

ЛАРИСА
ПЫЖЬЯНОВА

РАЗДЕЛЯЯ БОЛЬ

ОПЫТ
ПСИХОЛОГА МЧС,
КОТОРЫЙ
ПРИГОДИТСЯ
КАЖДОМУ

Темы, затронутые в книге, очень важны и, к сожалению, редко обсуждаются в нашем обществе. Эта книга может стать основой для рассмотрения поведения и действий людей в критических ситуациях и помощи тем, кто находится в горе.

ЛЕОНИД РОШАЛЬ,
президент НИИ неотложной
детской хирургии
и травматологии

Лариса Пыжьянова

**Разделяя боль. Опыт
психолога МЧС, который
пригодится каждому**

«Никея»

2020

УДК 159.9
ББК 88+86.372

Пыжьянова Л.

Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому
/ Л. Пыжьянова — «Никея», 2020

ISBN 978-5-907307-06-3

В этой книге профессиональный психолог МЧС Лариса Пыжьянова, принимавшая участие в ликвидации последствий самых громких чрезвычайных ситуаций последних лет, делится своим неоценимым опытом. На примерах из практики она рассказывает, как работают специалисты на чрезвычайных ситуациях, что происходит с человеком, когда он сталкивается с утратой или смертью, и как можно использовать это знание. Здесь нет готового ответа на вопрос: что сказать человеку, у которого случилось горе? Потому что нет универсальных слов, как нет одинаковых людей. Но трепетное и уважительное отношение автора к чужому страданию, умение подойти к горящему человеку «на цыпочках», запомнятся читателю и помогут в нужный момент поддержать человека, дать ему возможность пережить самое острое состояние и понять, что можно и нужно жить дальше.

УДК 159.9
ББК 88+86.372

ISBN 978-5-907307-06-3

© Пыжьянова Л., 2020
© Никея, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Лариса Пыжьянова | 6 |
| Тамара Амелина | 8 |
| Предисловие | 10 |
| Вступление | 11 |
| 1. К горю надо подходить на цыпочках | 13 |
| Когда рушатся иллюзии | 13 |
| Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое? | 14 |
| Кому нужна помощь в первую очередь? | 16 |
| Слова, которые ранят | 17 |
| Как мы можем помочь | 18 |
| Зачем проводить опознание | 20 |
| Зона беды | 21 |
| Герой семьи | 22 |
| 2. Горе как процесс | 23 |
| Что значит «нормальная реакция»? | 23 |
| Шок и отрицание | 25 |
| Искаженная реакция на горе | 27 |
| Кризис горя | 29 |
| Работа горя | 32 |
| Когда заканчивается горе? | 34 |
| 3. Жизнь после потери | 36 |
| Все будет по-другому, но будет и хорошее | 36 |
| Чувство вины | 38 |
| 4. Особенности детского горя | 41 |
| Как с возрастом меняется детское восприятие смерти | 41 |
| КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ? | 43 |
| Дети вас слышат! | 45 |
| «ТЫ ПОД МОЕЙ ЗАЩИТОЙ» | 47 |
| Право на прощание | 48 |
| Несколько правил, которые помогут ребенку пережить утрату в семье | 51 |
| 5. Каждое горе – особенное | 52 |
| Агрессия | 52 |
| Великодушие | 54 |
| «ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?» | 55 |
| 6. Добра в мире больше, чем зла | 59 |
| Навстречу страху | 59 |
| Пока есть сострадание, есть надежда | 61 |
| Величие страдания | 62 |
| Любовь никогда не перестает | 63 |
| Используемая литература | 66 |
| Отзыв о книге | 67 |

Лариса Пыжьянова
Разделяя боль
Опыт психолога МЧС,
который пригодится каждому

© ООО ТД «Никея», 2020

© Пыжьянова Л. Г., 2019

* * *

*Посвящаю эту книгу моей семье, друзьям и коллегам, сотрудникам
психологической службы МЧС России*

Лариса Пыжьянова



Психолог, кандидат психологических наук, более 10 лет работала в Центре экстренной психологической помощи МЧС России. Участвовала в ликвидации последствий 45 чрезвычайных ситуаций и работе более 40 телефонных «горячих линий» во время ЧС.

Автор нескольких десятков научных и научно-популярных работ.

Удостоена государственной награды РФ медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и восьми ведомственных наград.

Работает психологом в детском хосписе «Дом с маяком».

«Работая в МЧС, я осознала ценность жизни здесь и сейчас. Пока мы вместе, надо любить, ценить, беречь близких и помогать друг другу».

Тамара Амелина



Училась на механико-математическом факультете МГУ им. Ломоносова. В журналистике с 2009 года. Победитель конкурса, проходившего в 2018 году в рамках Школы социальной журналистики Фонда Андрея Первозванного, интернет-журнала «Батя» и издательства «Никея» совместно с Лабораторией «Однажды».

Десять лет публиковалась на портале www.pravmir.ru. В настоящее время сотрудничает с интернет-порталом «Такие дела», www.donorstvo.org, журналом «Редкие болезни». Соавтор и редактор-составитель нескольких книг по психологии.

«Когда в жизнь врывается беда, тяжело найти силы продолжать жить, не сломаться, не упасть духом. Сложно быть рядом со скорбящим человеком – поддерживать, принимать все его реакции и в то же время не стать еще одним горящим рядом».

Предисловие

Каждый раз, когда я слышу сообщения о чрезвычайных ситуациях и фразу «с родственниками и близкими погибших работают психологи МЧС», я вспоминаю, что несколько лет назад сама была этим «близким погибших». Семья моих друзей попала в ДТП, и я тогда старалась поддержать подругу, у которой в один миг погибли муж и трое детей, а младшая дочка получила очень тяжелые травмы. Удивительно, но мне казалось, будто со мной-то все в порядке, и только потом пришло понимание, что я тоже находилась в состоянии глубокого шока, и опытные специалисты на ЧС работали не только с подругой, но и мне незаметно и деликатно оказывали психологическую помощь.

Позднее я сделала несколько интервью с психологом МЧС Ларисой Пыжьяновой, опубликованных на интернет-портале «Православие и мир». Эта работа очень помогла мне в переживании своих потерь, и по откликам читателей сайта было очевидно, как важно рассказывать о том, что происходит с человеком в беде и каким образом люди могут справиться с отчаянием, потеряв близкого человека. Тогда и возникла идея о книге «Разделяя боль».

Книга написана от лица Ларисы. На разных примерах из своей жизни и практики она рассказывает, как работают специалисты на чрезвычайных ситуациях, что такое этапы горевания, что происходит с человеком, когда он сталкивается с утратой или смертью. «В то же время, – подчеркивает Лариса, – при встрече с переживаниями и чувствами, владеющими человеком в критический момент, рассыпаются все классификации, прогнозы и советы по „поиску ресурсов“. Нет одинаковых слов, и нет одинаковых людей – одному человеку какие-то слова дадут силы, а другого они приведут в отчаяние. Как и нет правильного и неправильного поведения, когда человек горюет».

В период острого горя человеку кажется, что состояние ужаса и беды не прекратится никогда, но крайне важно понять, что горевание – это конечный процесс, а значит – это то, что имеет начало и, безусловно, имеет и окончание. И конечно, надо осознавать, что пережить и переработать свое горе совсем не просто, это огромный внутренний труд – сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

«Мое глубокое убеждение, подкрепленное практикой: мы способны пережить практически все, что может произойти в жизни. Мы даже не представляем, насколько мы сильные, особенно если есть любовь и вера», – говорит Лариса.

Надеюсь, что кому-то эта книга поможет справиться с собственными переживаниями потери, кому-то – узнать, что происходит с человеком, который похоронил близкого, а кому-то – понять, как помочь скорбящему.

Я хочу посвятить эту работу моей дорогой тете Валечке, показавшей в смертельной болезни пример мужества, огромного терпения и безусловной любви к близким.

*Тамара Амелина,
соавтор, редактор-составитель*

Вступление

Еще никому не удалось прожить жизнь и ни разу не испытать горе, не потерять близкого, но каждый раз у человека в беде возникает вопрос: как и зачем жить дальше? Он как будто шел по ровной дороге и внезапно упал в пропасть. И теперь ему кажется, что это навсегда.

Действительно, первое время после потери бывает очень тяжело, невыносимо тяжело, будущее видится исключительно в мрачных, черных тонах. Но если сначала все дается через огромное усилие – приходится заставлять себя просыпаться и просто дышать, то потихоньку жизнь опять заявляет о своих правах. Мир постепенно снова обретает краски. Приходит момент, когда получается вынырнуть из бездны горя и оглядеться. И тогда становится ясно, что мир существует, жизнь продолжается.

Часто приходится слышать: «А как вы утешаете людей?» Я отвечаю, что можно утешить ребенка, потерявшего игрушку, но нельзя утешить того, кто потерял близкого. Единственное, что для него можно сделать в этот момент, – помочь осознать потерю и ее безвозвратность. То есть сделать то, чему сопротивляется все его существо. Осознать и принять факт смерти очень важно, иначе человек не сможет жить дальше, застынет и остановится в своем страдании. Но горе не уничтожает жизнь, это часть жизни. Горе – это процесс. А процесс имеет начало и конец.

Меня глубоко впечатлил рассказ женщины, которая потеряла мужа и осталась одна с тремя маленькими детьми. «Я настолько погрузилась в свое горе, что перестала замечать детей, я все время плакала. Не знаю, до чего бы я дошла, если бы однажды младший ребенок не спросил: „Мама, а хорошо уже не будет никогда?“ В тот момент я словно вынырнула из горя. Я увидела своего робкого и очень печального ребенка и сказала: „Хорошо будет, сынок, но по-другому“».

В этом правда: хорошо будет, просто по-другому. Но сначала нужно научиться жить без близкого человека, который умер. Это очень непросто – пережить и переработать свое горе, чтобы, сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

Я часто жалею, что не могу проследить судьбу человека после ЧС. Во время работы эмоционально сплетаешься с людьми, и очень хочется удостовериться, что да, человек сумел справиться с горем, преодолел отчаяние, живет полной жизнью. Но ни психологи, ни спасатели не встречаются с пострадавшими. Они были с людьми в самый тяжелый период их жизни, который полностью забыть вряд ли получится, но его можно пережить и вернуться к нормальной жизни. А встреча с человеком из того страшного прошлого может отбросить назад.

Я помню всех, с кем работала в ЧС. С кем глаза в глаза, рука в руке ходила опознавать близких, искала и не находила слов, чтобы хоть как-то поддержать. Я помню тех, кто плакал у меня на плече, кто тряс меня за отвороты форменной куртки и кричал: «Пустите нас туда, мы будем сами рыть и искать! Если бы твой ребенок там был, ты бы копала, пусти!!!» Тех, с кем сидели бок о бок, просто сидели молча или искали, за что же зацепиться прямо сейчас, чтобы не рухнуть в пропасть отчаяния. Я не могу и не хочу их забывать. Они стали частью моей жизни, изменили меня, мои ценности и смыслы.

Помню молодого человека, почти мальчика, с которым пошла на первое в своей жизни опознание. Он стоял у входа в морг, его трясло, а родственники, взрослые тети и дяди, толкали его в спину и говорили: «Ты должен идти, это ж твоя мамка, ты и иди смотреть». Он никак не мог сделать шаг. Мне тоже было страшно, но что значил мой страх в сравнении с состоянием этого парня, с тем горем, которое на него обрушилось и которое ему прямо сейчас предстояло до конца осознать? Поэтому я взяла его за руку и сказала: «Пойдем, смотри мне в глаза и просто пойдем».

