

ЕЛЕНА
ОХОТНИКОВА

A man in a dark coat stands on a rocky outcrop, looking out over a vast, misty landscape with mountains and a body of water. The scene is framed by a jagged, cracked blue border, suggesting a view through a broken surface.

**КАК ПЕРЕЖИТЬ
НЕВОЗМОЖНОЕ**
ВНУТРИ БУРИ

Культурная матрица

Елена Охотникова

**Как пережить
невозможное. Внутри бури**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

Охотникова Е. В.

Как пережить невозможное. Внутри бури / Е. В. Охотникова —
«Издательство АСТ», 2026 — (Культурная матрица)

ISBN 978-5-17-172876-2

У каждого из нас бывают темные времена. Мы теряем, боеем, переживаем болезни близких. Мы вроде бы знаем, что «все проходит», но что делать в моменты, когда темноты вокруг больше, чем света, когда боль становится почти привычкой. Как жить и как помогать «прямо сейчас», не дожидаясь, когда время «все излечит»? Эта книга не о том, что «все будет хорошо и нужно просто взять себя в руки». Она не о будущем, «когда все пройдет». Она о настоящем. О вашем «сегодня», в котором вы внутри бури, в котором вы проживаете то, что как кажется, просто невозможно пережить. На этих страницах то, что поможет вам вернуть себе опору и дышать, находить не только силы, чтобы выстоять, но и сохранить способность видеть свет в самой глубокой тьме. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-172876-2

© Охотникова Е. В., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елена Васильевна Охотникова

Как пережить невозможное

Внутри бури

Светлой памяти моей мамы...

А.,

Б.,

В.,

К.,

Н.,

О.

и всему алфавиту

моих прекрасных друзей

© Е. В. Охотникова, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2026

Предисловие

Ничто не навсегда.

В минуты наших радостей мы стараемся не помнить об этом. Но в минуты наших бед это знание может дать нам силу.

Ничто не навсегда.

Только оттолкнувшись от события, боль начинает отдаляться от нас; не уходить совсем, не превращаться в «стало как было», но отдаляться. Менять свою форму, менять свой цвет и вкус. И менять то влияние, которое она оказывает на нашу жизнь.

Ничто не навсегда.

Это и грустно, и радостно одновременно.

Мы богаты и бедны этим знанием, но оно отрезвляет и позволяет взять в ладони то единственное, что у нас действительно есть.

Наше **«сейчас»**.

Что случилось с вами?

Это случилось только что или уже прошло время?

Что это было?

«То самое» расставание, потеря работы, болезнь, потеря кого-то, кто вам важен?

Чего-то больше нет, и сейчас руки пусты и хочется плакать.

Или наоборот.

Вы собраны, натянуты, как струна, вы готовы действовать, вы готовы бороться.

Это уже случилось.

Что-то, что вас изменило.

Что-то, что однажды пройдет и сделает вас пусть не сильнее, но другим.

Это будет.

Но это будет потом.

Нам говорят: «Ты справишься, ты не первый, все будет скоро хорошо». Мы даже почти в это верим.

Но нам говорят о том, чего нет, что *еще только будет*.

Эта книга о том, что делать, когда вы внутри бури.

Как *жить* в этом, а не *выживать*.

Как осознать, что с вами произошло, собрав себя из множества осколков.

Чтобы жить дальше.

Будущее только будет, но есть *сегодня*. Есть день, который *нельзя переждать, но нужно прожить*.

Когда с нами случается беда, нам говорят, что Бог или судьба испытывают нас, а мы задаемся вопросом – за что все это, что мы сделали не так и почему нас проверяют. Но беда это не то, что мы можем выбрать и, к сожалению, не то, от чего мы можем отказаться, если она уже случилась. Она дается подобно послушанию, как путь, который нужно пройти, не переспрашивая – а точно ли это нужно. И это не проверка на прочность. В конце концов, Богу и так все о нас ясно, а вот человеку о себе – нет. И, возможно, это время и эти обстоятельства даны нам, чтобы узнать наконец самих себя.

На этих страницах мы поговорим о том, что *с вами* случилось, и о том, что случилось *в вас*.

О том, что не бывает большого и малого горя, что свое горе – всегда большое.

О том, как жить, когда рухнули представления о стабильности и о самом себе, когда горизонт планирования сжался до нескольких дней или часов.

О том, как помогать близким, какие слова говорить, а какие нет.

О том, как помогать себе.

И о том, *что делать, если ничего сделать уже нельзя.*

О том, что предложить себе вместо боли.

