18+

Василий Бабкин

Когда тебя не стало

Книга для тех, кто остался
и учится жить с потерей



Василий Бабкин

Когда тебя не стало. Книга для тех, кто остался и учится жить с потерей

«Издательские решения»

Бабкин В. В.

Когда тебя не стало. Книга для тех, кто остался и учится жить с потерей / В. В. Бабкин — «Издательские решения»,

После смерти близкого человека меняется всё. Трудно возвращаться в пустой дом, слышать привычные слова, смотреть на оставшиеся вещи. Иногда хочется плакать, иногда — злиться, а порой не чувствуешь ничего. Как справиться с виной за несказанное? Что делать, когда друзья перестают звонить? Можно ли однажды снова радоваться жизни и не считать это предательством? Эта книга — разговор о том, что происходит с нами после потери и как учиться жить дальше, сохраняя любовь и память.

© Бабкин В. В.
© Издательские решения

Содержание

Пролог. Если эта книга оказалась у тебя в руках 6
Часть I. Когда всё изменилось 8
1. День, который разделил жизнь на две части 8
2. Этого не может быть 12
3. Пока вокруг много людей 15
4. Когда все разошлись 19
5. Просто пережить сегодняшний день 22
Часть II. Боль, которую не всегда видно 26
6. Почему я не могу перестать плакать? 26
7. Если бы я только знал… 29
8. Я злюсь. И мне стыдно за это 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Когда тебя не стало
Книга для тех, кто остался
и учится жить с потерей

Василий Владимирович Бабкин

© Василий Владимирович Бабкин, 2026

ISBN 978-5-0071-5960-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог. Если эта книга оказалась у тебя в руках

Эту книгу тебе могли принести вместе с продуктами или оставить после короткого визита. Она лежала рядом, но открыть её не получалось. А может быть, ты сам искал что-нибудь о потере: читал описания, закрывал их и снова возвращался к поиску. Хочется найти слова для того, что происходит, и страшно наткнуться на очередной совет, как теперь жить. С этим сомнением тоже приходится открывать первую страницу.

Я не знаю, кого ты потерял. Не знаю, сколько времени прошло после смерти, кто сейчас рядом с тобой и о чём ты думаешь, когда остаёшься без других людей. У одних смерть близкого сразу становится общим известием. Другим почти некому сказать, какое место этот человек занимал в их жизни. Даже там, где все знают о родстве, сами отношения часто остаются неизвестными: что в них было дорогого, что причиняло боль, на что ты надеялся и чего больше не ждал.

Здесь не потребуется объяснять, достаточно ли вы были близки, чтобы тебе было тяжело. Название отношений не может рассказать о них всё. У человека, которого окружающие считали просто знакомым, мог оставаться ключ от самой важной части твоей жизни. А за словом «семья» могли стоять и нежность, и многолетний страх, и попытки сохранить расстояние. Смерть не делает эту сложность несуществующей.

На этих страницах будет прямое слово «смерть». Оно может звучать непривычно даже тогда, когда приходится пользоваться им в документах и разговорах. Мне важно не прятать то, о чём мы будем говорить, за обещанием чьего-то возвращения. При этом книга не станет решать за тебя вопросы веры. То, во что ты веришь, на что надеешься или в чём сомневаешься, может оставаться твоим. Для этого разговора не нужно сначала прийти к одному ответу о том, что бывает после смерти.

Я не стану угадывать твоё состояние по тому, как ты держишься. Слёзы заметны, растерянность за деловым разговором — не всегда. За спокойным голосом бывает злость, усталость или что-то, для чего пока не нашлось названия. А когда весь день занят необходимыми делами, сам вопрос о чувствах способен звучать как ещё одно требование. Начнём без него.

Эта книга не потребует вернуться к прежней жизни. Даже простые слова о возвращении бывают трудными, когда в прежней жизни был человек, которого больше нет. Некоторые занятия останутся, некоторые отношения продолжатся, придётся принимать решения, о которых раньше не думалось. Но как именно это будет устроено у тебя, нельзя определить по чужому примеру.

Здесь найдутся слова, с которыми ты не согласишься. «У меня иначе» — полноценный ответ книге. Я говорю о возможных трудностях, а не описываю тебя по заранее известному образцу. Кто-то узнает себя в желании набрать старый номер; другому это движение совершенно незнакомо. Между нами не будет спора о том, чей опыт больше похож на настоящее горе.

Порядок глав служит чтению, а не устанавливает порядок переживаний. Разговор о вещах бывает нужен сразу после смерти, страница об известии — спустя годы. Главу о вине иной читатель пропустит: ему знакомы совсем другие вопросы. Книга останется целой и при таком чтении. В ней нет ступеней, которые сначала полагается пройти.

Возможно, сейчас трудно удерживать внимание. Приходится перечитывать один абзац, а начатая страница так и остаётся незаконченной. Книгу можно закрыть на любом месте. Ни один её смысл не зависит от того, прочтёшь ли ты сегодня ещё десять страниц. Можно вернуться позже, попросить прочитать вслух или больше не открывать её. Даже бережный текст иногда оказывается не тем, что нужно в конкретный день.

Я не буду обещать, что после чтения станет легче. Слова не заменят присутствия умершего человека, не исправят последнего разговора и не ответят на каждый вопрос. У книги есть пределы. Если тебе небезопасно оставаться с собой или состояние требует медицинской помощи, важнее обратиться к живому человеку и доступной службе помощи, чем продолжать чтение. Об этом будет отдельное приложение.

Но между обещанием всё изменить и полным бессилием слов есть место для обычного разговора. О том, как приходится отвечать на телефон. Почему тяжело заходить домой. Как чужая забота может поддерживать и утомлять одновременно. Что делать с чашкой, которую рука всё ещё достаёт из шкафа. Как услышать собственное желание среди советов людей, которым тоже страшно.

Не на всё здесь найдётся ответ. Иногда получится только точнее назвать то, с чем ты живёшь. Или попросить кого-то взять на себя одно дело. Или оставить вопрос без ответа до завтра. Это немного. Но в тяжёлый день и такое немногое может поддержать.

Я не знаю, какой будет твоя жизнь к последней странице. Но хочу поговорить с тобой о том, что происходит сейчас. Начнём с дня, когда ты узнал о смерти. Даже если с тех пор прошло много лет, в нём могут остаться подробности, для которых прежде не находилось слов.

Часть I. Когда всё изменилось

1. День, который разделил жизнь на две части

У дня, когда ты узнал о смерти близкого, могло быть самое обычное начало. Нужно было куда-то ехать, отвечать на сообщения, ставить чайник, искать нужную вещь. Дела ещё относились к жизни, в которой этот человек был жив. Некоторые из них потом остались незаконченными: открытый документ, корзина в магазине, одежда, которую собирались развесить. Их обыденность может удивлять даже через много лет. Как могло иметь значение, высохнет ли рубашка, если совсем скоро должно было произойти такое?

Но ты не знал того, что знаешь сейчас. Утро не обязано было предупреждать. В нём могли быть раздражение, усталость, спешка, скучный разговор. Можно сожалеть о том, как прошли последние часы, и всё же помнить: тогда это были часы обычной жизни. Ты не выбирал их как последние. У тебя не было возможности заранее придать каждому жесту смысл прощания.

Возможно, день устроен в твоей памяти совсем иначе. Не было неожиданного звонка посреди дел. Были тяжёлая болезнь, ожидание известий, разговоры с врачами, долгое пребывание рядом. Ты мог видеть, как человек умирает, или знать, что смерть близко. Тогда чужое «это хотя бы не было неожиданностью» может звучать странно. Знать о возможности смерти и жить после того, как человек умер, — разные обстоятельства. Предыдущие дни могли многое изменить, но они не дали тебе опыта именно этого отсутствия.

У долго ожидаемой смерти тоже есть момент, когда приходится произнести: теперь это случилось. Может оказаться, что к этому моменту почти не осталось сил. Чувства не выстраиваются в уважительном порядке, чтобы первым пришло горе, а потом всё остальное. Если появляется облегчение от того, что закончилась боль близкого, оно может соседствовать с ужасом от его смерти. Не обязательно сейчас выбирать одно из этих переживаний и объявлять другое неправдой.

Известие может прийти по-разному. Тебе могли сообщить его бережно или резко, лично или короткой строкой на экране. Ты мог узнать последним, хотя считал себя самым близким человеком. Могло не быть никого, кто объяснил бы, что произошло, и пришлось переспросить того, кому самому трудно говорить. Это тоже остаётся частью случившегося: не только смерть, но и то, как о ней стало известно.

Если в сообщении было что-то жестокое или унизительное, не требуется считать это мелочью на фоне главной потери. У тебя могут остаться вопросы к конкретным людям и учреждениям. Позже, если понадобится, их можно будет разбирать отдельно. Сейчас необязательно сводить все подробности в единственный рассказ, где каждая фраза уже получила окончательную оценку.

Чужой вопрос «Как ты отреагировал?» предполагает, будто существует один ответ, который легко вспомнить. Но, возможно, ты помнишь только, что сел. Или зачем-то продолжил складывать вещи. Или спросил о времени, хотя имел в виду не часы. Может запомниться собственный спокойный голос и не запомниться, что именно ты говорил. А может остаться очень подробная последовательность: кто позвонил, какие слова произнёс, куда упала рука с телефоном.

Эти различия ничего не говорят о качестве твоей любви. Подробный рассказ не делает человека внимательнее того, кто не может восстановить несколько часов. И отсутствие рассказа не означает, что тот день ничего не значил. Если воспоминание не складывается, не нужно дополнять его правдоподобными деталями ради связности. Можно сказать: «Этого я не помню». Даже если окружающим хочется услышать больше.

Возможно, тебя тревожит собственная собранность. Удалось вызвать такси, найти документы, ответить родственнику. Со стороны всё выглядело так, будто ты хорошо понимаешь происходящее. А теперь возникает сомнение: почему я вообще мог это делать? Особенно больно, если кто-то успел похвалить тебя за спокойствие и эта похвала превратилась в требование оставаться спокойным дальше.

Способность выполнить действие — очень ограниченное свидетельство. По ней можно сказать лишь то, что действие было выполнено. Она не показывает, что происходило с тобой целиком. Точно так же плач или невозможность подобрать слова не объясняют всей внутренней жизни. У тебя не было задачи показать окружающим исчерпывающую картину своего состояния. Возможно, требовалось просто добраться до дома.

Иногда случившееся приходится сразу сообщать другим. И тогда одно произнесённое слово будто делает тебя участником того, чему ты сам ещё не находишь места. До звонка можно было хотя бы молчать. Теперь нужно сказать человеку на другом конце, что его ждёт та же новость. Бывает страшно услышать ответ, расплакаться, не суметь закончить фразу. Бывает тяжело от необходимости повторять её снова.

Если это про тебя, в сообщении можно оставить только то, что человеку действительно нужно знать. Не обязательно каждому рассказывать все обстоятельства. Кого-то одного можно попросить передать новость остальным. Если говорить не получается, можно написать вместо звонка. Не ищи идеальную формулировку. Сообщение должно сказать о смерти, а не вместить в несколько строк всю жизнь человека.