Помню последнюю ЧС, на которой я работала. Это была авиакатастрофа, близкие приезжали на опознание, но многим опознавать было некого, и им надо было как-то об этом сообщить.

Приходя в храм, я всегда ставлю поминальную свечу за тех, кто погиб – не доехал, не долетел, не дошел к своим близким, своим семьям. А вторую свечу – в память о сотрудниках МЧС, которые погибли, спасая чужие жизни. Они были, есть и навсегда останутся в моей памяти.

1. К горю надо подходить на цыпочках

Когда рушатся иллюзии

Почему люди так мучительно и беспомощно чувствуют себя в чрезвычайных ситуациях? Потому что в один момент рушится привычная налаженная жизнь, которая, казалось, была под контролем. Мы все живем с базовой иллюзией, что мир устроен справедливо: если мы никому ничего плохого не делаем, то нам и тем более нашим близким ничто не угрожает. Поэтому, когда случается беда, часто возникает вопрос: за что мне это?

Сталкиваясь с горем, мы перестаем верить в справедливость мира и перестаем ему доверять. Возникает ощущение, что мы не можем контролировать свою жизнь, что с нами и с близкими может случиться все что угодно, и мы не в силах на это повлиять.

Еще одна распространенная человеческая иллюзия – собственное бессмертие. Все люди знают, что тело бренно и рано или поздно придется умереть, но не ощущают конечности своей жизни. Человеку свойственно жить с ощущением, что он никогда не умрет. Мы бы просто не могли создавать семьи, рожать и воспитывать детей, строить планы на будущее, если бы постоянно думали, что наша жизнь может оборваться в любой момент.

Крис Восс, специалист ФБР, который много лет занимался переговорами по освобождению детей, захваченных в заложники, писал, что людьми руководят две потребности: первая – в безопасности, вторая – в контроле над своей жизнью. В целом это одно и то же: когда ты контролируешь ситуацию, ты ощущаешь себя в безопасности. Но это еще одна иллюзия, потому что полностью контролировать жизнь невозможно.

Вы когда-нибудь замечали, что среди разнообразных аварий самую сильную реакцию у людей вызывает крушение самолета? Да и аэрофобии встречаются в десятки раз чаще, чем страх передвижения на автомобиле. А ведь мы знаем, что в автомобильных катастрофах погибает несравнимо больше людей. В чем же дело? В том, что за рулем автомобиля у нас есть ощущение, что всё в наших руках. А садясь в самолет, мы полностью доверяем себя другим людям – техникам, летчикам, диспетчерам... Мы сами ничем не управляем!

Однажды в поезде я разговорилась с попутчиком. Он сказал, что сам железнодорожник и ездит только поездом. «Однажды полетел с семьей в отпуск на самолете и вдруг осознал, что подо мной десять тысяч метров, а я болтаюсь в какой-то штуке, которая непонятно как летит и непонятно кто и как ею управляет! Ноги сразу стали ватными, и больше я никогда не приближался к самолетам!»

Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое?

Крупных чрезвычайных ситуаций, в которых я работала как психолог, больше сорока. Было все: и землетрясения, и наводнения, и теракты, и крушения самолетов и поездов. Много было «горячих линий», когда я общалась с людьми по телефону, а это не проще, чем работать с глазу на глаз.

Я особенно остро реагирую на авиакатастрофы. Не потому, что у меня кто-то погиб, нет, просто я очень люблю самолеты, летала более ста сорока раз и помню каждый свой полет. Видя в небе самолет, я желаю ему счастливо долететь, а поднимаясь на борт самолета, здороваюсь с ним. Если бы мне суждено было родиться мужчиной, я бы стала летчиком. Поэтому, когда самолет падает, у меня сердце обрывается. Любая чрезвычайная ситуация переживается тяжело, но самолеты особенно.

Авиакатастрофа была первой чрезвычайной ситуацией, с которой я столкнулась, начав работать в МЧС. Тогда я принимала звонки на «горячей линии». Сейчас понимаю, что это была проверка на профпригодность. Помню, как по факсу нам передавали информацию с полетными списками. Я сначала удивилась, почему так много одинаковых фамилий? И тут же обжигающая мысль: да это же семьи! Потом я подумала: сейчас будут звонить люди, которые ждут родных в аэропорту. Или те, кто только что отправил близких в полет. Мне стало страшно. Что я могу им сказать? Но я поняла, что сейчас надо думать о них, а не о себе. О своих переживаниях я подумаю потом. Это помогло справиться с собственными первыми эмоциями и переключиться на помощь тем, кому она была действительно нужна. Но до сих пор, сколько бы ни было опыта и знаний, нет готового ответа на вопрос: что я могу сказать человеку, у которого случилось горе? Потому что нет универсальных слов, как нет одинаковых людей.

Первые реакции у переживающих острое горе бывают очень разные – кто-то кричит, кто-то плачет, а кто-то молчит. Реальность беды обычно открывается порциями, иначе сознание может не выдержать. Моя подруга, у которой трагически погибла единственная дочь, говорила, что в первое время после трагедии ей хотелось только думать и молчать. Потом потихоньку стало приходить понимание безвозвратности потери, появились слезы, и стало не то чтобы легче, но возникло ощущение, что получится жить дальше.

У каждой профессии своя специфика. Основная задача психологов на месте чрезвычайной ситуации – поддержать человека в беде, дать ему возможность пережить самое острое состояние, помочь понять, что делать дальше. Задача репортеров и журналистов – освещать события, потому что важно рассказывать о том, что происходит в стране и мире. Но очень скверно, если они настойчиво и беспардонно задают близким погибшего вопрос: «Что вы сейчас чувствуете?» Что может человек сейчас чувствовать?! У него страх, ужас, отчаяние. Хочется напомнить известную истину: не стоит делать с другими то, что ты не хочешь, чтобы сделали с тобой. Кому бы хотелось, чтобы его, убитого горем, показывали на весь мир? К любому страданию надо относиться очень трепетно и с большим уважением. Нельзя грубо лезть в чужую душу, к ней надо подходить на цыпочках.

Каждый раз при соприкосновении с человеческим горем специалисту приходится начинать все с нуля, отметать весь прежний опыт и все базовые знания, потому что они не работают как готовый шаблон. Конечно, образование и годы практической работы дают определенную опору, но только умение и желание почувствовать горящего могут подсказать, как себя вести. Мы не рвемся спасать и немедленно решать проблемы, а именно находимся рядом с уважением к человеку, к его страданиям, спутанности чувств и мыслей.

У нас есть маркеры, помогающие понять, что человеку стало немного легче. Например, в момент, когда он как бы выныривает из своего горя, смотрит на психолога с сочувствием и

говорит: «Какая у вас тяжелая работа. Как вы справляетесь? Спасибо вам». Это значит, что фокус внимания человека чуть сместился со своего переживания, он смог увидеть рядом другого и подумать о нем. Мы всегда радуемся, когда такое происходит. И одновременно до глубины души пронзает и трогает, когда человек, переживающий страшное горе, начинает заботиться о тебе.

Как мы справляемся – это уже другой вопрос. Конечно, на то мы и профессионалы, чтобы выполнять свою работу, но при этом мы живые люди, сочувствующие и сопереживающие. Невозможно полностью отстраниться от горя и сказать себе: «Меня это не касается». Наша работа заключается в том, чтобы человеку в беде стало чуть легче, чтобы он почувствовал, что сможет пережить утрату, а значит, специалиста это не может не касаться.

Когда я узнаю про разбившийся самолет, я всегда плачу. Потому что я живой человек со своими историями, со всем своим пережитым багажом, просто обычный человек. Но в работе я умею себя контролировать. Чтобы помочь, надо искренне сопереживать горящему, его надо почувствовать. Надо, чтобы и он почувствовал человека рядом. Вот тогда возникнет доверие, на котором и строится вся дальнейшая работа. Человек в горе очень чуток. Если рядом холодный профессионал, он не станет раскрывать душу, а значит, помочь будет невозможно. Но, сопереживая и сочувствуя, нельзя перейти грань и, скажем, начать рыдать, потому что людям в горе нужен не плачущий и скорбящий, а сильный человек, который может поддержать.

Несмотря на подготовку и точное понимание, как нельзя себя вести на чрезвычайных ситуациях, бывали моменты, когда у меня тоже лились слезы. Первый раз – когда в сентябре 2011 года разбился самолет, на борту которого была ярославская хоккейная команда. Они летели на матч в Минск. Тогда у специалистов психологической службы МЧС возможность немножко поспать выдалась только через двое с лишним суток работы. Я прилегла, зачем-то включила телевизор и увидела репортаж с минского стадиона – там на больших полотнах были установлены портреты погибших. У меня и сейчас, когда пишу эти строчки, подступают слезы. Тогда, собственно, меня и накрыло осознание, что мы только что двое с половиной суток опознавали именно их – вот они, лица этих еще недавно живых ребят.

И еще я не смогла сдержаться, когда хоронили экипаж российского лайнера, разбившегося в 2012 году. Я тогда сблизилась с родителями командира, мы много с ними разговаривали, ведь обычно в такой острой ситуации единение происходит очень быстро. Они были удивительно добрыми и светлыми людьми с нелегкой, но очень хорошей историей жизни. И погибший сын был их единственным ребенком. Мама рассказывала, что сын вот-вот должен был выйти на пенсию, обещал: «Скоро закончу полеты и буду к вам часто приезжать».

Началось прощание, мать подошла к гробу и сказала очень спокойно: «Вставай, сын, что ты тут лежишь? Как же мы без тебя?» У меня слезы хлынули потоком.

Кому нужна помощь в первую очередь?

Неизвестно, с каким запасом жизненных сил рождается человек. У кого-то такой ресурс, что он и сам справится с горем, и другим поможет. Но не все так могут и не всегда. У человека в один момент есть жизненные силы, а в другой – нет, и если тут еще на него обрушивается горе, то кажется, что уже не встать. И он не виноват.

Это, наверное, самое тяжелое – когда нет внутреннего ресурса. В таких случаях необходима внешняя поддержка, человеку важно слышать: «Я с тобой. Пока ты не можешь сам справиться, но ты сможешь потом, а сейчас мы будем все делать вместе». В самом деле, внешняя поддержка – как костыли. А потом силы к человеку приходят, и потихоньку все налаживается.

В классической психологии считается, что человек идет к специалисту, если у него возникает какая-то проблема – он пытается с ней справиться, но понимает, что ему это не по силам. На чрезвычайных ситуациях работают психологи не только МЧС, но и других ведомств, и у них именно такой классический подход: психологи занимают какое-то место, иногда даже его оборудуют, ставят стол, табличку и ждут, что люди придут к ним запрашивать помощь. И, как правило, остаются без работы.

Человек в шоке никогда не пойдет искать стол, где стоит табличка «психолог». Поэтому на чрезвычайных ситуациях у психологов МЧС подход противоположный – они сами идут к людям. И они идут, не представляясь: «Здравствуйте, я психолог, чем я вам могу помочь?» Они видят людей, которым помощь нужна, подходят к ним и начинают работать.

