я откажусь?

Никто не радуется горю. Это не тот опыт, на который соглашаются по своей воле. Вы здесь, но вы не хотите тут находиться.

Именно потому, что вы не можете вернуть то, чего уже не вернуть, вы *не обязаны* проживать горе красиво.

Принятие — модное словечко, связанное с горем. Это предполагаемая конечная цель работы с ним. Тем не менее в рамках данной главы вы не обязаны ничего принимать.

Пережить это — да. Принять это — нет!

НЕТ, НЕТ, НЕТ

В литературе о горевании очень много говорится о том, что нужно пытаться найти в горе некий дар или обрести мир внутри него. Столько «поддержки» в скорби завязано на том, что мы должны искать светлые стороны, удерживать позитивный образ или еще какими-то способами придавать вещам глянцевоый блеск. Для чего-то из перечисленного есть свои время и место, но нельзя торопить события. Должно быть место для сопротивления тому, что случилось. Должно существовать пространство, в котором вы сможете сказать, насколько тяжелы переполняющие вас чувства.

Если вы не дадите выхода своему отрицанию, у вас не хватит места для всего остального.

Не стоит недооценивать силу слова «нет». Всего три буквы. И столько силы!

Есть что-то могущественное в том, чтобы говорить «нет».

Начните следующие страницы со слова «нет». Напишите его маленькими буквами, потом огромными. Сделайте с ним коллаж. Нарисуйте контуры букв, из которых состоит это слово, а внутреннюю часть заполните всем тем, чему вы отказываете. Напишите миллион крошечных «нет» везде, где только можно. Дайте себе волю сказать «нет» теми способами, какими вам хочется.

(P. S. Это упражнение может вызвать непростые чувства. Когда вы заполните одну страницу словом «нет», используйте следующую пустую страницу, чтобы описать, каково вам его выполнять. Затем сделайте перерыв. Ешьте, отдыхайте, двигайтесь как можете, занимайтесь какое-то время чем-нибудь еще.)

СЕЙФ

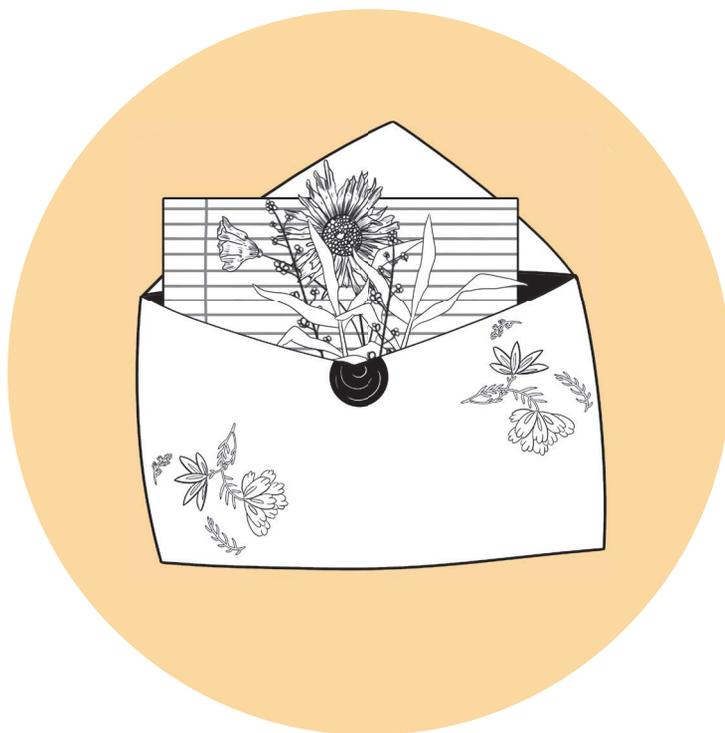
Иногда горе ощущается как пожизненное заключение без права на досрочное освобождение. Вероятно, вы боитесь того, что с вами может произойти, ибо счастливого конца тут не предвидится. Называя свои страхи, вы обнаружите, что они оставляют немного пространства для жизни. Если их игнорировать, они заполнят собой всё.

На отдельных листочках зафиксируйте свои нынешние страхи, связанные с горем, и опишите, какой может быть ваша жизнь внутри него. Каким, если следовать вашим страхам, горе станет в будущем?

Но всё-таки это *страхи*, и, если дать им свободу, они могут размножиться. Нам нужно достичь баланса между тем, чтобы называть их своими именами и позволить им выбить нас из колеи.

Чтобы сдерживать ваши страхи, возьмите пустой конверт, украсьте его так, как вам хочется, и приклейте к этой странице. Вы можете стилизовать его под банковскую ячейку или сундук с сокровищами, запирающийся на замок, или под любую другую защитную систему, способную что-то удержать.

Как только вы приклеите конверт, откройте его и поместите свои страхи внутрь. Каждый раз, когда у вас будет появляться новый, записывайте его на кусочке бумаги и добавляйте в свой сейф.



ПРИКЛЕЙТЕ СВОЙ КОНВЕРТ ЗДЕСЬ

БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Взгляните на таблицу, которую вы заполнили в последнем упражнении. Это крошечный фрагмент вашей нынешней дорожной карты. Что вы нашли? Чего вы хотите для себя? Что ощущается как забота, поддержка, необходимость?

На свободном месте под этим текстом сделайте набросок или составьте короткий список того, чего вы хотите для себя прямо сейчас, внутри вашего горя.

Сфотографируйте на телефон то, что получилось. Носите с собой. Возможно, вы даже захотите установить на телефоне будильник, чтобы не забывать о том, чего вы хотите, и избегать того, чего не хотите.



ГЛАВА 3

С небольшой помощью — реальной и воображаемой

Несмотря на то что тяжелое эмоциональное бремя утраты ложится на вас и только на вас, не нужно проходить через это в полном одиночестве. Подчас друзья и члены семьи кажутся невероятно крепкой опорой, а порой возникает ощущение, будто рядом вообще никого нет. И тут нет противоречия. Даже при самой мощной поддержке горюющему всё равно бывает очень одиноко. Поэтому важно всегда, когда это возможно, искать источники поддержки. Проживание горя — тяжелое испытание, требующее командной работы.

ГАЛЕРЕЯ ВАШИХ СОЮЗНИКОВ

Давайте начнем с чего-то хорошего. Когда горе погружает в темноту весь мир, важно знать, к кому можно обратиться, — знать, кто рядом, эмоционально и физически.

Заполните расположенные ниже рамки фотографиями или рисунками вашей команды поддержки: друзьями, членами семьи, животными, психотерапевтами или другими специалистами. Здесь могут быть люди, которых вы знали всю жизнь, или кто-то, кто в ней только появился. Это ваша галерея союзников. Даже если вы заполните одну или две рамки, это уже хороший результат.

