



Я ношуся з думкою, чи не зробити подкаст. Але якось не наважуюсь: це дуже особисті переживання, дуже «мої».

Восени 2023 року у коротку відпустку приїхала моя Оленка — **Олена Нагорна**, військова психологиня та моя подруга. І це як знак.

Кажу їй: «Давай запишемо розмову. А потім — як вийде».

Починаю з того, що я зустрічаю дуже багато реакцій на мої пости, інтерв'ю, і люди дякують за те, що я говорю прямо про втрату. І я інколи гублюся, я не знаю, що відповідати на ці подяки, чесно скажу. Я не розумію, як тут можна говорити не прямо, або якось інакше, але у мене є відчуття, що для багатьох людей, це табу навіть на рівні слів, мабуть.

Олена Нагорна каже, що це, власне, про невідомість:

*«Насправді ніхто з нас про смерть не може знати на 100%. Ні коли вона станеться, ні як вона станеться, ні з ким вона станеться, ні що після неї відбувається. А те, що найбільш невідоме — те найстрашніше, наповнене величезною кількістю міфів і легенд».*

А найголовніше — що в нашій культурі є така «драматизація» смерті. Нам складно дивитися на

це зі світоглядної точки зору, що смерть є частиною життя.

І коли ми говоримо про смерть (чи загибель) старшої людини, то це ніби частина плину життя. Смерть дітей завжди страшна і ти завжди ніби німієш, щоб про це говорити.

*«Але якщо ми відмовляємось від усвідомлення такого розвитку подій, — каже Олена, — ми позбавляємо себе величезної кількості ресурсу, який міг би давати нам сили й натхнення раціонально і, головне, ефективно використовувати наші життя. Бо частину свого життя ми живемо так, ніби воно триватиме вічно».*

Я часто ловлю себе на думці, що хочу всім розповісти, яким прекрасним був Тарас. Студент, чудово вчився, чудова іронічність, доброта, ще купа всього, що нині, зрештою, може, це й не має значення.

Але це ніби спосіб довести собі й іншим, що ми, батьки, рідні, всі були хорошими і чинили правильно. А з хорошими людьми, які чинять правильно, не стається біда.

Насправді ні. Будь-що стається з будь-ким.

Тим не менше, я згадую, що Тарас за свої 18 років встиг бути таким зрілим, зробити якісь наповнені сенсом речі, яких ти ніби не очікуєш від такого юного фактично ще підлітка. І це мене спонукало потім кілька днів думати про те, що життя може бути таке коротке, але і таке усвідомлене.

Але ми зазвичай сумуємо за тим, як багато він ще міг зробити, і не думаємо про те, скільки він вже встиг зробити.

*«Абсолютно правильно, — погоджується Олена. — Бо наші розмови про вихід з життя іншої людини є дуже егоїстичними. Тому що в цей момент ми говоримо і переживаємо, не стільки за людиною, як за кровинкою, частинкою нашого тіла. І головне — за нереалізованими нашими очікуваннями, мріями і бажаннями. Так, наче б то ми з цією людиною пов'язували свої плани. І ця смерть не просто позбавила нас цього задоволення спілкування, а позбавила нас можливості реалізувати наші плани, наші очікування, наші бажання. Ми дійсно інколи просто не маємо сил і ресурсу говорити і навіть думати про те, що у цієї людини життя могло бути значно більш ефективним, ніж, наприклад, у нас».*

Але й справді: у всіх нас різний таймлайн, в когось він 18 років, в когось він 56, в когось він 102 роки, але всі ми різну кількість усього важливого і цінного можемо вмістити у це життя. Цей вимір, ця наповненість залежать від самої людини. І ми іноді не можемо досягнути досвід, слід, який залишила людина по собі.

*«А коли вмирає чи гине людина юна, ми просто в своїй уяві не можемо оцінити ті процеси, які відбувалися з нею, з її душею, з її розумом, з її сенсами життя саме в той момент, тому що ми їх*

*не можемо пережити. Бо ми можемо переживати тільки свою взаємодію, свої взаємостосунки», — каже Олена Нагорна.*

Я думаю, що кожна людина — це всесвіт, і коли поєднується два всесвіти, виникає ніби нова система. Та коли один всесвіт йде від нас? Коли ця система руйнується, що відбувається? Один всесвіт, що лишається, він уже не такий.

Я лишаюсь, але я інша.

*«А можливо створюється новий всесвіт? — припускає Олена. — Можливо, в процесі цієї величезної емоційної напруги народжується ще щось?»*

Про це дуже важко думати. Я знаю, що кожна мама, яка зараз це читає, мама, тато, інша людина, яка втратила свою близькою людину, ставить собі запитання, як я без нього? Може це егоїстично, але це чесно. «Як я тепер без нього?» — питаємо ми.

І коли я починаю запитувати себе, навіщо я сама прийшла в цей світ, що я можу зробити без нього, десь в глибині душі, знаєте, ця думка б'ється як зрада. Тому що я без нього — я уже не та. З ним я була повною, ніби як наповненою. А без нього — яма, провалля.

І головне — це невідомість, цей темний простір, наповнений нашими страхами. У нас був зв'язок. У нас були надії. У нас було якесь бачення, нехай ілюзорне, але бачення розвитку цього взаємозв'язку і майбутнього.

*«Це реально не стало твоєї частинки, — погоджується Олена. — Але хто сказав, що смерть людини дає нам право цієї частинки позбутися? Це лишається. Власне, зараз психотерапія горя й горювання, вона так само говорить про те, що горювання — це якраз і навчання побудови нової форми стосунків з людиною, яка пішла.»*

\* \* \*

Вересень 2023 року

«Тарас залишив групу».

Я раптом побачила це в одній з наших спільних сімейних груп у ватсапі.

Думаю тому, що кілька місяців нічого не писалося з його номера телефону, але це раптом пронизало мене думкою, що всі наші розмови, жарти, весь зв'язок зникає. Зникає. Забувається.

Пишу в наш чат: «Не залишай цієї групи, я не хочу, щоб ти її залишав».

Це так дивно. Я пишу це собі.

Тараса немає 5 місяців.

Знайшла я якогось психотерапевта в ютубі, хотіла послухати про втрату.

Каже він, що механізми втрати працюють однаково: хтось втратив телефон, хтось — дім, хтось — близьку людину.

О, думаю, чоловіче: ти забув рюкзак на вокзалі, а я втратила сина. Ну ок, механізми так механізми. Можливо, й справді вони працюють однаково?

Але далі вже не слухала. Іноді теорія розколюється об практику.

За час від смерті Тараса мене підтримало і досі підтримують величезна кількість людей: рідних, знайомих і незнайомих. Написало дуже багато мам, які втратили дітей, — і не тільки на війні.

Яка нас кількість, господи! Чи ти є і навіщо ці смерті. Тебе ж усі про це питають. Немає відповіді. Принаймні, мені поки що.

Ніяких послідовних етапів, про які пише гугл — заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття — до речі, не існує. Ну тобто, вони є, але змішуються: тут тобто заперечення, тут тобі торг, тут тобі надія.

Ну така собі надія в моєму випадку: що, наприклад, треба ще доробити важливі для Тараса справи.

Воно хвилями знаходить. Я називаю це: то вити, то жити.