В медицине есть определение «медицинская сортировка»: легко раненые, тяжелораненые и раненые средней тяжести. В психологии нет такой сортировки, но есть понимание: какой человек в первую очередь нуждается в помощи и почему.

Например, при опознании погибших стоит бурно рыдающая женщина, а рядом абсолютно спокойно сидит другая – в странной позе с зажатыми руками и ногами, взгляд устремлен в одну точку. Если психологу МЧС надо выбрать, к какой из них подойти в первую очередь, кому оказать помощь и поддержку, он подойдет именно к той, которая сидит совершенно спокойно, никому не мешая.

Со стороны это выглядит странно, даже от коллег доводилось слышать вопросы: «Вы что сделали? Сидела спокойная, собранная женщина, а вы с ней поговорили, посидели рядом, подержали за руку, и она стала рыдать. Почему вы не подошли вон к той рыдающей женщине? Психолог же должен успокаивать!»

Дело в том, что психолог МЧС оказывает именно «скорую помощь», а она обычно требуется людям со специфическими реакциями на потерю. Например, у кого-то возникает ощущение, что он рухнул в яму и никогда не сможет из нее выбраться. А кто-то застревает в уверенности, что вообще все нормально, ничего не случилось. Очень страшно осознать потерю: «Если я пойму, что у меня это случилось, как я буду жить дальше? Поэтому у меня ничего не случилось, все хорошо». Нам надо помочь человеку преодолеть эту реакцию. Только тогда он поймет, что жизнь изменилась и к ней надо как-то приспособливаться. А дальше уже можно с ним об этом разговаривать.

Срочной помощи также требуют острые состояния: агрессия, истерика, паника. Эти состояния очень мучительны, человек с ними не может справиться самостоятельно. Кроме того, они эмоционально заразительны и без вмешательства специалиста могут повлечь за собой массовую реакцию. Такое часто случается, когда на месте трагедии за оцеплением собирается толпа. Один-два человека начинают кричать: «Пустите нас, мы хотим помочь. Почему вы нас не пускаете?!» Если не начать работать именно в этот момент, то агрессия может охватить людей рядом, и они рванут на прорыв оцепления, в зону чрезвычайной ситуации, что и для них будет опасно, и нарушит работу служб.

Слова, которые ранят

Когда думаешь, как выразить сочувствие человеку, переживающему горе, обычно на ум приходят либо банальности, либо сухие фразы, которые воспринимаются как формальные послания из категории «чтобы что-то сказать». Например, «Такова судьба», «Бог забирает лучших», «Пришло его время», «Надо держаться». Кроме злости и раздражения такие фразы ничего не вызывают.

Одна женщина, у которой трагически погиб сын-подросток, написала в своем блоге:

«У каждого, кто потерял близких, свой список самых ярких „ободряющих“ высказываний от сочувствующих. Теперь у меня такой тоже есть:

- 1. У меня тоже умер ребенок, и мне было в тысячу раз хуже, чем тебе!*
- 2. Он ушел в лучший мир. Ему там хорошо.*
- 3. У тебя умер сын? А по тебе не скажешь.*
- 4. Как теперь твоя семья, вернее, то, что от нее осталось?*
- 5. Он наверняка занимался оккультными практиками, а это до добра не доводит.*
- 6. Зато у тебя есть другие дети.*
- 7. Вот до чего доводит распуцренность!*
- 8. Может быть, тебе собачку завести?*

И блистательный совет психиатра: „Вам надо жить ради внука!“ Ну, то есть если нет внука, то жить в общем-то незачем.

Такие фразы, брошенные в меня случайно и как бы из лучших побуждений... я даже не знаю, как от них защититься, и уж совсем не готова благодарить за такое сочувствие».

Могу поделиться опытом из своей практики. Я работала с женщиной, у которой в авиакатастрофе погиб муж. Она уже немного пришла в себя, успокоилась, и тут к нам подходит один из привлеченных к работе внешних специалистов. Он был переполнен сочувствием, хотел ее как-то поддержать: «Вы уж так не плачьте, пожалуйста». Она кивает: «Да, да, хорошо». – «Не плачьте! Вы такая молодая, красивая, еще выйдете замуж, у вас еще все будет хорошо!»

Я просто онемела в этот момент. Слова были сказаны вроде бы из наилучших побуждений, но прозвучали чудовищно. Нельзя говорить овдовевшей женщине, что она еще выйдет замуж. Нельзя говорить родителям погибшего ребенка «у вас еще будут дети». Для этих людей сама мысль о другом муже, о другом ребенке может быть равносильна предательству умершего. К тому же никто не знает, что будет дальше.

Мне тоже доводилось слышать ранящие слова. Когда умерла моя мама, одна знакомая сказала: «Ну что ж, пришло ее время. Возраст-то солидный». Да, маме было 79 лет, дай Бог нам всем столько прожить. Но мне было больно. «Пришло ее время». Может, и так, но каково это слышать тому, кто только что потерял любимого человека, сколько бы лет ему ни было.

Как мы можем помочь

Помню, как я растерялась, когда умерла мама. Несмотря на весь свой профессиональный и жизненный опыт, я испытывала горе, страх и совсем не понимала, что же теперь делать. Не знаю, как бы я справилась, если бы не муж, сын, самая близкая подруга, с которой мы дружим уже 36 лет. Она не говорила никаких особенных слов, не совершала героических поступков, она просто все время была рядом – в реанимации, когда врач говорил: «Мы сделали все, что могли...», в морге, куда заходить одной было невыносимо страшно, дома, на кладбище, после похорон. Я не знаю, как ей это удавалось, потому что начинался учебный год, она заведовала кафедрой в университете, у нее была куча дел, а университет был в другом городе. Она уезжала, приезжала и при этом всегда была рядом. Не знаю, как бы я была без нее.

Когда я решила остаться до девяти дней, сын мне сказал: «Я тоже остаюсь». Я стала возражать, что у него университет, учеба, а он спокойно ответил: «Я буду здесь столько, сколько будешь ты». Это нельзя переоценить.

Очень помогали простые поступки, например, когда школьная подруга пришла с букетом белых хризантем, обняла меня и долго так со мной сидела. Простые слова, когда сосед, очень пожилой человек, говорил: «Ты иди, поспи хоть час, я посижу с твоей мамой, не бойся, я не усну». Мамины подруги, которые всю ночь читали Псалтирь у гроба, пели, и слезы от этих песен лились ручьем, но одновременно на душе становилось светлее и легче. А еще они успевали позаботиться обо мне и о каких-то недоделанных маминых делах.

Помогали и совсем чужие люди. Например, я оформляла документы, что-то забыла отсканировать, что-то не так заполнила, и сотрудница учреждения сама все сделала. Мне пришлось решать вопросы с отключением в пустой квартире воды, газа, счетчиков, я сдавала какое-то оборудование, все путала, забывала, и совершенно незнакомые люди помогали – находили замену потерянным и забытым мною пультам, проводам, бумагам.

Я не помню ни лиц этих людей, ни их имен, но я им очень благодарна. Ведь могли бы просто сказать: «У вас нет этой бумажки, сделайте ксерокопию и приходите». Но они видели, что мне нужна помощь, и оказали ее. Как будто мелочи, а как они были тогда важны!

Я получала самые простые эсэмэски и звонки от друзей, от коллег: «Мы тебя любим», «Мы очень переживаем за тебя», «Прости, что мы не рядом». Я их читала, рыдала над ними, и мне становилось чуть легче. Искренние слова любви и сочувствия помогают пережить горе, не говоря уже о молитвах за меня, которые давали очень весомое облегчение.

Не надо говорить сухих банальностей, лишь бы что-то сказать. Не знаешь, что сказать, – помолчи или скажи правду: «Я не знаю, что тебе сейчас сказать. Что мне для тебя сделать, чтобы тебе стало лучше? Хочешь, я просто посижу рядом? Мы можем вместе молчать или говорить».

Вспоминаю рассказ молодой женщины, потерявшей мужа. Она отправилась к своему пожилому свекру, чтобы поддержать его, но, приехав, поняла, что разрыдается, если начнет говорить. И они просто молча сидели за столом и пили чай. А когда она встала, чтобы попрощаться, свекор обнял ее и сказал: «Ты уж держись, дочка». И в этих словах звучало столько любви, заботы и тревоги за нее, столько желаний помочь и хоть как-то поддержать, что она потом призналась: «На меня как будто благодать спустилась в тот момент. Я поняла, что смогу пережить свое горе».

Я очень благодарна своей работе в МЧС за то, что смогла увидеть людей с лучшей стороны. Люди объединяются, чтобы помочь тем, кому сейчас плохо. Совершенно чужие, незнакомые люди несут вещи, еду, чтобы накормить, укрыть тех, кто ждет известий. И внутри семей, испытывающих горе, оживают добрые чувства и силы жить дальше.

Помню девочку, у которой погиб отец. Рядом с ней стояли ее подружки. Они просто держали ее за руки, вытирали ей слезы, и одна другой говорила: «Не плачь, она на нас смотрит, и ей только хуже становится, давай не будем плакать». Мне кажется, что это самое большое, что они могли дать своей горюющей подруге, показывая: «Скажи, что нужно, – мы поможем».

Еще вспоминается история про двух сестер-старушек, которую рассказал священник Георгий Чистяков: «Когда у моей восьмидесятилетней родственницы умерла сестра, с которой они вместе в одной комнате прожили всю жизнь, она мне сказала: „Спасибо, что вы меня не утешали, а просто все время были рядом“».

Бывает, что мужчина советуется: «Я так боюсь, что жена может сойти с ума. Может, нам еще одного ребенка родить?» Я понимаю, что все это из лучших побуждений, но всегда отвечаю так: «У вас случилось, наверное, самое страшное, что может произойти в жизни, – вы потеряли ребенка. Переживите это горе, и потом решите, будут у вас еще дети или нет».

Надо понимать, что горе затрагивает не только эмоциональную область, но и все другие сферы нашей жизни. И часть работы психолога, помимо работы с эмоциями, чувством вины – простройка вместе с горюющим человеком его перспектив, поиск ресурса, за что ему зацепиться, зачем жить дальше.

Мне часто приходилось слышать: «Чем вы можете помочь этим людям? Их можно только обнять и плакать вместе с ними». Но, во-первых, не все хотят, чтобы их обнимали, и, наверное, никто не хочет, чтобы пришедшие на помощь рыдали рядом. А во-вторых, горюющие люди очень по-разному реагируют – это может быть и агрессия, и истерика, и осуждение. Если такую реакцию не принять, осудить или испугаться – мы не сможем помочь человеку, потому что он не будет нам доверять.

Бывает, приходят студенты и говорят: «Покажите нам методы помощи. Зачем вы рассказываете, что такое мышление, память, внимание, стресс? У нас человек об этом спрашивать не будет. Вы научите технике». Но если ты не понимаешь, что происходит с человеком, как ты будешь ему помогать? Как понять, какая именно нужна помощь, если не знать основ психологии? Нельзя с человеком в горе работать строго по протоколу.

Стивен Кови, известный американский лектор и автор книг по психологии управления, пишет:

*«Я для себя вывел такую поговорку: **сначала стремитесь понять, потом – быть понятым**. Предположим, у вас проблемы со зрением, и вы решили обратиться к окулисту за помощью. Наспех выслушав ваши жалобы, тот снимает с себя очки и протягивает их вам со словами:*

– Вот, наденьте! Эти очки я ношу уже лет десять, и мне они здорово помогают. Дома у меня есть запасные; берите, носите эти!