Часть людей начнёт задавать вопросы сразу. Кто был рядом? Когда это произошло? Почему не позвонили раньше? Возможно, какие-то ответы нужны для конкретных дел, а какие-то только удовлетворяют желание понять. Различать их в тот момент трудно. Можно попросить собеседника написать вопросы и вернуться к ним позже. Можно сказать, что сейчас не готов обсуждать подробности. Не каждый входящий звонок должен становиться твоей обязанностью.

Есть и более болезненная сторона: ты мог узнать о смерти, когда что-то изменить или куда-то приехать уже нельзя. Поезд ушёл, граница закрыта, сообщение пришло с опозданием, никто не догадался связаться раньше. Тогда к самой новости присоединяется то, что ты не был там. Чужие подробности становятся особенно важны, и одновременно бывает невыносимо их слушать.

Отсутствие рядом в определённый час — факт, но само по себе оно не описывает отношения. Человек может много лет заботиться о близком и не успеть к последнему моменту. Может находиться далеко по причинам, которые нельзя было отменить. Даже добровольно принятые решения прошлого нельзя честно разбирать так, будто тебе заранее выдали точное время смерти. К вопросу о том, что можно было знать и сделать, мы ещё вернёмся. Здесь важно пока не выносить приговор на основании одного отсутствия.

После известия продолжают происходить вещи, которые кажутся несообразными. Кто-то спрашивает, куда поставить машину. Нужно назвать адрес, зарядить телефон, найти обувь. Может захотеться пить. У кого-то рядом звонит будильник. Ни одна из этих подробностей не соразмерна случившемуся, но от этого они не перестают существовать. Иногда именно их несоразмерность ранит: почему мир продолжает требовать от меня правильного почтового индекса?

И всё-таки бытовая нужда не становится оскорблением памяти только потому, что возникла в этот день. Можно поесть, если появляется голод. Можно не отвечать на вопрос, который не срочен. Можно заметить, что неудобно сидеть, и пересесть. Забота о собственном теле не требует сначала разобраться в своём отношении к смерти. Ты остаёшься живым человеком посреди происходящего, и у этого есть самые простые последствия.

Если приходится продолжать работу или заботиться о ком-то, день может вообще не получить внешнего обозначения катастрофы. Вокруг идут занятия, приезжают клиенты,

ребёнка нужно забрать вовремя. Возможно, ты находишь несколько минут, чтобы сообщить о случившемся, а потом снова делаешь необходимое. Это может вызывать одиночество особого рода: для тебя всё изменилось, но никто не отменил расписание.

Не у всех получается сразу уехать, взять отпуск, оплатить дорогу или остаться без зарплаты. Совет «брось всё» не учитывает реальную жизнь. Если удаётся договориться хотя бы о малом — поменяться сменами, перенести разговор, попросить забрать ребёнка, — это уже облегчение. А если нет, твоя работа в эти дни не означает, что ты выбрал её вместо умершего. Иногда выбора почти нет.

Позже память может снова и снова возвращаться к точной дате. У окружающих найдутся рассказы о том, что было до и после, и некоторые подробности разойдутся с твоими. Не всякое расхождение означает обман. Люди находились в разных местах, слышали разные разговоры, обращали внимание на разное. Есть факты, которые важно установить документально. Есть собственное воспоминание, которому необязательно совпадать с чужим во всех деталях, чтобы оставаться твоим.

А бывает, сам день не выглядит единственной границей. Жизнь менялась задолго до смерти: с диагнозом, с потерей возможности разговаривать, с переездом в больницу. Или значение новости стало доходить позже, уже после возвращения домой. Выражение «жизнь разделилась на до и после» не обязано буквально описывать твой опыт. У изменения могло быть несколько дат, и ни одна не вместила его полностью.

Не нужно выбирать самую правильную из них. Календарь способен обозначить событие, но не весь путь к знанию о нём. Ты можешь помнить минуту звонка и почти не помнить следующий месяц. Можешь помнить обычный вторник спустя время гораздо отчётливее, чем церемонию прощания. В этом нет обязательного скрытого смысла, который нужно немедленно разгадать.

Если рассказ о смерти занял слишком много места, бывает трудно вспомнить близкого вне последних часов. Любая мысль о человеке сворачивает к больнице, звонку, известию. Не стоит заставлять себя немедленно заменить эти воспоминания хорошими: такое требование лишь добавляет ещё одну задачу. Но можно хотя бы не соглашаться с тем, что последние обстоятельства дают окончательное определение всей жизни.

У человека были занятия, предпочтения, привычки, отношения, которым в сообщении о смерти просто не нашлось места. Возможно, сейчас до этих подробностей не добраться. Они не становятся менее реальными оттого, что внимание возвращается к одному дню. И ты тоже не сводишься к тому, как стоял, что сказал и успел ли попрощаться в последние минуты.

Есть вопросы, которые остаются вопросами. Почему именно тогда? Почему сообщение пришло так? Почему я запомнил чужую куртку, а не голос? К некоторым можно будет вернуться с людьми, которые были рядом. На некоторые не появится ответа, даже если перебрать день много раз. Сегодня необязательно добиваться от памяти законченной версии.

Возможно, проще пока различить две вещи: что достоверно известно и что ты пытаешься представить. Это не способ прекратить боль и не требование вести записи. Просто там, где недостаёт сведений, воображение иногда подставляет самое тяжёлое. Если человек, способный ответить на фактический вопрос, доступен, можно попросить о разговоре в подходящее время. Можно также отказаться от подробностей, которых ты сейчас не хочешь знать.

Самая трудная ясность этого дня может заключаться в простой фразе: близкий человек умер. Ты можешь произносить её и не чувствовать, что она относится к жизни, которую знаешь. Бумаги уже оформляются, другие люди уже говорят о похоронах, а внутри всё ещё существует привычное ожидание встречи. Между услышанной новостью и каждым обычным действием, в котором теперь придётся учитывать отсутствие человека, остаётся много несогласованного.

Вечером рука может сама потянуться к телефону: написать ему, каким страшным был этот день. На мгновение всё станет почти как прежде. А потом ты вспомнишь утреннее изве-

стие. Сообщение останется ненаписанным. И, возможно, ты ещё станешь укорять себя: как можно было забыть? Хотя ещё вчера рассказать ему обо всём было самым обычным делом.

2. Этого не может быть

Бывает трудно объяснить другому человеку, что именно ты не можешь понять. Факты известны. Ты знаешь, кому звонили, где находился близкий, что произошло потом. Возможно, сам подписывал бумаги и сообщал о смерти другим. Вопрос не в недостатке сведений. Но когда наступает час привычного звонка, появляется ожидание: сейчас зазвонит телефон. Когда случается что-то важное, первая мысль — рассказать.

Она может быть такой быстрой, что не успевает превратиться в слова. Ты ещё не решил ничего делать, а уже знаешь, кому нужна эта новость. Потом вспоминаешь. Иногда это почти незаметный поворот мысли. Иногда настолько больно, будто снова приходится узнавать о смерти. И тогда возникает ещё один вопрос, уже к себе: как я мог забыть?

Возможно, ты ничего не забывал. Ты просто годами жил так: этому человеку можно было позвонить. У новостей был адресат, у просьб — человек, к которому обращались, у вечера — ожидаемое продолжение. Эти связи складывались в конкретных действиях. Сообщение о смерти изменило их возможность, но не переписало сразу всю знакомую повседневность.

Это можно заметить в совершенно небольшом поступке. В магазине рука выбирает продукт, который любил только умерший. На столе появляется лишний прибор. Удаётся найти нужную вещь, и на секунду хочется крикнуть об этом в другую комнату. Если тебе знакомы такие моменты, они могут раздражать именно своей будничностью. Кажется, столь важное знание должно было изменить всё немедленно, вплоть до списка покупок.

Однако список мог составляться годами. В нём не было необходимости каждый раз подтверждать, что близкий жив. Ты просто знал, что он ест, что забывает купить, что обычно просит оставить. Теперь это знание осталось без прежнего применения. Вынуть привычный продукт из корзины иногда труднее, чем произнести длинную фразу о потере: здесь изменение становится действием, которое приходится совершать самому.

Можно купить его или поставить обратно. В отдельном выборе не решается вопрос, признаёшь ли ты смерть. Иногда хочется сохранить привычку ещё на один вечер. Иногда — скорее избавиться от того, что каждый раз ранит. Ни то ни другое не обязано превращаться в правило для всех последующих покупок. Сегодняшнее решение может оставаться сегодняшним.

Люди порой называют подобное отрицанием, и слово начинает звучать как упрёк. Будто ты намеренно отказываешься видеть очевидное, создаёшь окружающим трудности, мешаешь самому себе. Но прежде чем объяснять себя каким-то термином, можно посмотреть на конкретный момент. Ты действительно считаешь, что сейчас приедет живой человек? Или на секунду приготовился услышать его ключ в двери, а потом понял, почему дверь не откроется?

Эти переживания различаются. Короткое привычное ожидание само по себе не даёт оснований ставить себе диагноз. Если происходящее пугает, мешает ориентироваться или создаёт опасность, его стоит обсудить со специалистом. Но не нужно превращать каждое движение к телефону в доказательство того, что с тобой что-то непоправимо не так. У него может быть очень конкретное прошлое: раньше именно так начинался ваш разговор.

Возможно, сильнее всего ранят формы прошедшего времени. «Он любил». «Она работала». Другой человек произносит их без усилия, а тебе трудно повторить. Кажется, вместе с окончанием глагола приходится сделать то, на что ты не согласен. Присоединиться к миру, который уже умеет говорить об умершем в прошлом.

При этом привычки и предпочтения близкого могут по-прежнему обсуждаться в настоящем. «Такое ему не нравится» — вылетает в разговоре о фотографии. Необязательно немедленно исправлять себя и ждать, пока фраза прозвучит достаточно правильно. В семейной речи долго сохраняется разное время. Для конкретного дела может понадобиться точность, но личный разговор не всегда похож на заполнение документа.

Слово «принять» тоже способно запутать. В нём слышится и понимание факта, и согласие, и одобрение, и решение больше не возражать. Если всё это соединяется в одно требование, неудивительно, что ему хочется сопротивляться. Ты можешь знать, что человек умер, и по-прежнему считать его смерть несправедливой. Можешь оформлять необходимые бумаги и не чувствовать никакого внутреннего согласия с произошедшим.

Чтобы признать последствия смерти, не нужно соглашаться с ней. Это разные вещи. Можно понимать, что теперь некому забрать посылку, и злиться, что приходится искать другого человека. Можно сообщить врачу о случившемся и не искать в этом никакого смысла. Признавать случившееся не значит считать его справедливым.

Бывает, от тебя ждут какого-то поступка, который должен окончательно всё объяснить. Посмотреть на тело. Посетить кладбище. Разобрать комнату. Произнести вслух определённые слова. Кому-то конкретное действие действительно важно. Кто-то после него чувствует большую ясность. Но чужой опыт не становится основанием принуждать тебя, особенно когда речь идёт о тяжёлом зрелище или событии, которого ты боишься.

