

Життя триває



Давай я спочатку про себе.

Отже, мене звати Білка, а мого чоловіка — Серж. І, як нескладно здогадатися, він воює, а я чекаю його вдома. Чесно кажучи, початок моєї особистої історії чекання — умовно лайтовий формат. З 2014 року я в лавах волонтерської спільноти (а це, повір, допомагає — втім, у нас іще буде час про це поговорити), а мій чоловік ще до нашого знайомства пройшов дві ротації в АТО / ООС 2015–2016 років.

З 2019 року ми розуміли, що великої війни не уникнути і про згоду на участь у ній нас ніхто не питатиме. Головне, що ми маємо вирішити, — як підготуватися, щоб вижити. Ми разом пройшли курси такмеду (до речі, мені їх варто повторити), купили машину та Серж

і знайдемо нових, навчимося спілкуватися з коханим на відстані так, щоб бути навіть ближчими, ніж колись, освоїмо нові навички, позбудемося забобонів, станемо різкими, як прошлогоднє сітро, й енергійними, як комета, ще трохи поплачемо по-тихому, пристосуємося майже до всього (крім прямого влучення ракети у твоє вікно: що вже казати, до цього не пристосуєшся), будемо ще більше любити наших дітей. Бо ж, як би шаблонно це не звучало зараз, — життя триває і треба якось його жити. Бажано так, щоб десь під старість не було соромно про це розповідати онукам (хоча, звісно, не все можна буде їм розповісти). Просто житимемо.

Кажуть, усі поради людина дає собі колишній. Тож у цій книзі я теж інколи звертаюся до себе зразка 2022 року. Якби я мала певний план дій, якби розуміла, на що чекати мені й Сержу, якби, якби, якби... Настелила б соломки під стелю.

Та вже як є.

Адресую ці непрохані поради й тобі — але тільки якщо ти їх потребуєш.

Постався до них розумно. Читай книгу так, як треба саме *тобі*, приймай те, що *тобі* допоможе, а все інше — у топку!

Постійно прислуховуйся до себе: чи стаєш ти ефективніша, здоровіша, потужніша, чи спокійніше тобі в цьому світі?

Чи цікавіше, яскравіше твоє нове життя?

Бо (пам'ятаєш?) тобі треба вижити.

А отже, пристосуватися до нових умов.

А отже, знайти щось, що буде підтримувати, надихати й додавати сил.

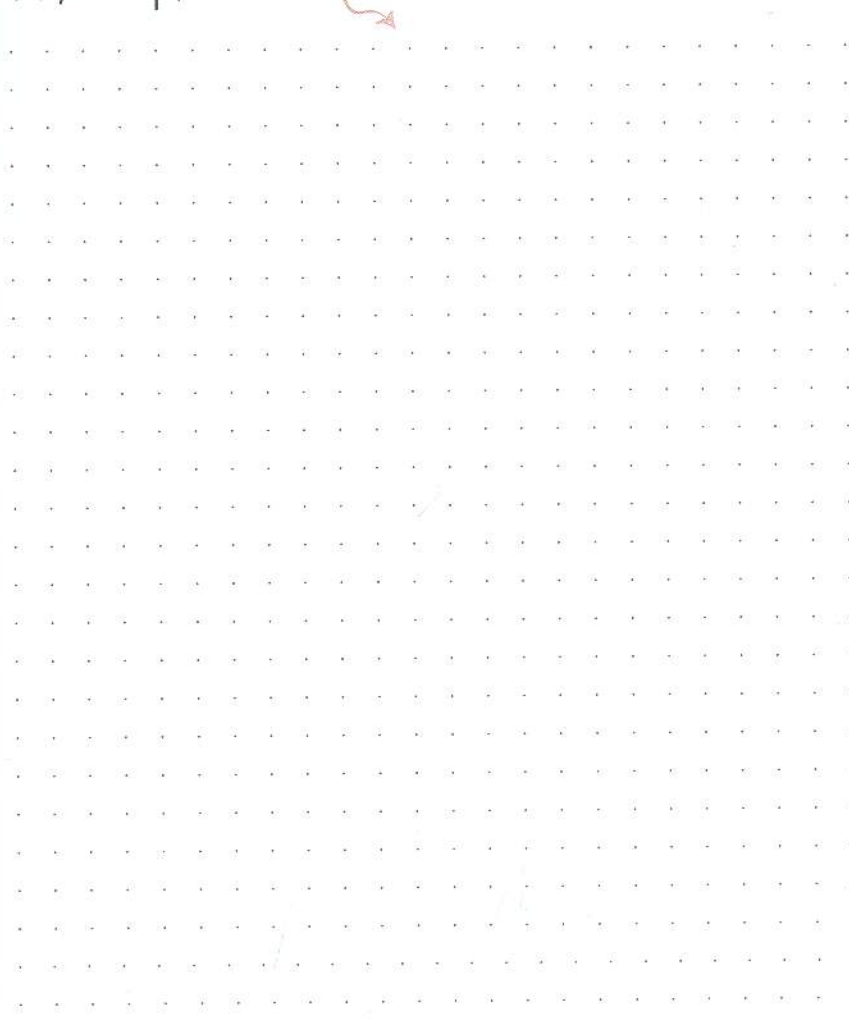
Йой, як же це важко!