Вы надеваете очки, но видите в них еще хуже прежнего.

– Ужасные очки! – восклицаете вы. – Ничего в них не вижу.

– Что такое?! – удивляется окулист. – Мне они великолепно помогают. Попробуйте еще разок. – Да я пытаюсь! – отвечаете вы. – Все расплывается!

– Ну, дорогой мой, какой же вы неблагодарный! – возмущается окулист. – И это после всего, что я сделал, чтобы помочь вам!

Каковы шансы, что вы в следующий раз снова обратитесь к тому же окулисту? Насколько я себе представляю, надежды на это мало. Как можно доверять специалисту, который назначает лечение, не поставив диагноз? А часто ли мы сами, общаясь с другими людьми, ставим диагноз перед тем, как дать совет?»

Точно так же в работе психолога на ЧС – за любым поступком, за любой реакцией надо увидеть мотив, попытаться понять, услышать, что человек хочет нам сказать. Это требует серьезной личностной работы и умения отойти от своей позиции: «Я знаю, как правильно».

Зачем проводить опознание

Если в первые часы после катастрофы у близких погибшего бывает шок, отрицание, то в момент опознания отрицать смерть уже невозможно. Осознание потери приходит на уровне чувств. У кого-то это происходит очень быстро и горячо – люди плачут, кричат, бурно выплескивают эмоции. Потом к ним так же стремительно возвращаются силы, и они начинают справляться с горем. А кто-то очень медленно, очень долго осознает факт смерти близкого человека.

Процедура опознания всегда проходит очень тяжело, очень болезненно. Тела погибших в катастрофах должны пройти ДНК-экспертизу, и, казалось бы, зачем мучить близких визуальным опознанием? Кто-то готов идти в морг, а кто-то боится, не чувствует в себе сил это вынести. Психологи в таких случаях говорят: «Вы имеете право не видеть близкого человека мертвым и сохранить в памяти его живой образ, но это может быть ваша последняя возможность, прощаясь, прикоснуться к нему. Просто прислушайтесь к себе, и вы поймете, как для вас будет правильно сейчас».

После одной авиакатастрофы на место трагедии приехала молодая женщина. Погиб ее муж. У них было две дочки, женщина была беременна, должен был родиться долгожданный мальчик. Очень красивая женщина, очень любящая своего мужа, свою семью, своих детей. Мы должны были принять непростое решение – идти или не идти ей на опознание. Кроме жены приехали брат и друг погибшего мужчины, то есть было кому идти в морг. Но женщина сказала: «Я тоже пойду. Для меня это важно». Она хотела надеть мужу на руку браслет, который он забыл дома. Мужчины встали стеной и сказали: «Нет. Мы тебя не пустим. Не надо тебе это видеть».

Психологи МЧС обязательно сопровождают родственников на опознаниях, это очень сложный процесс, включающий серьезную подготовительную работу. Я несколько часов общалась с этой женщиной, мы говорили о семье, о детях, смотрели фотографии на ее телефоне. Она не плакала. Было очевидно, что она еще не приняла смерть мужа. Я решила – да, мы идем с ней на опознание, потому что ей это нужно. Лицо погибшему закрыли. Женщина подошла, взяла мужа за руку и что-то тихо и нежно ему говорила. Потом надела ему на руку браслет и заплакала: «Спасибо вам. Я все поняла, а до этого была как в тумане».

И все же я за нее очень переживала: «Как она, что сейчас у нее внутри?» А еще я подумала, что ей необходимо помыть руки, но как об этом сказать? Вдруг она сама говорит: «Мне надо руки помыть, в моем положении это может быть опасно». Стало понятно, что она не в шоке, все осознает и все понимает.

Очень тяжелая ситуация, когда люди пропадают без вести, когда родственники лишены последнего утешения – возможности попрощаться с погибшим человеком. Помню одну катастрофу на море. Тогда во время шторма людей разметало очень далеко, и многих не нашли. Поиски собирались прекратить. На «горячую линию» тогда позвонил мужчина, у него без вести пропал брат: «Я понимаю, что его нет в живых, но, пожалуйста, найдите тело». И представьте себе, тело этого человека нашли буквально за час до завершения операции – вдруг одновременно в одном месте обнаружили сразу шесть погибших. Родственники этих людей звонили потом в МЧС со словами благодарности.

Я говорила с женщиной, мужа которой так и не нашли, она плакала: «Как же так – был муж, и вот его нет? Нигде нет. Он много хорошего людям сделал, а сейчас как будто человека и не было. И попрощаться с ним нельзя. Как теперь мне жить? Ни обнять, ни притронуться к нему последний раз».

Я ей сказала: «Что значит – человека не было? У вас есть дочь, у вас есть дом, который он построил своими руками, у вас есть ваши общие друзья, которые помнят о нем много хорошего. Ваш муж в этих людях, в вашей дочери, во всем, что сделано его руками».

Зона беды

Считается, что самый сложный период после смерти близкого – год-полтора, но в жизни бывает по-разному. Первое время человеку кажется, что он в полном вакууме. Очень важно, чтобы рядом были люди, которые могут дать необходимую эмоциональную поддержку.

Обычно сначала друзья, родственники, коллеги сочувствуют, пытаются помочь и поддерживают, как могут. Они очень внимательны и заботливы: помогают организовать похороны, стараются не оставлять человека в одиночестве, часто звонят и приезжают. Со временем вопрос «Чем тебе помочь?» звучит все реже. По-другому не может быть. То, что выбило людей из обыденности, рано или поздно становится частью их жизни, их воспоминаний, переживаний, но уходит из фокуса их пристального внимания.

Человек, которого так щедро и мощно поддерживали со всех сторон, вдруг понимает, что остался совсем один. Вот тут обычно и накрывает новая волна отчаяния: «Почему? Что происходит? За что так со мной?» Он испытывает обиду, боль, разочарование, гнев.

Действительно – что происходит? Друзья и родственники возвращаются к своей обычной жизни с ее проблемами, заботами и переживаниями. Начальник хочет видеть на рабочем месте прежнего активного и исполнительного сотрудника. Коллеги весело болтают во время перекура, обмениваясь шуточками и сплетнями. А у человека болит душа. И болит она ничуть не меньше, чем три месяца назад. Ему так одиноко, так хочется поговорить об этом с кем-нибудь, хоть ненадолго оживить образ родного человека, пережить еще раз счастливые воспоминания. А поговорить-то не с кем. Возникает ощущение, что люди не способны сострадать, даже близкие друзья. Но, может быть, это не равнодушие окружающих, а стремление не беречь рану разговорами об ушедшем?

Моя специализация – кризисное консультирование, я много раз слышала подобные истории: «Первое время тебе сочувствуют, тебя поддерживают, а потом раз – и ты остаешься один. Мало того, вообще начинаешь чувствовать себя прокаженным, от тебя все шарахаются. Коллеги на работе перестают к тебе подходить, как раньше подходили просто поболтать, чаю попить, и родственники реже приезжают, и соседи реже заходят».

На консультации одна молодая женщина рассказывала, как ей было тяжело после смерти матери. У нее со своей семьей не сложилось, но было много друзей, и она никогда не чувствовала себя одинокой. Женщина с горечью говорила: «Когда случилось горе, друзья стали как-то растворяться. В первое время они мне очень помогали, а теперь я вижу их все реже. Даже начинает казаться, что они меня избегают. Мне хочется говорить только о маме, но я вижу, что других это напрягает, они замолкают, прячут глаза, переводят разговор или стараются быстрее уйти».

Зачастую мы теряемся, когда сталкиваемся с чужим горем. Становится даже неловко, что у нас-то все более-менее хорошо. И, уходя от внутреннего дискомфорта, мы начинаем избегать скорбящего человека. Избегать в то время, когда он нуждается в поддержке.

Горюющие обычно делают вывод, что пока все хорошо, все рядом, а если что случится, сначала помогут, а потом как будто боятся твоим горем заразиться и начинают сторониться. Это не так. Просто у близких своя жизнь, и, оказав поддержку человеку в горе, они должны к этой жизни вернуться. Но это не значит, что они не готовы поддерживать! Скорее они просто не знают – как, боятся быть навязчивыми, нелепыми. Хорошо, когда горюющий человек может сам подсказать, какая именно помощь ему нужна в этот момент.

Герой семьи

Очень тяжело видеть, когда люди, особенно мужчины, плачут от бессилия. В Крымске во время наводнения в 2012 году мы наблюдали тяжелейшие трагедии. Например, было несколько мужчин, у которых погибли пожилые родители. Беда произошла ночью, в полной темноте, они никак не могли добраться, чтобы помочь.

Не важно, в каком возрасте человек теряет родителей – пять ему лет или пятьдесят, реакция почти одинаковая. В этот момент включается и горюет осиротевший ребенок. В самом деле, пока живы родители, мы остаемся детьми.

У одного мужчины отец был парализован, находился в отдельном маленьком домике. «Когда я проснулся от шума воды, сразу попытался выскочить наружу, но водой сильно прижало дверь. Я нырял несколько раз, пока смог открыть дверь и попасть в комнату, где был отец. Но было уже поздно, он захлебнулся».

У второго мужчины точно так же погибла мать, ей было 90 лет. Они жили в соседних домах. «Я подплываю, а она уже мертвая...» Эти мужчины плакали навзрыд.

На ЧС часто именно мужчинам нужна помощь психолога в первую очередь. Они обычно зажимают в себе эмоции и приказывают себе ни на что не реагировать. Наша культура и воспитание не позволяют мужчинам выражать скорбь плачем это воспринимается как слабость. Но невозможно запретить себе чувствовать, поэтому при мнимом внешнем спокойствии у человека внутри все разрывается. И тогда можно просто сесть рядом, взять за руку и сказать: «Бывают ситуации, в которых и мужчины имеют право плакать». Человек как бы получает разрешение от социума, и тогда чувства прорываются наружу.

Но не все так просто. Часто среди горюющих можно увидеть «героя семьи». Этот человек берет на себя ответственность за все и уверен, что если он сейчас начнет рыдать, то некому будет решать организационные вопросы, то есть, по сути, некому будет похоронить близкого. И он не плачет, он собран, деятелен, активен. Горе его при этом с ним, оно никуда не уходит. Потом оно его догонит и накроет с еще большей силой.

Однажды была ситуация, когда «героем семьи» стал жених погибшей девушки. Родители и все родственники глубоко ушли в свое горе, а он взял на себя практически все. Мы с ним ходили на опознание, оформляли документы, протоколы, разрешение на захоронение. Нужно было решить, что принести из дома, чтобы одеть погибшую девушку, и так далее. Внешне он был спокоен и сдержан. Насколько ему на самом деле было плохо, я поняла в тот момент, когда внезапно перестала чувствовать часть своей руки. Мы с ним почти два часа ходили, он держал меня за руку, и его ладонь была настолько холодной, что моя рука оказалась как в заморозке.

Потом у нас была возможность немножко поговорить, но он так и не позволил себе заплакать. Я никогда не забуду, как он вышел с опознания и произнес тихо: «Она была самая красивая и самая красивая осталась». Он не для меня это сказал, он так видел и так чувствовал.

2. Горе как процесс

Что значит «нормальная реакция»?

