

Я Тетяна Трощинська, журналістка і мама. У 2023-му році мій 18-річний син Тарас Федорів, першокурсник Києво-Могилянки, помер від онкозахворювання.

У 18 років за 18 днів. Ми намагались його врятувати до останньої хвилини життя.

Так починається мій аудіоподкаст «Любов не минає».

Ця книжка побудована на основі мого щоденника про те, що переживає мама, яка втратила дитину, та аудіоподкасту, який виходив на Радіо Культура.

Це мій досвід і мої думки.

І це дуже чесна розмова.

Тарас помер 17 квітня 2023 року.

Я б ніколи не хотіла робити це. Я б ніколи не хотіла мати досвід, щоб писати або розповідати про втрату сина. Але великим відкриттям для мене стало те, що коли я почала говорити публічно про те, що Тарас помер, то мені написало багато людей, які не мають публічних майданчиків говорити про загибель і смерть своїх дітей чи своїх близьких.

І як би це боляче не прозвучало, дехто говорив, що в сенсі наявності майданчика в мене є навіть якийсь певний привілей.

Бо я можу вголос говорити про своє горе.

Багато людей писали, що вони втрачають близьких, і вони відчувають, що не всі люди готові з ними говорити про їхню втрату, не знають, як.

У країні, яка одинадцятий рік перебуває у війні, з них три роки дуже гарячої фази, при величезній кількості смертей — ця тема і в досі табуйована.

Є низка тем, яких ніхто не торкається.

Я говорю про це далі.

Як наш мозок реагує на втрату.

Що таке травма і чи справді працюють етапи переживання горя.

Як висловити співчуття.

Що відчуває тато і чи має він право плакати.

Що переживає родина, коли дитина опиняється у паліативному відділенні.

І ще одна важлива й непроговорена тема: що робити батькам, які далеко не старі, у яких ще частина життя попереду, але їхньої дитини вже немає: помер чи загинув.

Що вони мають робити далі у своєму житті, як шукати сенс?

За великим рахунком, у мене 24 лютого 2022 було більше надії, ніж зараз. Наш Тарас був живий. Було більше розгубленості, звісно, але більше надії.

Але за останні два роки без нього я навчилася розуміти, що завжди є люди, яким справді може бути гірше ніж тобі.

І якщо ти можеш говорити, працювати, битись, можливо, у тебе є шанс йти далі.

Я не хочу вас вчити, як правильно жити із втратою. Я намагатимусь пройти частину шляху разом

з вами. І, можливо, це допоможе не лише мені. І цей текст точно не замінює психотерапію і професійну допомогу (якщо є така потреба). Більше того, усі мої розмови з експертами та експертками — це психоедукація на основі власного досвіду. Усім їм я дуже вдячна з згоду на участь у подкасті і за готовність поділитися своїми знаннями.

І окремо скажу про фото, яке на обкладинці. Цю серію Тарасових фотографій його друг надіслав мені після його смерті, я їх не бачила раніше.

Я їх дуже люблю. Він тут ніби зникає, і ти намагаєшся вхопитися за повітря, яке нас розділяє.

Він ніби зникає, але залишається зі мною на завжди.

5 липня 2023

Я хочу повернутись в один день.

Була страшна спека, липень, я на новій роботі перші тижні, і ось у вихідний, коли я розпустила усіх, хто міг мені допомогти, раптом дзвонять, що я терміново маю бути на якійсь суперстратегічній нараді, яку точно не можна пропустити.

Тарасові було 4 з половиною, зумів не було, таксі все не їхало, я схопила його і ми побігли.

Дорогою він заснув у метро, і я пам'ятаю, як йшла з ним на руках, пішки з «Університету» на Малевича, на вулиці обідня пора і +35, я на височезних підборах (ну так було треба в той момент), і Тарас спить на руках, досить вже здоровий дядько.

Я сердита на все, це кінець світу, як всі могли мене покинути, хіба їхні справи важливіші за мої, і чоловік, і мама, і тато, і брат, і дитсадок, навіщо ця нарада, чому він заснув, міг би сам ногами йти і т. д.

Але я не можу повернутись у цей день.

Як і в тисячі інших днів. Я б хотіла знову злитися, жаліти себе, вірити — що ось вони, справжні проблеми, ну чому все так сьогодні невдало. Я хотіла б повернутись у будь-який день. Але так не буває.

Але ось згадала, і вважаю — повернулась.

У кожному метелику я відчуваю світлу Тарасову душу. Цього літа вони прилітають до мене особливо часто.

І чую його слова. «Мамо, не драматизуй. Все можна вирішити».

Не все, мій зайчику.