

ЗМІСТ

ВІДГУКИ НА КНИГУ «ЦЕ ОК, ЯКЩО ВИ НЕ ОК»	7
ПЕРЕДМОВА	17
ПОДЯКИ	20
ВСТУП	22

ЧАСТИНА ПЕРША ЦЕ СПРАВЖНІЙ ЖАХ. УЩИПНІТЬ МЕНЕ

Розділ 1	УСВІДОМЛЕННЯ ВТРАТИ	31
Розділ 2	ДРУГА ЧАСТИНА ФРАЗИ. Чому від слів підтримки стає ще важче	44
Розділ 3	РІЧ НЕ В ТОБІ, А У ВСІХ НАС. Сучасні моделі переживання горя не працюють	59
Розділ 4	ЕМОЦІЙНА БЕЗГРАМОТНІСТЬ І КУЛЬТУРА ОСУДУ	76
Розділ 5	НОВА МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ	99

ЧАСТИНА ДРУГА ЩО РОБИТИ З ГОРЕМ

Розділ 6	ЖИТТЯ В РЕАЛІЯХ ВТРАТИ	113
Розділ 7	ВИПРАВИТИ ГОРЕ НЕМОЖЛИВО, АЛЕ СТРАЖДАННЯ ПОЛЕГШИТИ МОЖНА	135
Розділ 8	ЯК (І НАВІЩО) ЗАЛИШАТИСЯ ЖИВИМИ	155
Розділ 9	ЩО З МОЄЮ ГОЛОВОЮ? Фізичні побічні ефекти переживання горя	174

Розділ 10	ГОРЕ І ТРИВОЖНІСТЬ. Як заспокоїти свій розум, коли логіка не працює	192
Розділ 11	І ДО ЧОГО ТУТ МИСТЕЦТВО?	212
Розділ 12	ЗНАЙДИ СВІЙ РЕЦЕПТ «ВІДНОВЛЕННЯ»	231

**ЧАСТИНА ТРЕТЯ
КОЛИ ДРУЗІ ТА РОДИНА НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО РОБИТИ**

Розділ 13	ПОЯСНЮВАТИ ЧИ ІГНОРУВАТИ?	251
Розділ 14	ЗГУРТУЙТЕ СВОЮ КОМАНДУ ПІДТРИМКИ. Допоможіть їм допомогти вам	271

**ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА
ЯК РУХАТИСЯ ДАЛІ**

Розділ 15	ПОКОЛІННЯ МАЙБУТНЬОГО. Товариські взаємини, справжня надія та шлях уперед	295
Розділ 16	ЛИШЕ ЛЮБОВ ТРИВАЄ ВІЧНО	311
ДОДАТОК	Як допомогти другу в скорботі	319
ПРИМІТКИ		325
ДЖЕРЕЛА		328
ПРО АВТОРКУ		331

ВІДГУКИ НА КНИГУ «ЦЕ ОК, ЯКЩО ВИ НЕ ОК»

«Книга «Це ОК, якщо ви не ОК» є своєрідним дозволом відчувати те, що переживаєш, робити те, що маєш, і говорити те, що зазвичай може сказати людина, коли її спіткає непомірно важка втрата, а її оточення відчайдушно намагається підказати правильний спосіб повернутися до колишнього звичного життя, не розуміючи, що ти вже ніколи не будеш таким, яким був».

ДЖОНАТАН ФІЛДС,

автор книги «Як жити гарним життям»

(How to Live a Good Life), засновник *Good Life Project*

«Меган Девайн вдалося зрозуміти сутність переживання горя. Це не проблема, яка має бути негайно розв'язана, а особиста таємниця, яку треба поважати. Авторка розуміє біль, який травмує людину, окрім її скорботи, а саме: засудження людей, відсторонення від неї або нерозуміння інших. «Це ОК, якщо ви не ОК» — книга, на яку я чекала 30 років і яку можу рекомендувати кожному, хто нещодавно втратив свою дитину, дружину або чоловіка, кожному, хто переживає втрату близької людини».

ДОННА ШУУРМАН,

головна директорка з питань захисту й підготовки у *Dougy Center*, Національному центрі підтримки сімей і дітей, які перебувають у скорботі

ПЕРЕДМОВА

У сутності людини закладений парадокс близнюка. По-перше, ніхто не зможе прожити ваше життя за вас, адже лише ви маєте стикнутись зі своїм досвідом або відчувати саме так, як маєте відчувати тільки ви. А по-друге, ми живемо лише один раз, для того щоб любити та зазнавати втрат. Ніхто не зможе пояснити чому. Але це так є. Якщо ми дуже сильно когось любимо, ми неминуче пізнаємо біль втрати й горе. Якщо ми будемо намагатись уникати втрат і горя, ми ніколи не пізнаємо любові. Хоча це все дуже складно та, на перший погляд, здається містичним, але те, що ми у своєму житті зустрічаємо кохання й зазнаємо важких втрат, дає нам змогу повноцінно та глибинно пізнати сутність життя.

Авторка цієї книги також пізнала у своєму житті кохання й зазнала важкої втрати, тому у своїй книзі Меґан Девайн веде розповідь як досвідчений та дбайливий друг. З утратою коханої людини її життя назавжди змінилося. Пережити це неможливо, можна лише подолати, а саме навчитись із цим якимось жити. Втрата найдорожчої людини й горе змінюють наше середовище. Все, що вас оточує, виявляється геть іншим, і повернутися до того, як було раніше, вже неможливо. Перед людиною стоїть завдання вибудувати власну нову та чітку реальність. Як мудро висловились із цього приводу Меґан: «Ми маємо не позбавлятися свого болю, а лише прагнути вгамовувати його».