В первое время все, что происходит с человеком, потерявшим близкого, все его реакции – слезы, агрессия, апатия – это нормально. Надо просто быть рядом. Позовёт – помогать, не позовет – не навязываться, но обязательно дать понять или сказать прямо: «Я рядом, ты обязательно скажи, когда я тебе буду нужен».

Однако если после потери прошло два-три года и ничего не меняется, человек ведет себя так, как в первый год, тогда, возможно, необходима помощь профессионалов. В таком случае можно предполагать так называемое «патологическое переживание горя» – человек застрял в своих страданиях, горе осталось не пережитым. Например, когда женщина говорит о погибшем муже: «Он просто улетел в длительную командировку, и я жду, когда он вернется», это значит, что безвозвратность потери не осознана, выстраивать дальнейшую жизнь, в которой мужа больше нет, и учиться жить без него для нее невозможно.

Женщина, потерявшая мужа, имеет право снова полюбить или отказаться строить новые отношения. Но этот выбор возможен только тогда, когда она признает, что ее мужа нет в этой жизни. Но если она думает, что ее муж в командировке, то выбора у нее нет.

Специфика работы психолога на ЧС в том, чтобы побудить человека осознать свое горе и начать его переживать. Потому что все, что имеет начало, имеет и конец. И у горя есть конец, но, только переживая потерю, возможно до него дойти. Чем дальше человек будет отодвигать от себя осознание горя, тем тяжелее ему будет.

Есть моменты в жизни, которые нужно перетерпеть. Надо просто продолжать жить – просыпаться утром, делать свои обычные дела, умываться, завтракать, идти на работу, возвращаться и ложиться спать. На следующий день снова просыпаться и опять все заново. И постепенно будет становиться чуть легче.

Может, будет сложнее выполнять обычную работу, даже автоматическая рутина вдруг станет вызывать трудности – это тоже нормально, это пройдет. Могут обостриться хронические заболевания, ощущаться упадок сил. Какое-то время человеку может казаться, что он сходит с ума, что он не выдержит и умрет, ему, может, даже захочется прервать свою жизнь, но и это надо перетерпеть.

И при всех этих состояниях все же не надо забывать о своих близких, потому что они тоже переживают горе, им тоже нужна поддержка. Важно, чтобы человек не заикливался только на своих чувствах, чтобы видел горе других, поддерживал их.

Обычно родственники сплачиваются в горе, выходят на более высокий уровень отношений. Но бывает, что беда разрушает семьи, когда каждый закрывается, как в скорлупе, и считает, что страдает только он сам.

Чрезвычайные ситуации обрушиваются внезапно. Обычно первая реакция – шок, отрицание. Потом, когда приходит осознание потери, могут быть самые разные, очень острые аффективные реакции.

Когда человек начинает рыдать, кричать это нормальная реакция. Он может быть агрессивным в этот момент, биться в истерике или стать абсолютно апатичным и сказать: «Я не могу ни встать, ни пошевелиться». Со стороны это может испугать, но специалист понимает, что этот человек начал переживать свое горе.

Как-то друг попросил у меня совета: «Мой сослуживец погиб, его жена в тяжелом состоянии, мы за нее все переживаем. Может, ее к психиатру или психологу отвезти?» Я спрашиваю: «Что конкретно с ней происходит?» Он начинает описывать классическое состояние, которое

бывает в первый период переживания горя: агрессия, слезы, мысли «я не буду жить». Я слушаю внимательно и говорю: «Знаешь, на самом деле идет нормальная работа горя». Его от меня аж откинуло, он возмутился: «Вы, психологи, страшные люди! Ты что, вообще, сейчас сказала? Что значит – нормальная! У нее муж погиб!»

«Работа горя» – термин, предложенный Зигмундом Фрейдом для описания внутреннего и внешнего процесса, который необходимо осуществить после утраты, чтобы жить дальше. Но насколько можно использовать научные термины в разговоре с горящим человеком?

Однажды я прочитала в комментариях под какой-то статьей про горе: «Разложили на какие-то там фазы, этапы. „Это вы сейчас на такой фазе горевания находитесь“. Типа, это нормально, как про насморк. Это же горе!»

Да, есть классификации, стадии, законы, по которым развивается горе. Это помогает специалистам ориентироваться, понимать, какая поддержка нужна именно сейчас. И самому человеку необходимо знать, что чувства вины, гнева, агрессии нормальны в данной ситуации, что период сильного душевного волнения и боли пройдет: «Изменилась моя жизнь, и я изменился, сейчас мне очень тяжело, но так будет не всегда. Этот тяжелый период надо суметь пережить, и я найду для этого силы».

Даже маленькому ребенку нужно знать, что горе – это состояние, у которого есть начало и конец. Важно, чтобы ребенок видел, что взрослые погружаются в горе, а затем постепенно выходят из него и двигаются дальше. Тогда он может разделить со взрослыми свои чувства и получить бесценный опыт совместного переживания, взаимной поддержки и участия.

А будучи специалистом, надо знать и всегда помнить, что горе каждого конкретного человека уникально, и нельзя его вот так походя взять и обесценить словами: «Это у вас сейчас такая стадия... Пройдет!»

Шок и отрицание

Шок – это, как правило, первая реакция на ситуацию, выходящую за рамки нашего привычного опыта, на что у нас нет плана действий и четкого алгоритма, уложенного в привычную схему реагирования. То есть все, с чем человек столкнулся впервые, может вызвать шок. Это состояние длится от нескольких секунд до минут и даже часов.

Период шока позволяет чуть-чуть растянуть осознание потери во времени, дает возможность принять горе постепенно. Такое состояние можно сравнить с реакцией человека на яркий свет после долгого нахождения в темноте – если это произойдет мгновенно, он просто ослепнет. Так и тут. Немедленное понимание – слишком тяжелый удар, который человек может не перенести, поэтому осознание должно быть постепенным.

После шока наступает реакция отрицания. Это защитный механизм нашей психики: «Нет, это не со мной происходит, я со стороны за этим наблюдаю, я сейчас проснусь». Потом полное отрицание переходит в частичное: «Все-таки нет, это произошло, но не со мной. – Нет, со мной произошло». «Что произошло? Это? – Нет, не это». Стадия отрицания может быть от нескольких часов до нескольких дней, в тяжелых случаях дольше.

Конечно, это не значит, что в период, когда приходит осознание и шок сменяется постшоковой реакцией, человеку не тяжело, не страшно и не больно. Это тяжело, и страшно, и больно, но это та боль, при которой человек способен жить, это переносимо.

На стадиях шока и отрицания очень важно, чтобы рядом с человеком находился кто-то из близких. С людьми в шоке бывает примерно так: они могут ни на что не реагировать – ни на сотрясения, ни на крики, они в защите, они как бы надели на себя плотный скафандр, потому что случившееся для них непереносимо. Но они чувствуют человека рядом, они могут не слышать слов, которые им говорят, но попытка их защитить, дать поддержку и тепло будет ими прочувствована, принята. И это даст силы выйти назад в мир, куда выходить совсем не хочется, потому что там произошло что-то страшное и чудовищно несправедливое.

Ступор – это глубокое отрицание того, что случилось. Человек всеми силами пытается вернуться назад в прошлое: «Я был здесь, у меня было все хорошо, и вдруг я услышал, что погиб мой близкий человек. Я не сделаю шаг вперед, я буду там, где все было хорошо».

Австрийский психиатр, психолог Виктор Франкл рассказывал историю из своей практики. К нему обратился мужчина с просьбой помочь его отцу: «Скоропостижно умерла мама, и отец теперь целыми днями сидит на кухне. Он нас не слышит, с нами не разговаривает. Мы боимся за него».

Это произошло после войны, и там была трагическая предыстория: отец и мать оказались в разных концентрационных лагерях, каждый думал, что другого нет в живых. Война закончилась, и они совершенно случайно встретились в американском пересыльном лагере. Казалось бы, вот оно, счастье: все плохое позади, а впереди вечная радостная жизнь – ведь война закончилась, они оба выжили. И вдруг произошло невозможное – она готовила завтрак на кухне, упала и умерла. Он не мог принять такой поворот жизни – было плохо, стало хорошо, а теперь снова плохо уже навсегда.

Мужчина сидел на кухне, потому что именно так он делал, когда жена была рядом, живая, и все было хорошо. Франкл приехал к нему, сел рядом и стал тихо рассказывать историю своей жизни: про то, что он тоже был в нацистском концлагере, что из всей семьи выжил только он, а родные там погибли. Он сказал, что понимает, каково потерять жену, потому что его жена погибла в концлагере. В какой-то момент у мужчины задрожало лицо, он вышел из своего оцепенения и заплакал.

Если человек не пытается спрятаться от реальности, безусловно, со временем жизнь берет свое. Но если человек не просто в скафандре, а в бункере, хочет закрыться, замуроваться

и остаться там навсегда, потому что теперь он этого мира боится или его ненавидит, тогда будет очень трудно. Во время войны люди бежали с фронта, чтобы не погибнуть, но война заканчивалась – и что дальше? На эту тему снято много фильмов. Да, солдат выживает, но и после войны по-прежнему сидит в подвале и не может выйти, потому что его дезертирство не останется безнаказанным.

Так и тут. Прятаться от реальности все равно что хоронить себя заживо: «Я спрятался от этой жизни, я с ней не хочу взаимодействовать». Пьянство, наркотики – это опять же страх столкнуться с реальностью и принять ее, потому что кажется, что она тебя убьет. Но при такой тактике сам человек убьет себя гораздо вернее.

Искаженная реакция на горе

Процесс горевания не всегда идет по так называемому «нормальному» пути. Существуют факторы, которые могут осложнить течение этого процесса. Мы живем в культурной среде, которая старательно вытесняет и отрицает смерть, поэтому мы можем быть так или иначе предрасположены к осложненному и отсроченному гореванию.

Принять потерю труднее, когда смерть близкого человека происходит внезапно или при отягчающих обстоятельствах. Внезапная гибель близкого заставляет искать объяснение случившемуся и испытывать вину за то, что утрата не была предотвращена.

Один из парадоксов переживания горя заключается в том, что чем более счастливыми и зрелыми были отношения с умершим, тем светлее будет расставание с ним, хотя, конечно, это не освобождает от страданий. А если отношения были сложными или смерть была какой-то особенно отягощенной – суицид, передозировка наркотиков, – это может вызывать у близких дополнительно чувства острой обиды, стыда и даже позора.

Члены семьи могут испытывать чувство вины и душевную опустошенность, что не сделали всего возможного, чтобы спасти своего близкого. А дети, теряющие кого-нибудь из родителей по причине самоубийства, вообще часто абсолютно уверены в своей причастности к его смерти. Фразы, которые они слышали когда-либо от родителя («Это ты довел маму!», «Папа столько для тебя сделал, а ты ни разу не сказал ему спасибо»), глубоко запоминаются и могут мучить на протяжении всей жизни. У этих детей в будущем тоже могут возникнуть суицидальные намерения.

Искажение естественного течения горя проявляется в двух основных формах – отсрочка реакции и искажение реакции. Например, если перед человеком после утраты стоят какие-то очень важные задачи или все его внимание сосредоточено на поддержке других людей или детей, он может не испытывать острого горя в течение довольно значительного периода времени. Он просто этого себе не позволяет.

Бывает, что при большом горе человек никак его не проявляет, ведет себя бодро и активно и утверждает, что с ним все хорошо. Такое «бесчувствие» свидетельствует о тяжести и глубине переживаний, и чем дольше длится этот внешне «светлый» промежуток, тем более продолжительными и тяжелыми могут быть последствия.