Если решение ещё предстоит, можно спросить, что именно будет происходить, кто сможет быть рядом и получится ли изменить решение. Можно выбирать с учётом своих убеждений и обстоятельств, а не под угрозой, что иначе ты никогда не поймёшь случившегося. И если возможность уже прошла, отсутствие такого действия не означает, что у твоего горя навсегда отнята необходимая ступень. Книга не станет назначать тебе единственный правильный способ узнать о смерти близкого.

Возможно, ты уже сделал всё, что другие называют прощанием, но ожидание осталось. Тогда особенно одиноко слышать: «Ты же сам всё видел». Да, видел. Знание никуда не делось. Просто в одной части жизни уже подписан документ, а в другой всё ещё возникает мысль купить два билета. Это несовпадение может повторяться в самых разных обстоятельствах, и каждый раз не требуется устраивать над собой разбирательство.

Можно заметить его точнее: я собирался обратиться к человеку, потому что обычно обращался к нему в такой момент. Теперь обратиться прежним способом нельзя. Дальше вовсе не обязательно немедленно решать, кому звонить вместо него. Иногда ни у кого другого нет такого же отношения к новости. Найденный собеседник может помочь, но ему не нужно занимать освободившееся место во всех подробностях.

Если близкий был единственным человеком, знавшим какую-то часть твоей жизни, мысль «рассказать» становится особенно сложной. Другому пришлось бы сначала объяснить предысторию, представить людей, перечислить обстоятельства. Умершему достаточно было бы двух слов. Ты теряешь не только получателя новостей, но и привычную возможность быть понятым без длинного вступления. Это отсутствие действительно нельзя устранить простой заменой номера в телефоне.

Можно рассказать новость другому человеку и одновременно чувствовать, кому она предназначалась сначала. Можно оставить её пока без рассказа. В этих решениях не нужно изображать завершённую перестройку всей своей жизни. Иногда новый разговор начинается с простого объяснения: раньше я обсуждал это с близким, которого теперь нет, и мне трудно рассказывать с самого начала.

Отдельной тяжестью могут стать чужие уверенные объяснения. Одни говорят, что умерший всё видит. Другие — что надо перестать думать о невозможном и заняться реальностью. Если ни одно высказывание не отвечает тому, что ты переживаешь, необязательно выбирать между ними только потому, что собеседники настаивают. Вопрос веры может быть для тебя важен, но он не должен решаться под давлением чужой торопливости.

Ты можешь надеяться на встречу после смерти или не разделять эту надежду. Можешь не знать, как теперь относиться к прежним убеждениям. Религиозные слова могут поддерживать, а могут сейчас не находить отклика, даже если раньше были близки. Собеседнику достаточно

знать, хочешь ли ты такого разговора. Развёрнуто защищать своё мировоззрение в ответ на утешение не обязательно.

Иногда само слово «никогда» оказывается слишком большим. Никогда больше не позвонит, не вернётся, не ответит. Мысль пытается охватить все будущие дни разом. Нужно представить не только завтрашнее утро, но и каждый праздник, каждую перемену, собственную старость. В таком масштабе почти невозможно думать о чём-либо ещё.

Тебе не требуется сейчас представить всю оставшуюся жизнь. Есть фактический вопрос, который необходимо решить сегодня: кто встретит ребёнка, кому сообщить, куда ехать. Он может оставаться отдельным от бесконечной череды будущих отсутствий. Сосредоточиться на нём — не значит обмануть себя насчёт смерти. Это значит решать ту задачу, которая действительно возникла перед тобой, без требования заранее прожить все остальные.

Возможно, ты сопротивляешься даже небольшим переменам, потому что они выглядят как участие в исчезновении близкого. Удалить имя из заказа. Отменить подписку. Объяснить, что второй билет больше не нужен. Кажется, пока запись сохраняется, остаётся и какое-то место для человека. А действие твоей руки будто сокращает число мест, где о нём знают.

Такое чувство заслуживает внимательного отношения, но само техническое исправление не уничтожает прожитого. Имя в системе заказа выполняет ограниченную задачу. В то же время, если дело можно отложить без вреда, не нужно превращать его в проверку решимости. Если нельзя — можно попросить другого человека помочь. Бывает достаточно, чтобы кто-то просто сидел рядом во время короткого звонка в службу поддержки.

Не все действия с именем одинаковы. Одно прекращает ненужное списание денег, другое касается личной переписки, третье — собственности и прав других людей. Их не стоит собирать в одно большое обязательство «убрать всё». Практический вопрос можно уточнить, юридический — обсудить с компетентным человеком, личное решение — оставить до времени, когда оно станет возможным. Ты не обязан одинаково относиться ко всем следам присутствия близкого.

Бывает и обратное: хочется скорее изменить всё, чтобы не сталкиваться с ожиданием. Переставить мебель, убрать лишний прибор, перестать идти знакомым маршрутом. Если так, это тоже не означает недостатка привязанности. Однако перед решением, которое трудно отменить, полезно узнать, есть ли более обратимый вариант. Не ради сохранения комнаты навсегда, а ради возможности не решать сегодня больше, чем требуется.

Тот, кому чужое ожидание незнакомо, может читать эту главу с недоумением. Возможно, для тебя с первого известия всё стало предельно ясно. Не возникало желания набрать номер или прислушаться к шагам. Тогда не нужно ждать такой реакции как доказательства близости. Отсутствие неверия не делает смерть менее значимой. Способ узнавать о случившемся не обязан совпадать с тем, что описывают другие.

И у того, кто ждёт, разные минуты могут не походить друг на друга. За разговором с родственником ты совершенно ясно называешь факт. Через час собираешься переслать умершему фотографию. Не обязательно искать, какое из этих состояний настоящее. В одном и том же дне могут жить знание о смерти и давно выученное движение к человеку.

Никакого обещания о числе таких мгновений здесь нет. Их может быть много или мало, они могут относиться только к одному занятию. Если тебе хочется рассказать о них кому-то, полезно выбрать человека, который не станет спорить с каждым словом. Иногда достаточно быть услышанным буквально: я знаю о смерти, но всё ещё собираюсь сообщить близкому то, что произошло. В этой фразе уже содержится различие, которое окружающие порой торопятся объяснить за тебя.

Если сегодня рука снова потянется к телефону, не добавляй к этой боли укор. Она помнит привычку: когда-то на другом конце отвечали. Теперь звонок не состоится. Это уже больно. Не нужно ещё и обвинять себя, будто ты должен был раньше стать другим.

3. Пока вокруг много людей

После смерти близкого иногда оказывается, что нужно принимать необычно много решений, к которым никто не подготовил. Кто приедет. Кому позвонить. Какие документы найти. Где встретиться. Что сказать человеку, спрашивающему о церемонии. Одни решения действительно срочные, другие только звучат так, потому что их задают уверенным голосом. Может не хватить сил отличить одни от других.

Вокруг при этом бывает много людей. Они приходят, звонят, предлагают помощь, спрашивают дорогу, уточняют время. Кто-то сразу берётся за дело. Кто-то ждёт указаний. Кто-то начинает советовать, как всё должно быть устроено. В доме появляются чужие сумки, принесённая еда, верхняя одежда на непривычных местах. Возможно, тебе становится легче от этого движения. Возможно, хочется, чтобы все вышли и дали наконец побыть без вопросов.

Присутствие людей не всегда означает, что стало с кем разделить главное. Иногда ты оказываешься среди них человеком, который должен знать ответы. Все смотрят на тебя, потому что ты ближе по родству, живёшь в этой квартире, раньше разговаривал с врачами или просто первым взял трубку. Незаметно появляется должность, на которую ты не соглашался: объяснять происходящее остальным.

Так может случиться даже с тем, кто сам почти ничего не знает. Тогда приходится по нескольку раз повторять одну и ту же неполную информацию. Новая версия вопроса не приносит новых сведений, но требует нового ответа. К концу дня можно устать не только от горя, но и от собственного голоса. Эта усталость не говорит, что люди тебе безразличны. Вопросы занимают время и внимание, даже если заданы из участия.

Если рядом есть человек, которому ты доверяешь, часть общения можно поручить ему. Даже передача одной задачи меняет день: кто-то сообщает время встречи, отвечает на организационные звонки или собирает вопросы в одном месте. Полезно уточнить, что именно можно рассказывать, а что ты хочешь оставить в узком кругу. Передача номера телефона не должна незаметно превращаться в разрешение сообщать любые подробности смерти.

Возможно, просить об этом неловко. Кажется, смерть близкого обязывает всё делать самому. Иначе кто-то решит, что ты отстранился или недостаточно любил. Но забота о человеке при жизни почти наверняка тоже состояла из разных действий, а не из единственного способа присутствовать. Сейчас не существует человека, способного одновременно принимать решения, отвечать всем, встречать приезжающих и оставаться полностью внимательным к собственной потере.

Дело, сделанное другим, от этого не становится менее нужным. Заказанный не тобой транспорт всё равно довезёт людей. Если документ нашёл родственник, результат от этого не хуже. Твоё отношение к умершему не уменьшается пропорционально числу поручений. И если тебе важно оставить за собой какое-то одно решение, можно назвать его отдельно, не беря обратно весь остальной список.

Собраться вместе тоже удаётся не всем. У кого-то рядом нет родных. Кто-то находится далеко от места, где жил умерший. Кто-то не может попасть на прощание из-за денег, болезни, границ, ухода за другим человеком. Тогда разговор о переполненном доме может звучать как рассказ о недоступной поддержке. Особенно если все общаются между собой, а тебя держат в курсе короткими сообщениями.

Расстояние не устраняется пожеланием «обязательно приезжай». Если приезд невозможен, можно узнать, какие варианты действительно доступны: передать слова через другого человека, договориться о коротком звонке, получить сведения о времени церемонии. Но и эти возможности не обязаны становиться заменой, которой ты должен быть доволен. Иногда чело-

век просто не попал туда, куда хотел, и это отдельная боль. Её не исправляет напоминание, что могло быть ещё хуже.

Если ты присутствуешь, но чувствуешь себя посторонним, причина может быть не в расстоянии. Не каждая важная связь признана семьёй или обозначена официально. Друг, бывший партнёр, человек, с которым отношения скрывали, может оказаться рядом без понятного окружающим места. Вопрос «а вы кто?» в такой день способен ранить сильнее, чем задавший его предполагает.

Тебе не обязательно рассказывать всю историю отношений первому человеку, который требует объяснения. Если есть кто-то, кто знает обстоятельства и готов помочь с участием в прощании, к нему можно обратиться напрямую. При этом книга не может обещать, что близкие умершего окажутся справедливы или что любой конфликт разрешится спокойными словами. Иногда приходится выбирать не идеальное признание, а доступный способ попрощаться без нового унижения.

Общие ритуалы могут дать делу форму, когда трудно что-либо придумать самому. Известно, куда приехать, что принести, где стоять. Для одного человека это поддержка. Другой не чувствует в происходящем ничего близкого, но старается выполнить правила ради семьи. Третий хочет личного участия и не знает, как встроить его в установленный порядок. Не нужно делать вид, что всем подходит одно и то же.

Если есть возможность выбирать, спроси себя: что в прощании важно именно тебе, а что делается только из страха осуждения? Ответ не всегда что-то меняет. Остаются воля умершего, убеждения семьи, правила, деньги. Но иногда уже легче от одного различия: вот это я выбираю сам, а это приходится принять.

