

Моим родителям

Ольга Примаченко удивительно тонко и профессионально лавирует между гранями «давать информацию» и обнимать. Каждая новая книга Ольги отвечает ровно на то, что болит сейчас. Она не топчется по поверхности ожога, не лезет с советами, не нарушает границ. А окутывает заботой нашу боль и уязвимость. И мягко учит нас самих делать то же самое — принимать себя даже в самые трудные времена. Вернее, в них — особенно.

Полина Санаева, писатель, публицист,
автор книг «Черная водолазка» и «Одна и дети»

Прикрыть непрожитую боль, горе, потерю искусственным оптимизмом — это как накрыть старый бабушкин деревянный стол клеенкой. Вроде бы удобно, практично, не видно трещин и следов от короеда. Снять клеенку со стола, провести рукой по его трещинам и годовым кольцам, омыть слезами следы его долгой жизни — это как всмотреться в свою душу. И вдруг понять, что она под пластами невыплаканного горячая, звонкая, золотая.

В эту книгу я просто провалилась, как в море. И плыла, и плыла, и мои слезы смешивались с этим общим морем, и оно и обнимало меня, и качало, и умывало.

Эта книга разрешает тебе быть. Быть, когда ты не в форме, когда душа расколота, когда от печали хочется выть. Но даже тогда в тебе есть что-то непобедимое, которое укажет дорогу.

Ольга Демидюк, журналист, писатель,
автор телеграм-канала «Осторожно: Бог»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	12
МОРЕ СЛЁЗ	17
Глава 1. Когда больно – болит	19
Мы все через это проходили	21
Как тело пытается нам помочь	23
Вред хронического стресса	26
Десять спасительных ниточек	31
Несколько слов о панических атаках	36
Памятка-подорожник	40
Глава 2. Вы не одни	41
Счастье быть среди «своих»	42
Зачем нужна вера (хоть во что-нибудь)	45

Что делать, когда одолевает уныние	50
Памятка-подорожник	54
Глава 3. Потеря близких: горевание о смерти	55
Сопровождать другого в его горе	57
Если горе постигло вас самих	64
Как в момент утраты позаботиться о ребенке	67
Памятка-подорожник	70
Глава 4. Прощание с домом	72
Переезд. Эмиграция	73
Как облегчить расставание с домом	78
Новая жизнь на новом месте	80
Памятка-подорожник	85
Глава 5. Отпускная неслучившееся	87
Роды, которые пошли не по плану	89
Ускользающая красота и уходящие годы	94
Принять то, что невозможно изменить	101
Отпустить старое, чтобы вернуться к жизни	108
Пережить расставание	111
Памятка-подорожник	116

ВРЕМЯ УТЕШЕНИЯ 119

Глава 6. Жить сейчас, а не когда-нибудь 121

Синдром отложенной жизни 123

«Что мы скажем богу смерти?» – «Не сегодня!» 127

Ошибки – это часть контракта 131

Памятка-подорожник 137

Глава 7. Открывая себя большому миру 139

Предназначение и «работа мечты» 141

Стремление к совершенству 146

Негативные убеждения о себе и боязнь конкуренции 152

Страх критики 159

Синдром самозванца 164

Памятка-подорожник 169

Глава 8. Принятие себя 171

Театр тени 173

Свобода гневаться 177

О чем шепчет зависть 181

Под грузом вины 184

Себе можно верить 191

Памятка-подорожник 197

СВЕТ НАДЕЖДЫ	199
Глава 9. Право желать для себя лучшего	201
Прочувствовать желания телом	202
Мечтать честно	209
Не предавать свою радость	211
Почему иногда страшно следовать за мечтой	215
Отпустить то, чему не сбыться	218
Памятка-подорожник	222
Глава 10. Дорога появляется под ногами	224
И снова про нежность к себе	226
«Где найти силы, если ты на дне?..»	229
Подружиться со своим непобедимым	232
Обретая надежду	234
Памятка-подорожник	239
Год закончится, а ты – нет. Послесловие	241
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ	245
Трекер жизненного изобилия	247
Интенсив «Как внутри?»	250
Список скрытых выгод	250

Благодарности	257
СПИСОК ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ЛИТЕРАТУРЫ	261
Море слёз	263
Время утешения	264
Свет надежды	266
Об авторе	269

ВВЕДЕНИЕ

В жизни всегда есть люди, через
которых Бог тебя любит.
В жизни всегда есть люди, которых
он любит через тебя.

М. Нигматуллин¹

Вы держите в руках не просто книгу. Эта книга — друг сердца в темные времена души.

Когда многое, если не все, потеряно и приходится восставать из пепла. Когда внутри тонны невыплаканных слез. Когда вас так давно обнимали, что тело почти не помнит, как это.

Она написана для того, чтобы помочь слезам вырваться наружу.