Основное препятствие для нормального течения горя – неосознанное стремление избежать страдания и уклониться от невыносимых эмоций. В этих случаях происходит «застревание» на одной из стадий и возможно появление болезненных реакций.

Искаженная реакция может проявляться в виде повышенной нездоровой активности без ощущения утраты, различных психосоматических заболеваний, неадекватной враждебности против людей, которые якобы виноваты в случившемся, и даже в суицидальных попытках.

Помню женщину, у которой погиб сын. Она была очень возбуждена, много говорила, злилась, требовала найти и наказать виновных, металась и не хотела принимать ничьей поддержки. А через полтора месяца, когда были готовы результаты ДНК-экспертизы, мы встретились с ней снова, и это был уже совсем другой человек, спокойный и как будто умиротворенный. Она рассказала, что долго не могла найти себе места. Каждое утро она просыпалась и понимала, что должна что-то делать, иначе сойдет с ума. Решила продать машину, но документы и ключи от нее найти не могла. Потом решила продать квартиру, в которой жила вместе с сыном, потому что находиться в ней одной было невыносимо. И опять – множество препятствий. Начинала какие-то мелкие дела – и они не получались. Она злилась и никак не могла справиться со своей злостью.

А еще она очень хотела снова увидеть сына хотя бы во сне, но он ей не снился. И вот однажды она в отчаянии закричала, прося сына хоть как-то ей помочь, поддержать ее оттуда,

просто присниться ей. На этом месте женщина замолчала, посмотрела на меня очень внимательно и произнесла: «Сейчас вы подумаете, что я сошла с ума. Потому что я увидела сына. Он стоял в углу комнаты, смотрел на меня с улыбкой и сказал отчетливо: „Не суетись, мама. Ну что ж ты все время суетишься. Я здесь, я все время рядом с тобой, но ты меня не видишь, потому что все время суетишься“». И в тот момент она вдруг успокоилась. Сына она больше не видела, но с тех пор постоянно ощущала, что он рядом. А еще в тот же день нашлись документы и ключи от машины – они лежали на журнальном столике, и не заметить их было невозможно. Но она не замечала. Продавать машину она не стала.

Бывает и так: если утрата слишком велика, оплакивание ее может длиться бесконечно, человек никогда с ней не примирится. Степень одержимости горем бывает разной. Этот процесс может быть внешне не заметен: безутешно скорбящий человек вступит в новый брак или родит других детей, сделает успешную карьеру или проявит себя в творчестве, но часть его энергии всегда будет пребывать в другом месте. Поглощенность горем иногда обнаруживается в оговорках: человек постоянно говорит об умершем в настоящем времени. Или в доме с особой тщательностью содержится уголок с фотографиями и вещами умершего, служащий своего рода местом поклонения, а может, даже комната умершего остается неприкосновенной: «Пусть все будет так, как было при нем». Так бывает, когда люди не хотят, чтобы их горе заканчивалось, потому что им кажется, что только через горе они могут сохранить отношения с умершим.

Когда люди не отрицают факта смерти близкого человека, но отрицают эмоции, связанные с этим (говорят, что не испытывают горя и боли, не тоскуют об умершем, не плачут о нем), это состояние определяется как синдром «отсутствия горя». Оно проявляется у горющего человека в мучительном безразличии к жизни и спустя месяцы, даже годы может наступить острыми реакциями в виде раздражения и даже гнева на другую, не относящуюся к нему утрату. В подобных случаях имеет смысл обратиться за помощью к психологу или психотерапевту, потому что самому человеку крайне сложно разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Кризис горя

Невозможно провести четкие рамки и определить точно, осложнено или не осложнено у человека переживание потери. Но все же можно обозначить, когда процесс естественного переживания горя проходит определенные стадии, каждая из которых характеризуется своим набором физических и психологических симптомов.

Симптомы «нормального» горя в середине прошлого века выделил немецко-американский психиатр, специалист по проблемам социальной психиатрии Эрих Линдеманн.

Процесс горевания делится на две основные стадии: **кризис горя** и **работа горя**.

Кризис горя начинается с момента смерти близкого или обнаружения факта скорой утраты, например, когда родному человеку поставлен диагноз смертельного заболевания и дни его сочтены. Сознание человека отвергает факт потери, мечется между отрицанием, расщеплением, уговорами, тревогой и чувством вины.

По данным Линдемманна, первые часы после утраты обычно характеризуются наличием периодических приступов физического страдания, спазмами в горле, припадками удушья с учащенным дыханием, постоянной потребностью вздохнуть это нарушение дыхания особенно заметно, когда человек говорит о своем горе. На душевном уровне горе проявляется как напряжение или острое страдание.

Обычно горящий чувствует нереальность происходящего, оглушенность, ощущение, что все происходит как бы не с ним. У него возникает так называемое «тоннельное зрение», нарастает пелена перед глазами. Время ускоряется или, наоборот, останавливается. Притупляется восприятие окружающей реальности, иногда в будущем в воспоминаниях об этом периоде появятся пробелы.

Линдеманн отмечал, что при глубоком эмоциональном переживании могут наблюдаться изменения и расстройства сознания. Он описывает характерный случай, когда пациенту казалось, что он видит погибшую дочь, которая зовет его из телефонной будки. Он был так захвачен этой сценой, что перестал замечать окружающее.

Бывает так, что у горящего человека полностью отсутствуют проявления сильных чувств. Несмотря на обманчивое внешнее благополучие, на самом деле человек находится в тяжелом состоянии, и одна из опасностей состоит в том, что в любую минуту это мнимое спокойствие может смениться острым реактивным состоянием.

Можно выделить механизмы, которые необходимы для проживания кризиса горя: отрицание, расщепление, уговоры, тревога и вина.

Когда первый шок проходит и человек начинает осознавать реальность происходящего, физические реакции слабеют, и зачастую возникает острое желание вернуть все как было раньше, до потери. В это время людям кажется, что это лишь дурной сон, надо только проснуться, и кошмар пройдет.

Известный российский психотерапевт, доктор психологических наук, профессор Федор Ефимович Василюк в своей работе «Пережить горе» говорит, что **отрицание** на этой стадии горевания является не отрицанием факта, что умершего больше нет, а отрицанием факта, что я, «горящий», здесь.

Но отрицание потери позволяет человеку поддерживать иллюзию, что мир остается неизменным. Это смягчает шок и помогает понемногу принять реальность, чему способствуют принятые в разных религиях ритуалы прощания с умершим. Такие важные действия, как отпевание в церкви, поминальная трапеза, помогают принять смерть близкого как свершившийся факт.

Без подобного соприкосновения с реальностью человек может застрять в отрицании потери. Это хорошо демонстрируют случаи пропавших без вести людей. Их смерть близким принять очень трудно.

Расщепление позволяет одной части разума знать об утрате, когда другая отрицает ее, – это когда человек умом понимает, что близкий умер, но ощущает его незримое присутствие. Это настолько распространенный феномен, что многие специалисты воспринимают его как часть нормального процесса переживания горя – люди находят в этом утешение, последний шанс сказать дорогому человеку «прощай».

Василуек пишет: «Есть... „как бы двойное бытие“ („Я живу как бы в двух плоскостях“, – говорит скорбящий), где за тканью яви все время ощущается подспудно идущее другое существование, прорывающееся островками „встреч“ с умершим. Надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой, руководящей всем внешним поведением горящего».

Уговоры проявляются в сопротивлении сознания случившемуся таким образом, что, пытаясь как бы обмануть судьбу, человек заключает внутреннюю сделку, снова и снова вспоминая последние дни, часы перед разлукой, словно желая изменить ход событий: «Ах, если бы... Все бы отдал, чтобы...»

Горящие постоянно прокручивают в голове события, связанные с утратой: вспоминают то, что не успели сделать для ушедшего; жалеют о том, что мало уделяли ему заботы, не выполнили какие-то просьбы, не были достаточно ласковыми, не успели сказать «люблю», несправедливо обидели и не успели попросить прощения.

Когда до людей доходит реальность потери, они испытывают **тревогу** и беспомощность. Для человека, который чувствует себя очень неуверенно без своего близкого, жизнь полна страхов. Иногда это, например, боязнь спать в прежней постели или комнате, жить в том же доме.

Самое тяжелое чувство при переживании горя – **вина**. Иногда она может быть реальной, чаще – надуманной, но относиться к ней всегда необходимо с большой серьезностью. Смерть усиливает проблемы, которые когда-либо имели место во взаимоотношениях, и малозаметные прежде «камешки преткновения» превращаются после смерти близкого в непреодолимую преграду.

Линдемман так это описывает: «Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествовавших смерти, доказательства того, что он не сделал для умершего того, что мог. Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличивает значение своих малейших оплошностей».

Человек твердит как заклинание слово «должен»: «Я должен был сделать это» или «Я не должен был этого делать». Появляется множество тяжелых мыслей, ощущение пустоты и бессмысленности. Со временем рациональное объяснение произошедшего смягчит чувство вины, но обычно оно возвращается до тех пор, пока не наступит полное принятие утраты.

Израильский режиссер Шмуэль Маоз рассказывал эпизод из своей жизни. Речь шла о его дочери-подростке, которая постоянно просыпалась поздно, опаздывала на школьный автобус, и приходилось вызывать ей такси, что дорого обходилось семье. Однажды он велел дочери ехать на автобусе, как все дети, а если она проспит и опоздает, пусть это станет для нее уроком. На следующее утро девочка встала вовремя, вышла из дома, а через полчаса отец услышал сообщение, что в этом автобусе произошел взрыв – террористический акт, десятки человек погибли. Он бросился звонить дочери, но дозвониться не мог. За последующий час он пережил столько, сколько не пережил за всю свою жизнь. А затем дочь вернулась домой живая и невредимая – она все же опоздала на тот автобус. Шмуэль Маоз говорил, что потом долго изводил себя мыслью, что вроде поступил правильно, логично, но как бы он жил, если бы дочь погибла?

Наверное, это «но» встает перед человеком всегда, когда случается беда с его близкими. Вроде все сделал, но... Но мог бы больше, лучше, мог бы все предусмотреть, предостеречь, отвести беду.

Этапы проживания горя накатывают волнообразно, одной волны отрицания, расщепления, уговоров, тревоги, вины редко бывает достаточно для принятия потери. Со временем они качественно меняются и импульс «надо позвонить матери» постепенно заменяется на более острую потребность – «мне необходимо, чтобы я мог позвонить матери». Начинает ощущаться вся тяжесть потери.

Во время кризиса горя многие процессы происходят на уровне бессознательного, о том, что идет серьезная внутренняя работа по преодолению чувства потери, говорят сны. Они решают основную задачу кризиса горя – признание необходимости принять смерть близкого человека.

Работа горя

Процесс горевания называется работой горя. Это огромный душевный труд по переработке трагических событий, основная задача которого – не забыть, сохранить память о дорогом человеке, при этом выстроив новые отношения с миром, в котором этого человека уже нет.

Работа горя начинается, когда человек принимает факт смерти. Тогда происходят сложные процессы преодоления, в результате которых утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями, которые в идеале не поглощают человека всецело, а переводят горе в состояние светлой печали.