Особенно тяжело, когда организационная сторона быстро становится финансовой. Тебе могут предлагать всё новые услуги в момент, когда отказаться кажется почти неприличным. Более дорогая вещь подаётся как более достойное выражение любви. В такой обстановке трудно спросить цену, попросить объяснить необходимость или сказать, что средств нет.

Расход сам по себе не может выразить меру близости. Если приходится принимать финансовые решения, рядом по возможности нужен человек, способный спокойно уточнять условия и записывать договорённости. Можно спрашивать, что обязательно, что предлагается дополнительно и сколько стоит выбранный вариант. Конкретные требования зависят от места и обстоятельств; их выясняют у компетентных служб. Но стыд не должен мешать тебе получить понятную информацию о том, на что ты соглашаешься.

В семье могут обнаружиться различия, которые раньше не мешали жить. Один человек хочет религиозной церемонии, другой не верит и боится, что слова будут чужими. Кому-то важно публичное выступление, кому-то — отсутствие фотографий. Кто-то считает нужным собрать всех знакомых, кто-то просит небольшой круг. Смерть не делает эти различия менее реальными, а срочность усиливает каждое столкновение.

Не любой спор в такие дни свидетельствует о нелюбви. При этом тяжёлое состояние не делает унижение или угрозы допустимыми. Можно не соглашаться с решением и всё же не заставлять другого защищать своё право горевать. Если разговор заходит по кругу, иногда полезнее уточнить один предмет разногласия и, если возможно, обратиться к человеку, которому стороны доверяют, чем пытаться сразу решить, чья любовь настоящая.

Там, где воля умершего известна, её стоит отделить от предположений. «Он говорил об этом» и «он наверняка хотел бы» — не одно и то же. Второе иногда становится способом прекратить спор в пользу самого уверенного участника. Если ты не знаешь, чего хотел близкий, можно честно оставить это незнанием. Решение всё равно, возможно, придётся принять, но для него не нужно придумывать посмертное согласие.

У людей рядом будут разные выражения лиц. Кто-то плачет, кто-то хлопочет на кухне, кто-то говорит о постороннем. Может оказаться трудно переносить чужой смех или деловой

тон. Может быть неловко за собственное желание обсуждать дорогу и еду. Совместное присутствие не синхронизирует чувства. Человек, который сейчас наливает чай и спрашивает о сахаре, не обязательно забыл, зачем все собрались.

И ты сам можешь на время включиться в обычный разговор. Узнать, как кто-то добрался. Обсудить погоду, потому что люди стоят на улице. Даже улыбнуться удачно сказанному слову. В этом нет обязательного скрытого решения прекратить горевать. Иногда разговор о простом — единственное, что в эту минуту получается поддержать. Глубина переживания не требует, чтобы каждая реплика касалась смерти.

Если рядом дети, взрослые могут начать спорить и о том, что им можно знать или видеть. Здесь особенно легко заговорить готовыми формулами, хотя возраст, обстоятельства смерти и сами дети различаются. Решение об участии лучше принимать с теми, кто отвечает за ребёнка и знает его; при затруднении можно попросить помощи специалиста, работающего с детьми. Не стоит поручать ребёнку утешать взрослого или делать его присутствие доказательством семейного единства.

Даже если ребёнок рядом, твоя печаль никуда не обязана деваться. Но и ему может понадобиться взрослый: ответить на простой вопрос, выйти куда-то вместе, помочь понять происходящее. Если сейчас ты не можешь быть таким взрослым и одновременно участвовать в прощании, попроси об этом другого надёжного человека. Не «соберись», а конкретная помощь на конкретное время.

У встречи бывает и негласная сторона: нужно кого-то усадить, накормить, поблагодарить. Человек, у которого умер близкий, неожиданно продолжает привычную роль хозяина. Проверяет, всем ли хватило еды, не обиделся ли родственник, не пора ли ещё что-нибудь подать. Тот, кто раньше много заботился о гостях, может делать это почти автоматически, даже когда совсем не хочет никого обслуживать.

Можно не заметить момент, когда доступные силы закончились. Начинает раздражать вопрос о ложке, хотя человек спросил совершенно обычное. Или становится трудно выйти на кухню, потому что там немедленно начнётся очередной разговор. Иногда важно, чтобы кто-то рядом знал простую вещь: ты можешь уйти в другую комнату, и ему не нужно сразу звать тебя обратно ко всем.

Необязательно объявлять перерыв всему дому. Можно попросить одного человека заняться гостями или сказать, что сейчас тебе нужно побыть отдельно. Если передача дел невозможна полностью, бывает возможна хотя бы частично: перестать отвечать на несрочные сообщения, не участвовать в каждом разговоре, не следить за порядком. В такой день нельзя сохранить все обычные стандарты гостеприимства без какой-либо цены для себя.

Случается, что уединяться совсем не хочется. Присутствие людей помогает не оставаться одному с известием, и мысль об их уходе тревожит ещё задолго до вечера. Можно сказать об этом до того, как все начнут собираться. Попросить конкретного человека задержаться или договориться, что он позвонит позднее. Другим бывает легче откликнуться на ясную просьбу, чем угадать её по тому, как ты молча провожаешь гостей.

Это не гарантирует, что человек сможет остаться. У него могут быть дети, дорога, работа, собственные пределы. Отказ бывает больно слышать, даже понимая причины. Но тогда остаётся возможность искать другой доступный вариант, а не ждать до последней минуты, что кто-нибудь сам догадается. Возможно, рядом посидят недолго. Возможно, получится только созвониться. Конкретная небольшая договорённость иногда надёжнее общего обещания быть на связи.

Когда вокруг много людей, день может закончиться раньше, чем ты успеешь заметить, что именно было важно тебе. Один разговор прервали, к другому ты не подошёл, имя близкого много раз произносили без твоего участия. Позже появится желание вспомнить, переспросить,

увидеть какую-то фотографию. То, что этого не произошло сразу, не делает возможность потерянной целиком. Не всё личное обязано было поместиться в общую церемонию.

А пока люди начинают искать свои куртки, спрашивают про оставленные контейнеры и договариваются, кто кого подвезёт. Общие дела постепенно заканчиваются. Возможно, ты стоишь в прихожей и благодаришь тех, кто пришёл. Ещё минуту назад нужно было отвечать и провожать. Потом закрывается дверь, и становится непонятно, к какому делу теперь возвращаться.

4. Когда все разошлись

На столе может остаться слишком много еды. Несколько чужих блюд, хлеб, который теперь некому доесть, чашки с недопитым чаем. Пока люди были здесь, всё это относилось к понятному делу: нужно было собраться, поговорить, накормить приехавших. После их ухода приходится решить, что убрать в холодильник. Простое действие неожиданно требует знания о завтрашнем дне: кто будет есть, кто придёт, сколько теперь вообще нужно готовить.

Дом мог опустеть и без большого собрания. Возможно, родственники уехали после нескольких дней рядом. Или закончились звонки, которые следовали один за другим. Или ты вернулся из другого города в свою квартиру, где никто не ждал известий у двери. Общая занятость завершилась, а то, ради чего все собирались, никуда не делось. Только теперь вокруг меньше людей, способных хотя бы назвать случившееся без объяснений.

Необязательно, чтобы в этот вечер стало хуже. Иногда после ухода людей удаётся впервые спокойно сесть. Не надо отвечать, слушать советы, следить за лицом, искать чистую чашку. Может появиться облегчение, которого ты стесняешься: пришли ведь помочь, а я рад, что они ушли. Благодарность и усталость от гостей могут существовать рядом. Даже разговор с доброжелательными гостями требует сил.

Возможно, сначала хочется только закрыть дверь. А спустя час — чтобы кто-нибудь снова позвонил. Не нужно немедленно выбирать между образом человека, который нуждается в других, и образом того, кто предпочитает уединение. Ты мог устать от присутствия одних людей и захотеть компании другого. Или от разговора — но не от возможности сидеть рядом. Слово «одиночество» иногда прячет под собой несколько разных потребностей.

Попробовать различить их можно без особой процедуры. Чего именно сейчас не хватает: человека в квартире, разговора о близком, помощи с делами, обычного голоса по телефону? Ответ может не появиться сразу. Но если появляется, просьба становится точнее. «Побудь со мной час» означает одно. «Можно я расскажу, что сегодня вспомнил?» — другое. «Помоги убрать со стола, мне трудно начать» — третье.

Другой человек может согласиться на одно и не справиться с другим. Иногда рядом надёжен тот, кто не умеет говорить о смерти, зато спокойно делает повседневные вещи. Иногда нужен собеседник на расстоянии, который ничего не переставляет в твоём доме и не пытается улучшить настроение. Это не обязательно один и тот же человек. Поддержка не всегда приходит в виде того полного участия, которое хотелось бы получить.

Об этом трудно думать, если кажется, что близкие должны догадаться сами. Ведь они знают, что случилось. Видели тебя сегодня, слышали голос. Почему нужно ещё объяснять? В этом вопросе есть понятная обида. Просьба требует дополнительных сил именно тогда, когда их мало. И всё же знание о смерти не даёт другому человеку точного понимания того, хочешь ли ты остаться один или боишься этого.

Можно сердиться на необходимость просить и всё-таки попросить. Одно не отменяет другого. Не требуется сначала стать благодарным, спокойным и удобным. Достаточно, если получается назвать выполнимое действие и время. При этом если ты уже много раз ясно говорил, а в ответ получал отказ или обесценивание, задача не в том, чтобы найти наконец идеальную формулировку. Иногда этот человек действительно недоступен для нужной тебе помощи.

После общих событий люди часто говорят: «Теперь тебе надо отдохнуть». Отдых представляется им понятным продолжением усталости. Можно лечь, поспать, побыть дома. Но отсутствие дел не всегда становится отдыхом. Пока шли приготовления и приезжали люди, день имел внешнее устройство. Теперь устройство исчезло, и часы приходится чем-то наполнять самому. Даже выбор между креслом и кроватью может ощущаться как непосильная самостоятельность.

Тебе не обязательно немедленно заполнять весь вечер. Можно решить только ближайшее действие: поставить еду в холодильник, переодеться, ответить одному человеку. Можно оставить часть посуды до утра, если это не создаёт проблемы. А можно, наоборот, вымыть её, потому что понятное движение рук сейчас переносится легче, чем свободное время. Одно действие не обязано становиться рекомендацией, как тебе отныне справляться с горем.

Иногда хочется сохранить всё именно так, как было при других людях. Не убирать цветы, не трогать стулья, оставить на столе записку с номером телефона. Пока есть следы встречи, день будто ещё не закончился. Иначе придётся встретиться с тем, что будет после него. Если это знакомо, не нужно стыдить себя за оставленную чашку. Но стоит отделить то, что можно оставить, от того, что испортится или станет мешать тебе жить в квартире.

Здесь не нужен большой разбор. Еду можно убрать, записку пока оставить. Чужую посуду вернуть через неделю, если хозяин не против. Не каждый предмет одинаково важен. А вещи умершего — отдельный разговор. Не обязательно начинать его сегодня только потому, что ты взялся убрать после гостей.