Насправді ті люди, які зазнали страждань, мають життєву мудрість, яка потрібна всім нам. Зважаючи на те, що ми живемо у суспільстві, у якому люди бояться відчувати, важливо відкривати одне одному особливості свого життєвого шляху, який можна пізнати лише через проживання власних почуттів.

Зрештою, справжній зв'язок, скріплений коханням і дружбою, полягає у тому, чи в змозі ви пережити кохання і втрату разом, не засуджуючи та не тиснучи одне на одного; не дозволяючи одне одному потонути в глибинах своїх почуттів та рятуючи партнера від бажання покоритися долі втраченої назавжди близької людини. Як стверджує Меган: «Реальний захист від болю — це занурення у біль іншого, щоб пізнати його зсередини».

Наша робота полягає не в тому, щоб мінімізувати біль або втрату, яку ми відчуваємо, а в тому, щоб уміти досліджувати, як нові приголомшливі життєві події змушують проявитися нас по-новому. Через власний біль і горе я зрозумів, що навіть якщо ви самі морально зламані, це ще не привід вважати, що весь світ полетів шкереберть. Маючи щастя народитися людиною та вчитися бути людиною, ми повинні зосередити свої зусилля на тому, щоб знову надати сенсу тим речам, які у нашому житті важливі, й завжди, коли трапляться негаразди, звертатися до свого серця.

Так само як Іван Предтеча, який зіткнувся із темною ніччю душі, та Яків, який боровся із безіменним ангелом на дні урвища, Меган утратила свою кохану людину Метта й так само перебувала на дні темної та глибокої прірви. Їй відкрилась істина, яка полягала в тому, що все вже не буде добре, не залагодиться або забудеться. Ні. Реалії нікуди не зникнуть. Вони будуть у її житті та вкорінюватимуться у нього. І люди, які за-

знали страждань, знову мають поринути у життя, хоча воно вже буде геть іншим.

У «Божественній комедії» Вергілій веде Данте крізь пекло у чистилище, де він стикається зі стіною полум'я, і це його зупиняє. На що Вергілій йому каже: «У тебе немає вибору. Це вогонь, який пече, але не спалює». Данте ще боїться. Вергілій, який це відчуває, кладе йому руку на плече та повторює: «У тебе немає вибору». Тоді Данте збирає всю свою мужність і проходить крізь вогонь.

Кожен у своєму житті проходить крізь таку вогняну стіну. Так само як Вергілій, Меган проводить свого читача крізь пекло до вогняної стіни, яку він має пройти сам, після чого стає собі гідом у власному житті. Так само як Вергілій, Меган указує не шлях, а спосіб, який допомагає людині, яка потонула у своєму горі, втриматись у буденному житті. Потрібна неабияка мужність, щоби любити, втрачати та підтримувати одне одного, незалежно від тривалості життєвої дороги. Меган — дуже сміливий учитель. Якщо ви занурені у своє горе — розгорніть цю книжку. Вона допоможе пережити все те, що судилося вам у вашому житті, а також почуватися менш самотніми.

Марк Непо

УСВІДОМЛЕННЯ ВТРАТИ

Я просто хочу, щоб ви знали — все дійсно так погано, як вам і здається.

Хай що вам кажуть інші, це реально суцільне жахіття. Вже нічого не виправити й нікого не повернути. Справді, погано майже все.

Дуже важливо відразу усвідомити свій біль і те, що вже нічого й ніколи не зміниться для вас на краще.

Реалії горя дуже сильно відрізняються від того, що бачить ззовні ваше оточення. У цьому світі є біль, який неможливо втамувати підбадьорюваннями знайомих.

Вам не потрібні чужі думки щодо того, як жити далі. Вам не потрібно втікати від свого горя. Вам потрібна така людина поруч, яка буде здатна побачити горе вашими очима й визнати його. Ви потребуєте когось, хто триматиме вас за руку в той час, коли ви переживаєте пекельний жах, а ваше життя перетворене на суцільну руїну.

Деякі речі вже не виправити, їх потрібно просто пережити.

УСВІДОМЛЕННЯ ГОРЯ

Коли у вас раптово помирає близька людина або трапляється якась інша дуже велика біда, у вашому житті змінюється все. Навіть за умов, якщо смерть або

втрата були передбачуваними, все одно це сприймається як несподіванка. З цього моменту для вас усе стає інакшим. Усі ваші плани на майбутнє миттєво перекреслюються, стираються назавжди. Світ розбитий на друзки, і нічого більше не має сенсу. Колись ваше життя було нормальним, аж раптом усе стало не так. Знайомі, які раніше здавалися вам досить розумними людьми, зненацька починають нав'язливо засипати вас загальними фразами, які нічого для вас не означають, вважаючи, що підбадьорюють і полегшують ваш душевний біль.



Усе геть не так, як ви могли це уявити.

Час зупинився. Все сприймається якимось нереальним. Ви постійно прокручуєте в голові обставини трагічних подій, сподіваючись на інший фінал. Звичайний, повсякденний світ, у якому все ще існують інші люди, здається вам суворим і жорстоким. Ви не можете їсти (або навпаки, тільки те й робите, що їсте все, що бачите). Ви не можете спати (або тільки те й робите, що спите весь час). Кожен предмет у вашому житті стає артефактом, символом того життя, яке ви втратили або яким воно могло би бути, якби не... У вашому житті не залишається жодного місця, якого не торкнулася б трагедія.

Упродовж днів і тижнів після того, що сталося, вам доведеться вислуховувати від близьких і знайомих багато різних непотрібних порад щодо вашого горя, на кшталт того, що вони не хочуть бачити, як ви сумуєте; все, що трапляється у нашому житті, трапляється не просто так; принаймні ви побули в цьому житті разом; ти сильна, розумна та тямуща людина й маєш з усім упоратися; цей досвід зробить тебе сильнішим;