Надо отметить, что при всем многообразии западных исследований переживание горя и утраты сводится к одной схеме Зигмунда Фрейда, данной им в «Печали и меланхолии»: «С глаз долой – из сердца вон». «Теория Фрейда объясняет, как люди забывают ушедших, но она даже не ставит вопроса о том, как они их **помнят**. Можно сказать, что это теория забвения», – пишет психотерапевт Федор Василюк.

В книге митрополита Антония Сурожского «Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании» есть важное свидетельство об отношении к смерти англичан:

«Здесь, в Англии, отношение к смерти очень удивляет русского человека вроде меня. Оно несколько улучшилось, осмелюсь сказать, не сильно, но стало, скажем, менее ужасным. И когда я впервые с ним встретился, я был поражен. У меня создалось впечатление, что для доброго британца умереть было чем-то совершенно непристойным, что людям не следует так поступать со своими друзьями и родственниками, и, если они падут настолько низко, чтобы покинуть этот мир, они будут скрыты в своей комнате, пока похоронное бюро не вывезет их на место упокоения и не освободит семью от их присутствия, потому что по отношению к своим родным человек не должен совершать такую непристойную вещь, как умереть».

«Горе – это не просто одно из чувств, это конституирующий антропологический феномен: ни одно самое разумное животное не хоронит своих собратьев. Хоронить – значит быть человеком. Но хоронить – это не отбрасывать, а прятать и сохранять. И на психологическом уровне главные акты мистерии горя – не отрыв энергии от утраченного объекта, а устройство образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить – творить память», написано в работе Василюка «Пережить горе».

Можно отметить две главные составляющие успешной работы горя: заново осознать взаимоотношения с умершим, чтобы оценить, что они для нас значат, и затем «перевести» их в категорию «воспоминаний без будущего».

Пережить – значит осознать случившееся, принять изменения в жизни, адаптироваться в измененной ситуации и постепенно заменить чувство страдания и боли на спокойную память.

Фрейд в своей работе «Печаль и меланхолия» подчеркнул, что мы никогда добровольно не отказываемся от наших эмоциональных привязанностей, и то, что нас покинули, отвергли или оставили, еще не означает, что мы прекращаем отношения с теми, кто это сделал. После смерти близкого человека мы, так или иначе, продолжаем реагировать на его эмоциональное присутствие, осознавая при этом, что человека с нами нет.

Чтобы понять, что мы потеряли вместе с ушедшим и чем были для нас эти отношения, мы возвращаемся к ним, раз за разом просматриваем и снова проигрываем их в памяти, снах, дневных грезах. Теплые воспоминания вызывают ощущения счастья, незавершенные спорные ситуации и конфликты заставляют нас вновь и вновь пережить разочарование, гнев, печаль. Задача работы горя состоит в том, чтобы возвращать нас вновь и вновь в эти ситуации и состо-

яния до тех пор, пока мы спокойно на них не посмотрим и не примем их такими, какими они были.

Одно из самых больших препятствий в процессе приспособления к новой жизни, по утверждению Линдемманна, состоит в том, что многие люди пытаются избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, необходимого для этого переживания. Именно поэтому наблюдаются болезненные проявления в виде отсрочки реакции или в различного рода ее искажениях.

Способность выполнения работы горя зависит от многого, в том числе от возраста, степени личностной зрелости. При отсутствии в прошлом здоровых расставаний работа горя происходит намного медленнее. Прежде чем смириться с новой потерей, человек вынужден пережить прежние незавершенные утраты.

Работа горя изнурительна. Бессознательно человек вновь и вновь возвращается в прошлое и находится под его тяжестью. Он постоянно сталкивается с одиночеством и острой тоской. Это отнимает много сил.

Проходит время, и понемногу требования настоящего начинают заявлять о себе. Человек начинает испытывать желание двигаться дальше. Однако часть его все еще охвачена горем. Желание закончить горевание и лишь время от времени вспоминать умершего может бессознательно восприниматься как предательство, вызывать чувство вины и тормозить процессы работы горя.

Когда заканчивается горе?

Когда кажется, что горе пережито и все уже позади, оно может возвращаться иногда в виде острых переживаний. В памятных местах или в памятные даты. И это нормально.

Приведу пример из своей жизни.

Прошло два с половиной года после смерти мамы, и я наконец решила приехать в ее опустевшую квартиру, чтобы разобрать вещи и подготовить квартиру к продаже. Мне казалось, что я уже все пережила и все приняла. Мы с сыном разбирали вещи, иногда долго над чем-то зависая, иногда очень быстро решая, кому что подарить, куда что отдать. За каждой вещью стояло много моих воспоминаний. Я о чем-то рассказывала, мы смеялись, шутили, иногда грустили, но в целом у меня было ощущение, что все идет хорошо и зря я так боялась. И еще подумала: «Как хорошо, что сын поехал со мной». А на третий день у меня вдруг очень знакомо и очень тяжело заболела голова, и я сказала: «Как странно, такое состояние, как будто третий день на ЧС работаю». Сын мне ответил: «А ты и работаешь на ЧС».

Утрата всегда может «ожить» и снова причинить острую боль, может возвращаться в годовщины или в моменты важных жизненных рубежей. Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды. Человек получает возможность отвлечься от прошлого и обращается к будущему – начинает планировать свою жизнь без умершего. На этом этапе жизнь входит в свою колею, восстанавливается сон, аппетит, повседневная деятельность, умерший перестает занимать все мысли.

Смысл и задача работы горя в том, чтобы человек простил себя, отпустил обиду, принял ответственность за свою жизнь. Образ умершего должен занять в его жизни свое постоянное достойное место, тогда произойдет возвращение человеку самого себя. Вспоминая об умершем, он будет переживать уже не горе, а печаль – совершенно другое чувство. И эта печаль навсегда останется в сердце.

Если есть слезы, они должны быть выплаканы. Но потом наступает время, когда можно сказать себе: если прямо сейчас уже можешь сдержаться и не заплакать – не плачь. Надо сойти с тропы слез. Если продолжать ходить по ней, тропа может превратиться в канавку, а потом в траншею, такую глубокую, что из нее нельзя будет выбраться, если не протянут сверху руку. А если не захотеть протянуть руку в ответ, то через какое-то время ни одна рука просто не сможет до тебя дотянуться – так глубоко ты будешь.

Тяжелое горевание не синоним любви, и перестать горевать не значит предать ушедшего. Потому что он никуда не уйдет из сердца, ведь никуда не уходит Любовь.

Стадии горя

- Шок и оцепенение (от нескольких секунд до нескольких дней). Может закончиться острым реактивным состоянием.
- Страдание и дезорганизация – острое горе (6–7 недель). Работа по переживанию горя становится ведущей деятельностью.
- Стадия остаточных толчков и реорганизации (до года). Утрата постепенно входит в жизнь.
- Завершение (1–1,5 года после утраты). На смену горю приходит печаль.

Стадия острого горя может включать в себя:

- **Отрицание** как естественный защитный механизм, позволяющий поддерживать иллюзию, что мир остается неизменным. Отрицается не факт потери, а ее необратимость.
- **Агрессию**

Выражается в форме негодования и враждебности по отношению к себе и окружающим. На этой стадии присутствуют реакции клинического спектра.

- **Депрессию**

Период наибольших страданий и острой душевной боли, поиск смысла произошедшего. Типична идеализация образа умершего, приписывание ему необычайных достоинств. Охлаждение отношений с окружающими, раздражительность, желание уединиться.

- **Тревогу**

Переживаемое чувство беспомощности ведет к ощущению потери контроля над собственной жизнью.

Основная задача работы горя – не предать забвению, а сохранить память о дорогом человеке, при этом выстроив новые отношения с миром, в котором этого человека уже нет.

3. Жизнь после потери

Все будет по-другому, но будет и хорошее

Потеря базового чувства безопасности очень болезненно воспринимается людьми, потому что в пресловутой пирамиде именно оно лежит в основе наших потребностей. Безопасность остро необходима для человека наряду со сном и едой. Когда люди теряют это ощущение, они разрушаются. Очень страшно каждый раз выходить в мир с мыслями: «Я могу не вернуться, мой ребенок может не вернуться». С этим чувством жить невозможно.

Но люди гораздо сильнее и устойчивее, чем кажется. Какие бы катастрофы ни происходили, рано или поздно у нас снова возникает ощущение почвы под ногами.

Я вспоминаю теракты в московском метро в марте 2010 года. Это случилось на Страстной неделе. «Горячая линия» МЧС в те дни просто рухнула от количества звонков. Люди были в панике. Первую неделю, я точно помню, количество людей в метро резко сократилось, но потом все опять стало как прежде, и звонить по поводу подозрительных предметов в метро стали реже.

По-другому и быть не может, иначе как бы мы вообще жили? Это не про привычку. Это именно про то, что мы переживаем очередной удар, который получаем от мира и от жизни, перерабатываем страх и ужас, принимаем все потери, перестраиваем себя, подстраиваем под новую реальность и живем дальше.

Очень важно найти ресурс человека, который даст силы пережить горе и жить дальше. К сожалению, мы сами не можем этот ресурс придумать и дать в виде готового рецепта: «Ты должна жить, потому что у тебя есть дети». Может, дети для этого человека никакой не ресурс, а наоборот, тяжесть, про которую он скажет: «Я не потяну сейчас детей. Пусть их бабушка забирает».

Почему, когда люди теряют одного близкого, оставшиеся родные не становятся для них достаточным ресурсом? Я много об этом думала. Допустим, умер муж, но у женщины есть дети. Или умер ребенок, но есть еще дети, муж, можно жить для них, ради них. Почему нет?

Работая на ЧС, я убедилась, что потеря одного любимого человека не может компенсироваться наличием других любимых людей. Каждый человек это новая любовь. С каждым отдельно формируется свой мир и своя вселенная. Когда близкий умирает, мы остаемся в этой маленькой вселенной одни и переживаем тотальное одиночество. Это чувство не может быть компенсировано тем, что у нас есть еще много разных миров – с супругом, с другим ребенком, с сестрами и братьями. Да, в тех мирах все нормально, но в этом конкретном мире холодно и пусто. Тяжелая потеря иногда ощущается так, как будто вырвали кусок живой плоти.

У пятнадцатилетней девочки погибла мама, мы с ней два часа ходили вокруг морга, пока папа проходил процедуру опознания. Мы разговаривали о ее жизни, о ней самой и в это время пытались прораивать перспективу – что же ей делать? Потому что она жила с мамой, родители были в разводе. Теперь девочка оказалась перед выбором: либо переезжать в новую семью отца и жить с мачехой, но зато учиться в хорошей школе, либо жить с бабушкой и дедушкой в деревне и учиться в маленькой деревенской школе. Этот выбор она должна была сделать сама. И вот, рассказывая о своих отношениях с мамой и отцом, девочка постепенно, в ходе собственных рассуждений, приняла решение: «Мне надо поступать в вуз, я хочу изучать китайский язык, и мама меня в этом поддерживала. Надо жить в городе с папой, несмотря на то что с мачехой могут быть проблемы».

Я в свою очередь попыталась донести следующее: «Папа тоже потерял дорогого человека, не важно, что они с твоей мамой жили раздельно, но раз ты появилась на свет, значит, они

любили друг друга. Говорят, что бывших жен не бывает, и раз он любит тебя, значит, он и к маме не мог быть равнодушным. Ты молодец, что сохранила отношения, вы оба молодцы, и теперь вы друг для друга опора и поддержка. Конечно, вам обоим тяжело. И когда вы будете жить вместе, очень важно, чтобы вы действительно поддерживали друг друга и не усложняли и без того сложную жизнь. Это все временно, а временно можно перенести все что угодно. С мачехой не обязательно проявлять внешнюю любовь, достаточно быть просто корректной в поведении». Я это не навязывала, это само в разговоре выстроилось.