У дома может измениться не вид, а смысл отдельных мест. Кресло осталось прежним. Ступенька в подъезде на том же месте. Но теперь некому сказать обычную фразу при входе. Если вы жили вместе, это обнаруживается на каждом шагу. Если отдельно — может потеряться привычное время звонка или возможность сообщить, что ты добрался. Отсутствие касается не только помещения, где стояли вещи близкого.

Иногда труднее заходить в собственную квартиру, чем находиться в той, где жил умерший. В чужом доме ещё есть люди, общие заботы, необходимость что-то передать. В своём — только вечер, с которым никто не договорился помочь. Можно заранее учитывать это при возвращении. Попросить встретить у транспорта, созвониться после приезда, договориться о короткой прогулке. Не обязательно объяснять такую просьбу тем, что ты совершенно не можешь оставаться один. Достаточно того, что возвращение сейчас трудно.

Если дом не был безопасным местом и раньше, советы просто побыть дома могут вообще не подходить. Ты можешь жить с человеком, который унижает, не признаёт потери, требует скрывать чувства. Или не иметь собственного пространства, где можно закрыть дверь. Тогда забота о ближайшем вечере включает реальный вопрос, где тебе безопаснее находиться. Это не недостаток способности переносить одиночество. Условия, в которых ты живёшь, имеют значение.

А бывает, ты живёшь не один, но всё равно чувствуешь резкую перемену после ухода гостей. Люди в соседней комнате занимаются своим, и кажется, будто общая печаль уже закончилась. Кто-то включает сериал, ребёнок просит помочь с заданием, родственник разговаривает о работе. Отсутствие общей формы становится почти обидным: ещё утром все знали, зачем собрались, а теперь каждый снова существует отдельно.

Можно попытаться сказать, что тебе важен небольшой совместный момент. Поужинать за одним столом. Посидеть без телевизора. Вспомнить то, о чём ты пока не успел рассказать. Но другому человеку тоже может быть трудно, и его способ провести вечер не обязан совпадать с твоим. Иногда доступна договорённость на полчаса, а не общая близость до самого сна. Небольшая согласованность всё же отличается от полного отсутствия контакта.

Телефон в этот вечер бывает отдельной заботой. Пока все были рядом, приходили сообщения, требующие практического ответа. Теперь начинают спрашивать: «Как ты?» На такой вопрос трудно ответить, потому что он слишком большой. «Плохо» кажется недостаточным, «нормально» — неправдой. Развёрнутый ответ потребует рассказать о состоянии, которое ты и сам не понимаешь. А потом, возможно, придётся ещё успокаивать спрашивающего.

Ответ можно сделать меньше самого вопроса. Сообщить о конкретном: дома, устал, сегодня говорить трудно, завтра нужен звонок. Это не полный отчёт, и не каждое сообщение должно им становиться. Можно также не отвечать сразу. Если один человек знает, что ты

добрался и сейчас не хочешь переписываться, иногда отпадает необходимость объясняться со всеми остальными.

У сообщений есть неприятная особенность: они остаются видимыми, пока ты решаешь, что с ними сделать. Уведомление напоминает не только об участии другого, но и о незавершённой обязанности. Если это давит, часть контактов можно временно убрать из поля зрения, оставив на виду тех, с кем ты действительно хочешь быть на связи.

Возможно, после ухода гостей особенно ясно видно, как мало изменилось у них. Они ищут транспорт, обсуждают завтрашнюю смену, собираются домой к своим близким. Для тебя их уход означает начало нового вечера. Для них — возвращение к известному распорядку. Эта разница существует даже там, где люди искренне любят тебя и скорбят об умершем.

С неё легко начать мысленно доказывать, кому на самом деле тяжело. Но знание о чужой жизни у тебя ограничено. Ты можешь не видеть, что происходит с человеком после возвращения домой. И всё же тебе не нужно отменять собственную обиду только потому, что у другого могут быть скрытые чувства. Полезнее говорить о том, чего не хватило тебе, чем решать, достаточно ли глубоко переживает другой.

Если прощание уже произошло, некоторые начинают ждать, что самая трудная часть позади. Теперь ведь меньше срочности, всё организовано, можно спокойно горевать. Но именно практическая завершённость иногда делает отсутствие заметнее. Раньше был следующий звонок, следующий приезд, следующий документ. Теперь нет даже этого способа понимать, зачем вставать со стула. Необязательно называть такое состояние ухудшением всей твоей жизни; возможно, изменились условия конкретного дня.

Это важно помнить и когда просишь о помощи. Раньше люди привозили еду к общей встрече. Теперь нужна одна порция в обычный вторник. Раньше помогали довезти родственников. Теперь — просто составить компанию в магазине. Событие закончилось, а потребность осталась. Только теперь её труднее назвать и вписать в чужое расписание.

Если сегодняшний вечер пуст от договорённостей, необязательно строить их на месяц. Можно узнать, кто доступен завтра, и назвать одно дело. При этом не каждому нужен заранее заполненный календарь. Возможно, тебе важно сохранить возможность отменить встречу. Если человек знает об этом заранее, легче избежать новой обязанности изображать готовность к общению только потому, что вчера ты его попросил.

Побыть одному тоже может оказаться нужным. Не как проверка самостоятельности, а как возможность не объяснять лицо и настроение. Сесть там, где хочется. Ничего не рассказывать. Позволить себе не участвовать в общем разговоре, который всё ещё продолжается в телефоне. Если рядом безопасно, одиночество не всегда враг, от которого необходимо немедленно спасаться.

Разница между выбранным уединением и мучительным отсутствием помощи может стать ясной лишь в процессе. Ты не обязан безошибочно знать её заранее. Можно сначала попросить всех уйти, а потом написать одному человеку. Можно согласиться на компанию и через некоторое время устать. Изменение просьбы не делает предыдущую ложью. Люди договариваются о присутствии, исходя из того, что доступно им сейчас, а не из точного прогноза на весь вечер.

Наконец может наступить момент, когда больше нечего организовывать. Посуда убрана настолько, насколько получилось. На сообщения отвечено или не отвечено. Завтрашний день ещё непонятен. Возможно, в голове звучит вопрос, как теперь прожить жизнь, и он настолько велик, что к нему невозможно подступиться.

Отвечать на этот вопрос на опустевшей кухне не обязательно. Сейчас достаточно знать совсем простое: есть ли дома еда, заряжен ли телефон, кому можно написать утром. Из этого пока не сложится будущее. Но, возможно, получится не требовать от сегодняшнего вечера того, чего он дать не может.

5. Просто пережить сегодняшний день

Вопрос о еде может оказаться труднее, чем кажется тому, кто его задаёт. Нужно понять, чего хочется, вспомнить, что есть дома, выбрать между готовкой и покупкой, найти посуду. За простым «ты поел?» стоит несколько действий. Раньше они могли происходить почти незаметно. Теперь даже небольшой выбор занимает слишком много внимания, и проще ответить, что всё в порядке, чем объяснять, почему ты снова стоишь перед открытым холодильником.

Возможно, с едой у тебя трудностей нет, зато невозможно разобрать почту или оплатить обычный счёт. Или всё сделано, но ценой такого усилия, о котором никто не знает. Для окружающих результат выглядит привычно: человек пришёл на работу, купил продукты, отвёл ребёнка. То, сколько времени потребовалось утром, чтобы выйти из дома, остаётся невидимым.

Повседневные дела не умеют учитывать смерть. У счёта есть срок, у лекарства — назначение, у домашнего животного — потребность в уходе. Эти вещи не становятся менее важными, но и силы не появляются от их важности. Иногда наиболее жестокий разговор с собой начинается именно здесь: раз это необходимо, почему я не могу просто сделать?

Возможно, дело всё-таки будет сделано, только иначе, чем раньше. Еда окажется готовой, а не приготовленной дома. Уборка ограничится местом, где нужно пройти. На сообщение ты ответишь двумя строками вместо подробного письма. Такие изменения бывает трудно выдержать, если прежде на тебе держались порядок и забота. Снижение привычного уровня может казаться ещё одной потерей — уже собственного представления о себе.

Но стандарт, который подходил прежнему дню, не обязательно подходит нынешнему. Между аккуратно приготовленным ужином и полным отсутствием еды есть множество вариантов. Не все доступны по деньгам или обстоятельствам. Можно искать не самый удобный вообще, а выполнимый для тебя сегодня. Если рядом есть человек, который спрашивает, чем помочь, иногда ответ начинается именно с такой незаметной задачи.

Просьба «помоги с чем-нибудь» оставляет помощнику много свободы и много неопределённости. Он может принести то, что ты не ешь, взяться за разговор, когда нужна была покупка, или ждать новых указаний. Конкретность уменьшает число последующих решений: привези хлеб и готовую еду; забери посылку; посиди рядом, пока я разбираюсь со счётом. Не требуется превращать просьбу в подробную инструкцию, но полезно назвать, что должно получиться.

Если трудно формулировать, можно отдать человеку маленькую часть выбора. Например, попросить привезти простую еду на двоих, сразу предупредив об ограничениях, если они есть. Или назвать два дела и предложить выбрать то, которое он действительно сможет взять. Такая договорённость позволяет не управлять каждой подробностью. Помощь, которая требует постоянного руководства, иногда утомляет почти так же, как самостоятельное выполнение.

Не всякое предложение помощи стоит принимать. Кто-то готов полностью перестроить твой распорядок, но не готов один раз сходить в аптеку. Кто-то начинает уборку и заодно трогает вещи, которых ты просил не касаться. Можно уточнить границу, прежде чем согласиться: только кухня, только покупка, без разбора личных бумаг. Благодарность не обязывает отдавать другому человеку право решать всё за тебя.

С другой стороны, помощи может быть мало или вовсе не быть. В таком случае советы делегировать звучат почти издевательски: кому? У друзей своя работа, родственники далеко, платные услуги недоступны. Тогда речь идёт не о неумении просить. Реальная нехватка людей и денег не исчезает после удачно сформулированного обращения.

Можно узнать о доступной местной поддержке — через социальную службу, работодателя, сообщество, которому ты доверяешь. Наличие и условия такой помощи зависят от места. Поиск тоже требует сил, поэтому, если кто-то способен взять именно его, это отдельная полез-

ная задача. Но книга не станет делать вид, будто помощь обязательно найдётся, стоит лишь захотеть. Иногда приходится решать, от каких необязательных дел отказаться, потому что выполнить их некому.

Среди накопившихся забот не все одинаково срочны. Письмо может выглядеть пугающе из-за официального оформления, но допускать ответ через неделю. Незаметный счёт может иметь реальный близкий срок. Если есть силы только на одно, полезно выяснить последствия отсрочки, а не ориентироваться лишь на тревогу. Где нужно — уточнить срок у соответствующей организации, не пытаясь угадать его по тону письма.

Короткая запись иногда помогает удержать то, что иначе приходится помнить весь день. Не план новой жизни, а несколько конкретных дел и дат. Если записи только раздражают или превращаются в бесконечный список провалов, ими можно не пользоваться. Их назначение — разгрузить внимание, а не дать ещё один способ оценивать себя вечером. Невыполненный пункт прежде всего требует решения о самом деле, а не суждения о твоём характере.