Эта книга про настоящее, про жизнь *прямо сейчас*, в какой бы цвет ни была окрашена для вас эта ее полоса.

Глава 1

Почему мне так больно?

Как разум и тело реагируют на потерю, и где граница между душевной и физической болью

Почему нам больно?

С этого стоит начать.

Физическая боль кажется понятной: вот, например, ранка на руке или ушиб – есть причина, и есть следствие.

А как быть с душевной болью? Почему наши потери – даже когда мы физически не пострадали, но, положим, расстались с кем-то, – так велики? Правда ли, что боль эмоциональная никуда не уходит, а оседает где-то в нас, не только в сердце, но и во всем теле?

Правда.

И это одна из главных причин нашего разговора.

То, что случилось с вами, нужно осознать, пройти сквозь это. И в то же самое время – **дать этому случившемуся место.**

Иначе оно займет это место само и заполнит собою всё.

Как наше тело и наш разум реагируют на утрату?

Форма этой утраты не так важна – физическая ли она (смерть или потеря здоровья), эмоциональная (расставание), может быть, это потеря стабильности или глубокое разочарование в определяющих вашу жизнь вещах, может быть, это внезапный переезд в другую страну или город, – все эти события объединяет то, что они меняют ваши «жизненные декорации».

Всё это важно.

Но очень часто мы не разрешаем себе в полной мере проживать то, что происходит.

И во многом это связано с представлением, что бывает «большое» и «маленькое» горе.

Вот, например, смерть – это большое горе.

Тяжелая болезнь – это большое горе.

А если речь о расставании?

Если у подростка случился роман, и он закончился. Что мы говорим в таких случаях? «Послушай, это не конец света, это не беда, все у тебя еще будет».

На самом же деле «большого» и «маленького» горя не существует.

Горе – оно всегда большое, каковы бы ни были его причина и форма. Большое – потому что оно ваше. *Ведь эмоциональная система измерения есть только относительно самого себя.*

Если вы чувствуете, что с вами происходит что-то большое, неважно, какие физические или социальные формы это носит – вы проживаете бурю.

И это нужно помочь себе пережить.

Потери выбивают нас из колеи, они меняют нас, они меняют мир вокруг нас. То, что вам очень больно – это не «минутная слабость».

Что бы вы ни теряли, в момент потери *вы теряете не только прошлое*, то есть то, что связывает вас с этим человеком, с этими событиями, с этой реальностью, – вместе с этим *вы теряете будущее.*

Вернее, *обдуманый (в чем-то – придуманный) заранее вариант будущего*, который есть у каждого из нас.

Так мы устроены, что живем в системе планирования.

Мы постоянно задумываем наперед. По этому поводу часто иронизируют: женщина пошла на первое свидание – и уже подбирает имена троим детям. С каждым человеком, с каждым местом или событием в нашей голове, помимо нашей воли или следуя за ней, почти сразу выстраивается вариант будущего.

И мы в этом варианте будущего *уже* живем.

Его еще нет, но это уже часть нашего мира.

Это часть стабильности, представления о том, что у нас есть рычаги управления собственной судьбой.

Когда случается событие, которое обрывает эту цепь, оказывается, что вместе с этой потерей разрушается не только то, что *мы имеем*, но и то, что *мы собирались иметь*, то, на что мы надеялись.

И *эта потеря будущего наносит* удар по нашему эмоциональному состоянию.

Переживая то или иное горе, после первой волны ужаса, слез и всего, что связано с соприкосновением с болевой точкой, мы задаем себе вопрос: как жить дальше? Как отпустить представление о том, *как мы хотели*, чтобы было?

Следом за ощущением потери будущего приходит еще одно потрясение – уже в области представления о себе.

Вместе с любой потерей мы теряем и ощущение, что мы способны контролировать ситуацию, свою жизнь, жизнь своих близких.

И это очень страшно.

Всю нашу взрослую жизнь мы делаем шаги, чтобы обрести независимость. Переезжаем от родителей, укрепляем финансовую составляющую. Мы живем, думая, что зарабатываем деньги, у нас есть ипотека, планы на будущее, отпуск. У нас есть ощущение, что мы управляем своей жизнью, что мы в безопасности.

Горе забирает у нас всё сразу. Не одного человека или одну ситуацию, но прежде всего то, *в чем мы были уверены – устоявшееся представление о себе самом*.

Бывает, что жизнь до потери была стабильна и хороша. Чем старше мы становимся, тем больше этот контроль нам важен, еще и потому, что увеличивается количество людей, за которых мы несем ответственность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.