Бо здається, кожна хвилинка без нього тягнеться вічно.

Що сил все менше, а задач все більше, бо навалилося ще й усе, що він робив удома.

Що там? Машина, ремонт, борщ, переїзд, його робочі причандали валяються по дому, не розібрана ялинка, капці, його мама, діти?

Напиши список усього, що було його зоною відповідальності й що тепер на тобі:



Здається, нереально впоратися! Та подивися на тих, хто чекає давно: ми наче впорались і працюємо далі в тому ж напрямку. Від чогось доведеться відмовитися, щось візьмуть на себе рідні чи друзі, а щось він зможе робити з відстані. Коротше, давай спробуємо разом.

Але, як ти пам'ятаєш, *вижити* — то половина справи!

Друга половина — це твоє особисте СЛОВО СИЛИ. Тільки твоє, що стане твоєю опорою і визначатиме, що робитимеш сама для себе й чим наповнюватимеш оцей час очікування.

Особисто я обрала слово сили — «ефективна».

Бо все, що відбувається в моєму житті, усе, що я роблю, — розглядаю крізь бінокляр (військове слово, тут їх буде багато, звикай уже!):

Чи це допоможе мені вижити?

Чи буду я ефективна?

Чи буду я корисна?

Чи мої дії наблизять перемогу — а з тим і його повернення додому?

Якось так:

Чи мені допоможе вижити участь у тому скрачі на фейсбуці?

— Ні, бо рознервуюся, підскочить тиск і опинюся на крок ближче до інсульту.

— Можливо, бо побачу своїх знайомих з іншого боку і превентивно заблокую, щоб не нервуватися в майбутньому.

— Так, бо захищаю свого друга, відстоюю правду й підтримую своїх. Це додає мені сил та наснаги боротися далі.

Або:

Чи стану я ефективнішою, прочитавши цю книгу?

— Ні, бо я і так усе знаю, тільки дарма витрачений час і гроші.

— Можливо, адже я постійно вчуся жити в новій реальності, дівчата можуть підказати дієві інструменти.

— Так, бо я— із цього світу й мені важливо знати, що я не сама, відчувати турботу й підтримку.

Щоб ти не обрала, я на твоєму боці.

Бо знаю, як тобі важко!

А тепер напиши своє слово сили, яке буде підтримувати тебе

Ти теж ефективна? Чи емпатична? Чи, може, ти така красуня, що він повернеться й ахне від захоплення? Чи ти, наприклад, хазяйка дому, яка чекає на нього? Чи ти сильна? Чи ти ніжна троянда, яка жде Маленького Принца й ледь покашлює від вітру?

Обери себе. Обери свій не те щоб план, а пароль.

А ця сторінка для того, щоб ти понила

Можливо, тобі немає кому поплакатися чи тобі треба підтримувати образ залізної леді. Або ти собі того не дозволяєш?

Можливо, твоє оточення— неемпатичні сухарі, які не розуміють, що ти найнещасніший у світі котичок?

То пожалійся тут, напиши, як почувашся, що відчуваєш і чому саме це.

Якщо захочеш, можеш потім вирвати і спалити цю сторінку або залишити на згадку.

Ця книга твоя, роби з нею, що завгодно!

Обіймаю тебе)