Возможно, есть решение, которое нельзя отложить: жильё, заработок, документы, уход за зависимым человеком. Тогда совет не принимать никаких важных решений не отвечает твоей жизни. Иногда выбирать действительно приходится сейчас. В таком случае можно отделить то, что нужно решить немедленно, от того, что ещё допускает уточнение. И узнать, какой вариант можно будет изменить позже, а какой повлечёт последствия, которые трудно отменить.

Там, где вопрос юридический или финансовый, нужна достоверная информация о конкретных условиях, а не общая фраза о том, что правильно при горе. Можно попросить объяснить документы понятным языком, записать вопросы, получить компетентную консультацию. То, что ты сейчас уязвим, не лишает тебя участия в решении. И не означает, что ты должен разбираться во всём без поддержки.

Работа может одновременно быть необходимостью, источником усталости и местом, где на какое-то время яснее правила. Утром нужно прийти, выполнить определённую задачу, поговорить о знакомом. Для кого-то это облегчение. Для кого-то — почти непереносимая нагрузка. Иногда в одном дне бывает и то и другое: начать работать получается, а выдержать обычный темп уже нет.

Если возможно обсудить временные изменения, лучше говорить о конкретных условиях. Меньше встреч. Другой график. Отсутствие публичного объяснения перед коллективом. Один коллега, которому ты сообщишь, если нужно выйти. Возможность таких договорённостей зависит от работы и отношений в ней. Не у каждого есть понимающий руководитель или защищённое положение, и осторожность в том, что рассказывать, может быть вполне обоснованной.

Тебе не обязательно открывать личные подробности ради того, чтобы попросить об изменении одного срока. Иногда достаточно сообщить, что умер близкий человек и сейчас трудно выполнять прежний объём. Если нужна официальная процедура, её условия придётся уточнить отдельно. Чем яснее практический запрос, тем меньше тебе приходится доказывать тяжесть своего состояния в каждом разговоре.

Если от тебя зависят другие, собственные нужды легко постоянно переносить на потом. Сначала накормить ребёнка, ответить пожилому родственнику, выгулять собаку. Может казаться, что остановиться возможно лишь тогда, когда всем остальным уже ничего не требуется. Такой момент иногда вообще не наступает. Уход устроен так, что новая потребность появляется прежде, чем закончилась предыдущая.

В этих обстоятельствах небольшая помощь ценна не потому, что позволяет всё решить, а потому, что освобождает определённое время. Один поход в магазин. Одна поездка. Один час, когда за ребёнком смотрит надёжный взрослый. Можно заранее назвать, для чего тебе нужен этот час, а можно не объяснять: съесть еду сидя или просто полежать — тоже достаточное использование времени. Отдых не обязан быть продуктивной подготовкой к следующей обязанности.

Иногда тело само напоминает о себе слишком резко: головной болью, слабостью, неприятными ощущениями, которые трудно описать. Потеря может совпасть с болезнью, а усталость — с состоянием, требующим медицинской помощи. Новые, тяжёлые или тревожащие симптомы не стоит автоматически объяснять горем. Если есть опасение за здоровье, важнее обратиться за медицинской оценкой, чем пытаться определить по книге, «нормально» ли это после смерти близкого.

Прежние назначения врача также не становятся ненужными из-за того, что произошло другое большое событие. Если их трудно соблюдать, можно сообщить об этом врачу или попросить надёжного человека помочь с организацией. Книга не может менять лечение и не подскажет безопасную дозу. Здесь важно хотя бы не оставаться в положении, где твои обычные медицинские нужды исчезли из внимания всех, включая тебя.

Сон тоже может превратиться в отдельную трудность, но мы не будем сейчас пытаться наладить его расписанием на одной странице. Неудачная ночь не делает следующий день моральным испытанием, которое нужно пройти без уступок. Если ты почти не спал и чувствуешь, что не можешь безопасно вести машину или выполнять опасную работу, нужно искать другой способ добраться или изменить задачу. Срочность дела не отменяет риска.

Иногда самая доступная забота о себе — перестать требовать обычной скорости. Выйти заранее. Не добавлять по дороге ещё три поручения. Попросить записать адрес, хотя раньше ты запомнил бы его сразу. Такие изменения могут раздражать: хочется хотя бы в малом оставаться прежним. Однако замедление конкретного дела не выносит решения о том, каким человеком ты теперь будешь всегда.

В течение дня могут появляться промежутки, о которых потом трудно отчитаться. Ты сидел с телефоном, перечитывал одно сообщение, долго собирался встать. Часы прошли, а законченного результата нет. Вечером легко назвать такой день потерянным. Но эта оценка превращает жизнь в список произведённых вещей. Она не замечает ни трудности дня, ни того, что получилось сделать без заметного итога.

Это не призыв считать любое состояние достаточным и никогда ничего не менять. Если нужные дела постоянно остаются невыполнимыми, важна дополнительная помощь, а не бесконечное терпение. Но стыд редко помогает выяснить, чего именно не хватает: еды, сна, ясной информации, рук другого человека, профессиональной консультации. Слово «ленюсь» закрывает вопрос раньше, чем ты успеваешь его рассмотреть.

Бывает, все дела сделаны, а день всё равно невыносим. Всё куплено, отправлено, оплачено. Никто не заметил ошибки. И вдруг хочется сердито спросить: я сделал всё, что советуют, почему мне по-прежнему так больно? Потому что быт не обещал забрать горе. У него другая задача. Еда помогает поесть. Оплаченный счёт решает одну проблему. Это не уменьшает утрату. Но и не бесполезно.

Можно признать их ограниченность, не обесценивая. Ты не обязан чувствовать благодарность за вымытую посуду в момент, когда больше всего хочешь разговора с умершим. И всё же утром будет чистая чашка. Помощник тоже не должен требовать от тебя улучшения настроения в подтверждение того, что его труд был нужен. Иногда забота полезна именно тем, что от тебя не ждут эмоционального результата.

Если к вечеру становится особенно тяжело, можно ещё днём договориться об одном контакте. Не обещать долгую беседу, а уточнить, когда получится написать или позвонить. Если ты не хочешь разговаривать о смерти, можно сказать и это. Поддержкой иногда становится обычное обсуждение ближайших дел, в котором собеседник помнит о твоей потере и не требует ни отчёта, ни бодрости.

На сегодня может оставаться слишком много. Одни дела нельзя перенести. Другие можно оставить незаконченными. Возможно, разбираться в них придётся не одному. Но вечерний список — не суд над тобой. Завтра кто-то ответит, появятся новые сведения, одна задача изме-

нится, другая перестанет быть срочной. Сегодняшний день не говорит о твоих возможностях всё.

Перед сном можно подумать об одном деле: что понадобится утром и как сделать его чуть проще? Оставить под рукой нужный номер. Поставить еду на видное место. Написать человеку, во сколько он позвонит. Если нет сил даже на это, ничего страшного. Утро не должно начинаться с проверки, правильно ли ты прожил сегодняшний день.

Часть II. Боль, которую не всегда видно

6. Почему я не могу перестать плакать?

Этот вопрос может быть обращён совсем не к слезам. Иногда он означает: как мне завтра доехать до работы? Как ответить на обычный вопрос и не расплакаться при людях? Как зайти в магазин, если там снова придётся выбирать продукты для одного? Ты можешь не возражать против собственной печали, но уставать от того, что больше не получается распоряжаться её видимостью.

Слёзы приходят в обстоятельствах, где нет удобного места остановиться. Кассир ждёт карту, водитель спрашивает адрес, коллега стоит в дверях с документом. Неловкость здесь реальна. Даже если собеседник отнесётся доброжелательно, тебе всё равно придётся выдержать его взгляд и решить, что говорить. Разрешение плакать, которое так легко дают со стороны, не отменяет этой дополнительной работы.

Возможно, страшнее всего не сам плач, а потеря предсказуемости. Вчера ты спокойно произнёс имя умершего, сегодня не получается сказать его по телефону. Ты выбираешь привычный маршрут, чтобы не сталкиваться с лишним, но внезапно становится больно на совершенно незнакомой улице. Кажется, собственные реакции больше не предупреждают о себе, а значит, нужно быть настороже в любом месте.

Не обязательно угадывать каждый такой момент заранее. Иногда полезнее иметь небольшой запасной вариант: возможность выйти, написать вместо разговора, попросить другого человека на несколько минут подхватить дело. Это не делает день полностью безопасным от слёз. Зато не приходится каждый раз одновременно переживать горе и придумывать, как объяснить внезапную паузу.

Объяснение может быть коротким. «У меня умер близкий человек, сейчас трудно говорить». Или, если ты не хочешь сообщать причину: «Мне нужно немного времени, я вернусь к разговору». Окружающим не обязательно знать, кого ты потерял и при каких обстоятельствах. Для практической паузы достаточно сказать, что пауза нужна. Не каждый разговор даёт другому человеку право на личные сведения.

Если ты уже расплакался, не требуется немедленно превратить это в связный рассказ. Можно попросить воды, сесть, если есть где, отложить ответ. Возможно, получится продолжить разговор, возможно — нет. Если дело важное, можно уточнить, как вернуться к нему позже, вместо того чтобы заставлять себя закончить всё сейчас. Деловая задача от этого не исчезнет, но перестанет требовать решения в тот самый момент, когда говорить особенно трудно.

Бывает стыдно перед человеком, который растерялся из-за твоих слёз. Он замолчал, начал суетиться, искать платок, произносить неудачные слова. Ты видишь его неловкость и спешишь сказать, что всё хорошо. Иногда это привычная забота о других, иногда желание поскорее прекратить внимание. Но тебе не обязательно успокаивать собеседника ценой неверного описания собственного состояния.

Можно поблагодарить за помощь и при этом не говорить, что уже всё прошло. Можно попросить не задавать вопросов. Если тебе помогает просто присутствие, это тоже можно назвать. Люди не всегда знают, нужно ли обнять, уйти, говорить или молчать. Короткая подсказка не обязана становиться уроком о том, как поддерживать человека в горе. Сегодня речь только о том, что нужно тебе в этом разговоре.

При близких плакать порой труднее, чем при постороннем. Родственник пугается, ребёнок спрашивает, что случилось, партнёр пытается остановить слёзы, потому что сам не выдерживает. У тебя может появиться привычка откладывать плач до ванной или прогулки. Это

решение иногда помогает сохранить личное пространство, но со временем бывает тяжело всё время следить, кто услышит голос.

Если рядом человек, с которым возможно договориться, полезно обсудить не сами слёзы, а его действия. Например, не требовать сразу объяснения, не звать других, не делать из каждого эпизода общий семейный разговор. Тебе может быть нужно несколько минут без вмешательства. Или наоборот — чтобы тебя не оставляли одного. Одна и та же поддержка не подходит всем и не обязана подходить тебе каждый раз.

Есть ещё усталость от постоянных повторений. Ты уже много раз плакал и не чувствуешь, что от этого что-то меняется. Чужое «поплачь, станет легче» начинает звучать как обещание, которое не выполняется. После слёз действительно может быть чуть свободнее дышать или говорить. А может остаться только усталость — вместе с той же болью. Не нужно добиваться определённого результата, чтобы плач считался состоявшимся правильно.