Разобрать внутренние плотины, расчистить пересохшие русла рек, напиться сказочной мертвой и живой воды: первая — до конца умерщвляет отжившее,

¹ Песня «Счастье быть частью» (2023), слова и музыка — М. Нигматуллин.

то, что уже давно пора отпустить. Вторая — пробуждает новую жизнь, исцеляет, дает надежду.

Я хочу, чтобы глава за главой к вам возвращались силы и вера. Не в то, что «все будет хорошо», а в то, что «все будет». Жизнь не закончилась и не оборвалась, будущее не пошло прахом. Умерли иллюзии, ожидания, наивные представления о том, что мир всегда будет добр и щедр, — но ваша история все еще пишется, даже если каждая буква сейчас дается с трудом и не видно не то что дальше страницы, а *дальше строчки*.

Я написала одну книгу про то, как быть «к себе нежно», и одну про то, как любить друг друга, оставаясь верными себе. Пришла пора написать о том, как справляться, когда дорогое исчезает, а любимые уходят — и при этом все равно продолжать дышать. Как не сдаваться, когда хочется прилечь лет на сто и потом проснуться в каком-нибудь другом мире. Где мы не были по ночам от несправедливости, не плакали в машине по дороге на работу, не паковали десятки лет в один рюкзак и не срывались с места в панике и тревоге.

Где друзья оставались друзьями, где нашему завтра ничего не угрожало, где не нужно было начинать с нуля, сидя у разбитого корыта, с таким же разбитым сердцем, гулкой пустотой внутри и ощущением полного провала.

*Увы, но, даже если мы выстроили нежные отношения
с собой, мир снаружи остался
по-прежнему непредсказуем.*

Нежность к себе — не волшебный оберег, который защищает от невзгод. Плохое как происходило в жизни, так и будет происходить. Но меняется то, в пользу чего мы начинаем совершать свои выборы.

Там, где раньше мы молча кивали и соглашались, мы неожиданно для себя вдруг слышим, как говорим: «Нет, мне это не подходит». Где отчаянно цеплялись за человека, которому не нужны, вдруг разжимаем руки и произносим: «Хорошо, я больше тебя не держу, иди».

Нежность к себе в невероятно нестабильном мире — это выбирать то, что помогает чувствовать себя живыми и отражается в теле полным вдохом, расслабленными плечами, доверчивым сном на спине без ожидания подвоха.

Обращаясь с собой бережно и с уважением, мы прокачиваем, пожалуй, самый ценный навык: не бросать и не предавать себя. Не оставлять раз за разом бесхозным предметом в метро, чтобы потом долгие годы «искать себя» в терапии.

С каждой новой распушенной петлей свитера прежней жизни, с каждым криком, вырвавшимся наконец-то из груди, с каждым плачем навзрыд и опустошающей бурей, унесшей многое и развалившей последнее, нам становится лучше видно дорогу, которая появляется под ногами.

Оказывается, она там есть, и она всегда там была: под ногами не пропасть, а значит и мы — не упадем.

Придет день, когда мы утешимся. Спрядем новую нить, вплетем вереск в волосы, перестанем закрываться от любви, бояться верить.

*Мы горели, но не стали пеплом, топили, но выплыли,
ничего не видели, но шли на голос, который вывел нас
из мрака на свет.*

Обо всем важном в книге будет сказано понятно и просто. Человеку, переживающему темную ночь души, нужны не ссылки на исследования, а чтобы его обняли, взяли за руку и посидели рядом. Признали его боль. Сказали, что с его чувствами все в порядке — они адекватны моменту, их не надо стыдиться и прятать. Миллионы людей проживали в такой же ситуации то же самое — или проживают прямо сейчас.

* * *

В книге три раздела: «Море слёз», «Время утешения» и «Свет надежды».

В первом мы встречаемся с болью. Это раздел бумажных платков, горевания об ушедшем, оплакивания неслучившегося. В нем течет тушь, дрожит подбородок, глаза становятся красными, а страницы — мокрыми. В этом разделе мы прощаемся и расстаемся, но не остаемся одни: люди — рядом.

Во втором разделе мы исследуем, что несем с собой. Что у нас есть. На что мы можем опереться. Знакомимся со своим «некрасивым» и признаем себе, что не всеильны. Что у нас есть ограничения и пределы.

Но их необязательно преодолевать или пытаться пробить лбом — они не случайны и существуют, чтобы нас оберегать, а не губить.

В третьей части книги мы говорим о мечтах и желаниях, разрешаем себе быть счастливыми, учимся не предавать свою радость. Здесь вы найдете мощный источник веры в себя, вдохновения и поддержки.

Это книга-объятие, книга-подорожник, книга-рассвет. Тот самый, который обязательно наступает за самой темной частью ночи.

Мы проживем эту ночь вместе.

И мы вместе *увидим свет*.