Плач может закончиться, а боль остаться такой же. Не нужно искать в этом неудачу. Если ты устаёшь, можно позаботиться об удобстве: умыться, сменить мокрую одежду, немного посидеть. Когда слёзы текут по лицу и мокрый воротник неприятно касается шеи, сухая одежда не изменит случившегося. Но хотя бы не придётся терпеть ещё и это ощущение.

А если слёз нет, разговор о том, что они не прекращаются, может вызвать совсем другую тревогу. Ты замечаешь чужой плач и думаешь, почему у тебя иначе. Стоишь рядом с другими, подбираешь выражение лица, боишься показаться равнодушным. Может возникнуть желание хотя бы наедине вызвать ту реакцию, которую все, кажется, считают естественной: включить запись, перечитать сообщение, смотреть на фотографию до тех пор, пока не станет больнее.

Тебе не нужно превращать память в средство добыть слёзы. Отношения не проходят проверку таким способом. Если ты хочешь смотреть фотографии, это один выбор. Если заставляешь себя смотреть лишь ради доказательства любви, можно остановиться и заметить, какую задачу сейчас на себя возложил. Даже сильная боль не выдаёт удостоверение, которое защитит от всех будущих сомнений.

Отсутствие плача не обязательно означает отсутствие чувств. Возможно, тебе трудно обнаружить, что именно ты переживаешь. Возможно, другие заботы занимают всё доступное внимание. Возможно, слёзы вообще не тот способ, которым ты обычно выражаешь печаль. Не стоит выбирать объяснение заранее. Достаточно не делать из собственной реакции обвинение только потому, что она не совпала с чужой.

Сравнение легко возникает и внутри семьи. Один плачет при любом упоминании имени, другой почти не показывает эмоций. Первому кажется, что только он помнит. Второму — что он должен удерживать остальных и не имеет возможности остановиться. Внешне это выглядит как противоречие характеров, но каждый видит лишь часть того, что происходит с другим. Количество слёз не позволяет измерить ни горе, ни глубину связи.

Если тебе говорят, что пора перестать, потому что окружающим тяжело смотреть, в этом может смешиваться несколько разных просьб. Человек может нуждаться в перерыве, не знать, как помочь, или действительно требовать скрыть состояние. Его трудности могут быть реальными. Но решение не обязано состоять в том, чтобы ты больше никогда не плакал при нём. Иногда нужна договорённость о времени и месте разговора, иногда — другой собеседник, иногда — более ясная граница.

Если же слёзы мешают выполнять необходимые дела, это заслуживает конкретной помощи. Не потому, что плакать неприлично, а потому, что тебе трудно жить в данных условиях. Можно обсудить состояние со специалистом, особенно если не удаётся обеспечивать базовые нужды, справляться с повседневной безопасностью или есть другие тревожащие симптомы. За помощью обращаются не только после того, как исчерпаны все способы терпеть.

Не нужно сначала точно подсчитать, сколько плачут другие люди и какой срок считается допустимым. У тебя есть собственные обстоятельства. Вопрос может быть таким: что стало

недоступно мне сейчас и какая помощь могла бы это изменить? Ответ не всегда медицинский. Иногда нужна подмена на работе, иногда человек рядом, иногда профессиональная оценка состояния. Книга не может определить это вместо живого разговора о твоей жизни.

Отдельная трудность — слёзы без понятного тебе повода. Внешне ничего не случилось. Ты разговаривал о совершенно постороннем, мыл руки, выходил из подъезда. Хочется найти точный толчок, чтобы хотя бы в следующий раз быть готовым. Но не каждое переживание удаётся связать с одним событием. Отсутствие объяснения не обязывает придумывать скрытую причину или перебирать весь день до полного изнеможения.

Можно сказать только самое простое: «Сейчас мне стало тяжело». Не объяснять почему. Не искать причину. Если из-за таких внезапных перемен жизнь сильно сужается, стоит поговорить с тем, кто сможет помочь. Но прямо сейчас тебе не нужно проводить расследование, чтобы взять паузу. Ты можешь не знать причины — и всё равно нуждаться в передышке.

Иногда во время плача становится страшно, что остановиться уже не получится. Чужой совет «дай себе полностью прожить» способен усилить этот страх, будто нужно пойти до некоего конца и только там наступит изменение. Но у тебя нет обязанности углублять боль. Можно отвлечь внимание на простое дело, попросить человека остаться, закончить разговор, который оказался слишком тяжёлым. Это не экзамен на готовность чувствовать.

Если появляются новые тяжёлые физические симптомы, ощущение угрозы жизни или сомнения в собственной безопасности, нужно искать соответствующую помощь, а не относить всё автоматически к слезам. Обычный разговор о горе имеет пределы. Ни тебе, ни человеку рядом не требуется сначала доказать, что это «именно из-за потери», чтобы обратиться за медицинской оценкой или срочной поддержкой.

Бывает, больше всего хочется вернуть себе возможность выбирать, кто видит твою боль. Не спрятать её навсегда, а самому решать, когда рассказывать. Постепенно можно замечать места и отношения, в которых меньше нужды защищаться. Может быть, это прогулка с человеком, который не просит тебя успокоиться. Может быть, комната, где никто не войдёт без стука. Такая возможность не отменяет трудных эпизодов в транспорте или на работе, но даёт опыт присутствия без наблюдения за собственной внешностью.

Есть граница и у чужого внимания. Человек может увидеть тебя плачущим, но это ещё не согласие на фотографию, запись или рассказ в общей переписке. Особенно трудно, когда изображение сделано во время прощания, а потом его обсуждают люди, которых рядом не было. Твоя видимая боль не становится общим материалом только потому, что событие было семейным или публичным. Если снимок размещён без твоего согласия, можно попросить его удалить, не объясняя дополнительно, почему тебе неприятно.

Иногда проще попросить кого-то поговорить с автором публикации вместо тебя. И не обязательно сначала просматривать все фотографии, чтобы доказать своё право возразить. Можно сказать коротко: «Фотографии, где я плачу, не пересылайте и не публикуйте». У всех останутся свои воспоминания о встрече. Но твоя боль не должна становиться доказательством того, как трогательно она прошла. Иногда именно с такой простой границы возвращается ощущение, что у тебя есть выбор.

Плач иногда оставляет после себя вполне обычные дела. Нужно вернуться за покупками, отправить неотправленный файл, объяснить, что разговор не завершён. Необязательно делать вид, что паузы не было. Можно просто продолжить с доступного места. Достоинство не зависит от того, удалось ли скрыть красные глаза и восстановить ровный голос прежде, чем кто-то снова тебя увидел.

Возможно, сегодня ты снова будешь плакать. Возможно, не сможешь. Не нужно выбирать, что из этого убедительнее доказывает твою потерю. Близкий был частью твоей жизни задолго до того, как кто-то впервые увидел твои слёзы.

7. Если бы я только знал…

У этой фразы много продолжений. Позвонил бы раньше. Не уехал бы в тот день. Убедил бы обратиться к врачу. Настоял бы на другом решении. Не поверил бы спокойному голосу. Сейчас некоторые события могут выстраиваться в такую ясную последовательность, что трудно понять, почему ты не увидел её тогда. Кажется, предупреждение было прямо перед глазами, а ты прошёл мимо.

Но сегодня у тебя есть знание, которого раньше не было: чем всё закончилось. Оно меняет вес каждой подробности. Обычное недомогание становится первым знаком. Короткое сообщение — последним обращением. Перенесённая встреча — упущенной возможностью. В памяти рядом с каждым эпизодом уже стоит его последствие, хотя в тот день последствие ещё не было тебе известно.

Это различие легко произнести и трудно удержать, когда речь о дорогом человеке. Можно хорошо понимать его в чужой истории и всё равно требовать от себя предвидения. Особенно если раньше ты часто заботился о близком. Запоминал назначения, замечал перемены, решал сложные вопросы. Тогда кажется, что внимание должно было охватывать всё без исключения. Одна неувиденная возможность словно перечёркивает всю заботу.

Здесь не поможет поспешное «ты ни в чём не виноват», сказанное человеком, который не знает обстоятельств. Оно может быть утешением, но не ответом на твой вопрос. Возможно, тебе действительно есть о чём сожалеть. Возможно, нужно разобраться в конкретном решении или действии. Внимательное отношение к вине начинается не с готового оправдания и не с приговора, а с различения того, что достоверно известно и что ты сейчас предполагаешь.

«Я не позвонил» — описание действия. «Если бы позвонил, человек остался бы жив» — предположение о другом ходе событий. Между ними может быть важная связь, но она не становится доказанной только потому, что второй вариант очень отчётливо представляется. Ты знаешь, что звонка не было. О том, что произошло бы после него, сведений может не быть вовсе.

Воображаемое продолжение обычно выглядит убедительно, потому что в нём всё необходимое удаётся. Близкий отвечает, рассказывает правду, соглашается на помощь. Машина приезжает вовремя. Врач сразу находит решение. Ничто не задерживает и не мешает. Это возможная история, но она составлена уже после того, как стала известна смерть. В настоящем прошлом были неясные ответы, ограничения, чужая воля, расстояние, деньги и сведения, которые не сложились в единую картину.

Можно осторожно задать вопрос не «что я теперь придумал бы сделать?», а «что именно мне было известно в тот момент?». Не ради упражнения с обязательным результатом, а ради точности. Знал ли ты об опасности? Насколько определённо? Какие варианты действительно были доступны? Приходилось ли выбирать между несколькими нуждами? Что говорил сам близкий? Иногда ответы не снимают сожаления, но меняют масштаб обвинения.

Особенно тяжело, когда умерший отказывался от помощи. Ты мог уговаривать, спорить, просить обратиться к врачу, а потом перестать настаивать, потому что разговор никуда не вёл. После смерти это прекращение спора выглядит окончательным решением с твоей стороны. Но другой взрослый человек тоже участвовал в происходившем. Его действия могли зависеть от множества причин, которых ты не мог изменить одним разговором.

Конкретные ситуации разные, и книга не скажет, что именно тебе следовало сделать. Но требовать от себя полного контроля над жизнью другого человека — слишком тяжело. Любовь не даёт нам силы убедить, защитить, вылечить и вовремя оказаться рядом при любых обстоятельствах. Даже знать об опасности — не всегда значит иметь возможность её предотвратить.

Иногда вина связывается с медицинским выбором. Согласиться на вмешательство или отказаться. Перевести в другое место или оставить. Довериться одному мнению или искать новое. Если после выбора наступила смерть, сам факт последовательности может выглядеть доказательством ошибки: я решил, потом это произошло. Но чтобы судить о медицинской обоснованности, недостаточно знать исход. Нужны сведения о состоянии, доступных вариантах и их рисках.

Если тебе важно получить ответы, их стоит искать у тех, кто может объяснить фактические обстоятельства: у лечивших специалистов, в медицинских документах, при необходимости — через независимую компетентную оценку. Возможность доступа и порядок обращений зависят от места и твоих прав. Необязательно пытаться восстановить всю картину по отдельным сообщениям в интернете. Чужой похожий случай не доказывает, что у близкого были те же возможности.

При этом ты можешь не хотеть подробного разбора сейчас. Или бояться услышать то, что окажется ещё тяжелее. Узнать, кто способен ответить и можно ли вернуться к разговору позднее, — отдельное решение от немедленного чтения всех документов. Если есть формальные сроки, их нужно уточнить, но эмоциональную готовность не следует изображать только ради чужого ожидания, что ты уже обязан во всём разобраться.

Вина бывает связана не с конкретной ошибкой, а с самим фактом собственного продолжения жизни. Ты был в безопасности, когда близкий погиб. Спал, пока ему становилось хуже. Занимался обычными делами, пока случалось непоправимое. Два события соединились во времени, и теперь твоё спокойствие в тот час кажется чем-то постыдным. Будто нужно было хотя бы почувствовать, что происходит.

У тебя не было обязанности узнавать событие на расстоянии без сведений о нём. Любовь не создаёт гарантированного предупреждения. То, что ты спал или смеялся, не стало причиной чужой смерти только потому, что происходило одновременно. Больно обнаружить, насколько отдельно иногда идут жизни даже очень близких людей. Но эту отдельность не выбирают в минуту, когда о событии ещё не знают.

Если близкий умер в результате самоубийства, вопрос о предотвращении может возвращаться с особой настойчивостью. Просматривается переписка, вспоминаются паузы, обычным словам придаётся новое значение. Может казаться, что существует одна пропущенная реплика, которая объяснит всё. Или одно правильное действие, которое ты должен был найти. Иногда другие люди ещё и прямо возлагают на тебя эту обязанность задним числом.

Однако по одному сообщению или отсутствию звонка нельзя установить все причины произошедшего. Не стоит приписывать умершему мотив, которого он не называл, или считать чьё-то обвинение достаточным доказательством твоей ответственности. У тебя могут остаться вопросы без ответов. С ними особенно важно не оставаться в разговоре, где тебя заставляют оправдываться, и искать поддержку, которая не подменяет неизвестность уверенными догадками.

Если на фоне этой смерти появляются мысли о собственной смерти или становится трудно оставаться в безопасности, нужно обращаться за живой помощью сразу, не дожидаясь разрешения всех вопросов о прошлом. Это относится к твоему сегодняшнему состоянию, а не к оценке твоей любви. Разбор случившегося может продолжаться долго; безопасность нельзя ставить в зависимость от того, удастся ли наконец найти объяснение.

У вины иногда есть требование, которое трудно произнести вслух: если я перестану обвинять себя, получится, что мне всё равно. Тогда каждое облегчение вызывает подозрение. Ты снова перечисляешь, что следовало сделать, как будто повторение удерживает серьёзность события. Но сожаление не нуждается в постоянном наказании, чтобы оставаться настоящим. Можно помнить о своём поступке и не превращать каждый час в доказательство того, что ты достаточно страдаешь.

Наказание часто вообще не связано с тем, в чём ты себя обвиняешь. Не есть. Не отдыхать. Не соглашаться на помощь. Запрещать себе то, что раньше радовало. От этих лишений прошлое не получает другого исхода. Зато у тебя остаётся меньше возможностей справляться с настоящими делами и говорить о том, что произошло. Если такое обращение с собой становится опасным, нужна помощь, а не более строгая дисциплина.

Что делать, если ошибка была реальной? Ты действительно пренебрёг просьбой, сорвался, не выполнил обещание, принял неудачное решение. Здесь важно не смешать всю нравственную оценку поступка с утверждением, что именно он вызвал смерть. Иногда это отдельные вопросы. Можно сожалеть о грубости и не иметь доказательств её связи с исходом. Можно признать, что поступил плохо, не объявляя всю свою жизнь и все отношения обманом.

Если есть люди, которым ты причинил конкретный вред и перед которыми можно ответить за него сейчас, это тоже требует отдельного рассмотрения. Не всякую ошибку можно исправить, не всякое извинение будет принято. Но ответственность имеет предмет: что произошло, кто пострадал, что возможно сделать. Бесконечное «я ужасный человек» ничего не уточняет и часто оставляет без внимания даже те реальные действия, которые ещё доступны.

Разобраться в таком вопросе может помочь разговор со специалистом или другим надёжным человеком, который способен выдержать сложность. Важно, чтобы он не обещал заранее оправдать тебя и не принимался выносить приговор без сведений. Иногда помощь состоит в том, чтобы разделить несколько слипшихся вещей: любовь, ошибку, причинную связь, чужое обвинение и сегодняшнюю потребность себя наказать.

Можно также не соглашаться на публичный разбор в кругу родственников. Если каждый приносит новую версию того, кто и когда должен был вмешаться, разговор быстро превращается в соревнование уверенности. Факт, сказанный громче остальных, не становится достовернее. Вопросы, которые можно проверить, лучше отделять от предположений о чужих мыслях и намерениях. И тебе допустимо прекратить обсуждение, которое не даёт сведений, а лишь повторяет обвинения.

Бывает страшно даже спросить близкого человека: «Ты считаешь, что я виноват?» Ответ становится почти окончательным судом. Но родственник тоже может не знать обстоятельств, быть захвачен собственным горем или защищаться от своей тревоги. Его мнение может иметь для тебя огромное значение и всё же оставаться мнением. Для оценки фактических причин нужны факты; для поддержки — отношения, где вопрос не используется против тебя.

Если ты много раз проходишь в мыслях один и тот же час, можно заметить, появляется ли при этом новая информация. Иногда действительно вспоминается существенная деталь, которую стоит уточнить. Иногда повторение лишь возвращает прежнюю боль, не меняя картины. Такое различие не заставит мысль остановиться по приказу, но поможет решить, что сейчас нужнее: конкретный вопрос знающему человеку или помощь в том, чтобы не оставаться в этом разборе одному. В разговоре можно сразу попросить не торопиться с ответом: тебе важно сначала отделить известное от догадок.

Ты можешь не быть готов отказаться от мысли «я должен был знать». Возможно, сейчас любые другие слова звучат слишком легко. Не нужно соглашаться с книгой ради правильного чтения. Можно пока оставить рядом более узкий вопрос: что я действительно мог знать тогда? Между этим вопросом и полным оправданием есть место для честного исследования, в котором ещё не назначен итог.

Иногда правда состоит из вещей, которые трудно уместить рядом. Я любил. Я уставал. Я многое делал. Чего-то не сделал. Не знал, что это последний день. Хотел бы выбрать иначе. Не знаю, изменил бы другой выбор исход. Это не так определённо, как приговор себе. Но гораздо ближе к живой человеческой истории.

8. Я злюсь. И мне стыдно за это

На умершего трудно жаловаться. Даже если при жизни у тебя находились для этого слова, теперь каждое из них может показаться нарушением чего-то важного. О нём говорят с уважением, выбирают хорошие фотографии, вспоминают доброе. А ты одновременно помнишь, как он не прислушивался, оставлял тебе сложные решения, не берег себя, причинял боль. Или просто умер, и тебе пришлось остаться с тем, с чем ты не хотел оставаться один.

Злость на сам факт смерти может казаться особенно несправедливой. Ты понимаешь, что человек не выбирал болезнь или несчастный случай. Умом нетрудно сказать, что обвинять его не за что. И всё же возникает обращение: почему ты меня оставил? Оно может выражать не продуманное обвинение, а всю невозможность получить ответ от того, кому ты привык адресовать самое важное. Однако стыд появляется раньше, чем удаётся расслышать собственные слова.

Необязательно немедленно превращать эту фразу в окончательное мнение об умершем. Во время злости человек иногда говорит гораздо шире, чем способен подтвердить: всегда, никогда, всё, ничего. Если ты замечаешь это в своей мысли, можно не спорить с каждой формулировкой, но и не принимать её за полное описание отношений. В ней может помещаться один особенно тяжёлый час, а не вся ваша жизнь.

Злость бывает обращена совсем не к близкому. На врача, который говорил слишком сухо. На водителя, который не приехал. На учреждение, где снова требуют справку. На родственника, который пропал, а теперь объясняет тебе, как нужно помнить. Иногда есть конкретная причина, и её стоит назвать прямо. Обращаться с тобой пренебрежительно не становится допустимым оттого, что ты переживаешь потерю.

В то же время ощущение, что кто-то причинил вред, и доказательство его ответственности за смерть — разные вещи. Можно жаловаться на грубость, не утверждая того, чего ты пока не знаешь о причинах исхода. Можно искать фактические ответы, не отказываясь от злости. Ясное описание конкретного поступка помогает увидеть, что вообще поддаётся действию: разговору, официальному обращению, прекращению контакта, проверке сведений.

Иногда окружающие объясняют любую твою претензию горем. Ты просишь выполнить обещанное, а слышишь, что сейчас принимаешь всё близко к сердцу. Говоришь о реальной несправедливости, а в ответ предлагают успокоиться. Потеря действительно может делать разговор труднее, но она не отменяет твоей способности замечать проблему. Эмоциональность не служит доказательством неправоты.

Если есть практическая задача, можно отделить её от необходимости убедить собеседника в законности твоего чувства. Например, тебе нужно получить определённый документ или прекратить нежелательные звонки. Человек может так и не согласиться с твоей оценкой своего поведения, но обязанность или граница всё равно останется предметом разговора. Не каждое дело требует сначала добиться полного понимания.

Злость способна испугать интенсивностью. Хочется сказать именно то, что причинит другому боль. Отправить длинное сообщение всем родственникам. Разбить вещь, которую раньше берегли. Тогда важна граница между возникшим желанием и тем, что ты собираешься сделать. Чувство не требует немедленного исполнения. Ты можешь не выбирать, появится ли оно, но действия всё ещё имеют последствия для тебя и других.

Если чувствуешь, что можешь причинить вред, прежде всего нужно увеличить безопасность: прекратить ссору, отойти от человека и предметов, которыми можно навредить, обратиться за помощью. При непосредственной опасности нужна срочная помощь. Обсуждение причин злости можно продолжить после того, как исчезнет ближайшая угроза. Боль не обязывает терпеть насилие и не оправдывает его с твоей стороны.

Даже без угрозы физического вреда пауза иногда необходима. Можно не отправлять сообщение сразу, закончить звонок, попросить вернуться к разговору позже. Это не обещание, что после паузы злость исчезнет. Возможно, твоя позиция останется прежней. Но появится возможность выбрать слова и адресата, а не поручать всё самому тяжёлому моменту. В споре о конкретном вопросе это может иметь значение.

Порой ты злишься на того, кто оказался ближе всех и потому слышит больше остальных. Человек спросил, будешь ли есть, а в ответ получил всё накопившееся за день. После этого становится стыдно уже за реальный поступок. Здесь можно признать его конкретно: я накричал, это причинило тебе боль. Не нужно объяснять свою реакцию так, будто собеседник должен был заранее её предвидеть и предотвратить.

Извиниться за крик не значит отказаться от своих нужд. Можно сожалеть о резких словах и по-прежнему просить не задавать некоторых вопросов. Можно понять обиду другого и договориться, как в следующий раз остановить разговор раньше. Отвечать за свои слова — не значит больше молчать обо всём трудном. Важно различить, что тебе было нужно и как ты об этом сказал.

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.