Дальнейшая жизнь после трагедии во многом зависит от жизненного потенциала, силы личности и прошлого опыта человека. От того, что было заложено в детстве, от осознания собственной силы. Хуже всего, когда человек ощущает себя жертвой обстоятельств. И это тоже ответственность специалистов – поддерживая людей, не превратить их в жертву.

Позиция жертвы может возникнуть очень быстро, из самых лучших побуждений ее могут сформировать близкие, говоря: «Полежи, тебе же так плохо, мы сами все организуем, мы сами все сделаем, это тебе сейчас не по силам». Когда в жизни происходит что-то запредельно тяжелое, психологические защиты могут рушиться. Человек становится очень внушаемым. Слыша со всех сторон: «Тебе так тяжело, ты не сможешь, ты не выдержишь, ты не справишься», – он начинает верить, что действительно ничего не может.

Со временем в позиции жертвы обнаруживаются так называемые «вторичные выгоды». Человек может начать выстраивать жизнь семьи под себя например, перестанет совсем выходить из дома, забросит учебу, уволится с работы, будет постоянно просить: «Не бросайте меня одного. Мне плохо, я боюсь». И кто-то из членов семьи будет стараться постоянно находиться рядом. Жена говорит: «Не надо летать, это опасно, я не переживу, если что-то опять случится». И муж уходит с любимой работы, потому что там командировки и перелеты. Это не эгоизм и не манипуляция. Это признак того, что человек полностью утратил чувство безопасности и пытается хоть как-то восстановить контроль над своей жизнью.

Безусловно, следует оказывать помощь страдающему, но не надо превращать эту помощь в вечные костыли. Излишняя опека губит. Если человеку транслировать действием, поведением «ты справишься, ты сильный», он тоже начнет в это верить. К нему постепенно придет понимание: «Ведь были потери и раньше, и я же справлялся! Значит, смогу и сейчас».

С пожилыми людьми можно говорить об опыте пережитого: «У вас была такая непростая жизнь. Вы пережили войну, разруху. Как вы смогли все преодолеть?» Человек начинает рассказывать и как бы возвращается в прошлое, в свою молодость, когда он был сильным и жизнестойким. Он может подпитаться оттуда силой и ресурсом. «Да, я смог тогда, и сейчас у меня получится». Важно, чтобы сам человек сказал «смогу, справлюсь», а для этого надо, чтобы он почувствовал свою внутреннюю крепость и поверил в себя. Тогда он на подсознательном уровне почувствует, что горе можно пережить и что у него есть будущее. И это действительно так. Много говорят и пишут о травме и ее тяжелых последствиях, но есть еще понятие посттравматического роста, когда человек, который многое в своей жизни пережил, становится сильнее, мудрее и более чутким к окружающим людям.

Есть еще такой момент: человек, переживший трагедию, может считать, что жизнь ему задолжала и теперь он имеет право на все самое лучшее. Об этом писал Виктор Франкл. Он и другие заключенные думали: «Если вдруг случится чудо и мы выживем, вряд ли будет такая радость, которая скомпенсирует все пережитое». А когда война закончилась, оказалось, что никто и не собирается им ничего компенсировать. Им говорили: «Да, вы страдали, но и мы страдали, у всех была война». Казалось бы, они уж точно могли рассчитывать на особое к себе отношение, а его не было. Так бывает со всеми. Это тоже надо пережить.

Чувство вины

Помню катастрофу на море: в шторм перевернулось большое судно. Поисковая операция происходила долго – кого-то удалось спасти, кого-то нашли погибшими, но очень многие были не найдены. И вот было принято решение, что поисковая операция будет прекращена – снова надвигался сильный шторм и шансов кого-то найти уже не оставалось. Я работала с выжившими. Один из старших членов экипажа был в отчаянии, у него было колоссальное чувство вины. Он говорил, что не имеет права жить, когда погибло столько людей, и лучше для него было бы умереть вместе с ними. Все остальные спасенные тоже были страшно подавлены, в том числе и потому, что погибли все женщины. Мужчины хотели их защитить, поместили, казалось, в надежное место, но женщинам спастись не удалось. Находясь в больнице, они постоянно спрашивали: «Может, кого еще нашли? Может, спасли? А женщины? Как нет? Ни одной не нашли?!» На них было больно смотреть. Казалось бы, радуйтесь, празднуйте свой второй день рождения, а они горевали и винили себя за то, что спаслись сами и не смогли спасти других. Сложно было найти для них слова поддержки, хотя ни в чем они не были виноваты. Выжили те, у кого гидрокостюмы оказались целыми, те, кто успел сцепиться руками, оказавшись рядом в воде. Что они могли еще сделать в пятиметровых волнах? Но все равно они твердили: «Мы виноваты». Я им сказала: «Иногда единственное, что мы можем сделать, – это просто постараться выжить. Выжить ради тех, кто нас любит и ждет». Мне показалось, что эти слова хоть как-то были ими услышаны.

Неожиданно спокойным и даже каким-то просветленным выглядел только один спасенный – мужчина в возрасте. Когда мы с ним разговорились, оказалось, что на той вахте, с которой они возвращались, должен был быть его сын, но он заболел накануне и его заменил отец. Мужчина сказал, что благодарит Бога не за то, что сам выжил, а за то, что его сын не подвергся смертельной опасности.

В чрезвычайных ситуациях часто приходится сталкиваться с огромным чувством вины, которое накрывает человека. Это чувство иррационально, оно обычно никак не связано с реальной виной.

Например, одна женщина винила себя за то, что не удержала мужа, который погиб в авиакатастрофе: «Я же чувствовала, что не надо лететь, если бы я его попросила остаться, он бы не полетел. Это я виновата в его гибели».

В той же катастрофе была вторая женщина, у которой тоже погиб муж. Свое чувство вины она формулировала совсем по-другому: «Как я могла сидеть в парикмахерской в тот момент, когда он погибал, болтать с подружкой?! Я даже ничего не почувствовала».

Чувство вины как составная часть горя – это то, на что психологи обращают очень большое внимание, потому что с ним надо работать сразу, в первый момент, в первые часы, дни, когда произошла трагедия. Тогда его легче купировать.

Это самое разрушительное, самое деструктивное чувство, которое может настичь человека, переживающего потерю. Ведь объективно он ни в чем не виноват, он никак не мог повлиять на трагедию, остановить ее. Есть то, что не подвластно нашему контролю, это надо просто принять. Иначе можно так и не научиться нормально жить дальше.

Мучимые чувством вины люди уходят в психосоматику, спиваются, начинают употреблять наркотики, чтобы заглушить в себе невыносимое переживание: «Это я виноват, я мог сделать и не сделал, я мог спасти и не спас».

Чувство вины возникает, когда мы пытаемся вернуть контроль над этим миром и происходящими событиями. Поэтому важно донести до человека, что у нашей ответственности есть границы: где-то ты можешь подстраховать и помочь, а где-то нет. Важно перевести это чувство в сожаление.

Бывает, что чувство вины переходит в патологическое горевание. В моей практике был такой пример: за консультацией обратился мужчина, у которого погиб единственный сын – взял у друга мотоцикл и разбился. Мужчина винил себя в смерти сына, потому что запретил ему брать свою машину. Он говорил очень эмоционально: «Сын не то чтобы как-то серьезно разбил мою машину, но я тогда по-настоящему взбесился! Я наорал на него, сказал, что мне это надоело, что он только гадить умеет, а сам еще ни копейки в дом не принес! Он ответил, чтобы я подавился своей машиной, хлопнул дверью и ушел. А через девять дней погиб. Мы так и не помирились. И теперь меня гложет мысль, что он умер, думая, что я машину пожалел! А я за него боялся! Он гонял на ней! Я так и знал, что это плохо закончится – или сам разобьется, или убьет кого. Вот он и разбился. А я не могу теперь жить. Я перестал спать. Всю ночь с ним разговариваю, доказываю ему, что убереечь хотел! Не уберег».

Чувство вины, с одной стороны, может спасти, если это голос совести (как это бывает, например, с людьми, искренне раскаявшимися в совершенном преступлении), а с другой стороны, может человека разрушить, если он берет на себя вину за то, что выше его. Да, мы способны как-то влиять на жизнь своих детей – стараемся помочь, поддержать, научить, посоветовать, предостеречь. А принимать или не принимать нашу помощь и советы – это уже их выбор. И они имеют на это право.

Мужчина думал только о последних днях жизни сына, о ссоре, но ведь перед этой ссорой была вся жизнь! Их общая жизнь с радостями и печалью, огорчениями и победами. Очень часто после смерти близких мы осознаем, что не додали им своей любви. Имея ее в душе, не смогли донести и выразить в нужный момент. Но никогда не поздно сделать добро в память о них.

Митрополит Антоний Сурожский в книге «Смерть: уходящие и остающиеся» рассказывает удивительную историю:

«Несколько лет назад во Франции я встретил пожилого человека восьмидесяти с лишним лет. В разговоре он сказал мне: „Я хочу попросить вашей помощи в одном деле. Когда мне было двадцать лет, я был влюблен в девушку. Мы оба сражались в составе Белой армии, и во время одного из сражений я убил ее“. Конечно, он сделал это ненамеренно: во время перестрелки она внезапно высунулась, и он нечаянно застрелил ее. И он говорил: „Всю жизнь с того момента я не могу найти покоя. Я не только оборвал, обрубил жизнь, которая только расцветала, была так полна надежды, радости, ожидания, я не только убил девушку, которую любил всем сердцем и которая любила меня и собиралась выйти за меня замуж, но все последующие шестьдесят с лишним лет я чувствовал, что не могу искупить эту вину, теперь я уже не могу рассказать ей о своей боли“.

Я спросил его, что он делал на протяжении всех этих лет. Он ответил, что делал все, что только ему могли посоветовать: молился об упокоении ее души, исповедовал свою вину, получал разрешительную молитву, совет священника, причащался, давал милостыню и просил людей молиться о ней и о нем – но так и не обрел покоя. Тогда я сказал ему то, что не готовил заранее, но что вспыхнуло в моем уме, в моей душе.

Я сказал: „Вы просили прощения у всех вокруг – у священника, которому не нанесли вреда, просили исцеления у Бога, которого вы не убивали, но вы никогда не обращались к самой девушке, вина перед которой вас мучит. Сегодня после вечерних молитв сядьте и обратитесь к Маше, которую вы убили. Расскажите ей о шестидесяти с лишним годах душевных страданий, расскажите ей все с того самого момента до сегодняшнего дня и попросите, если она способна простить, – а может быть, уже простила, – попросите заступиться за вас перед Живым Богом, перед Богом, который есть Бог живых, а не мертвых, для которого все живы – во плоти или духом, и испросить у Него покоя вашему сердцу, покоя, который мир не может дать, покоя, который не смогло вам дать ничто, к чему бы вы ни прибегали“.

Он так и сделал. И в следующий раз, когда мы встретились, он говорил мне с радостью и благодарностью Богу, что ему стало легче: он излил свою душу Маше, попросил ее прощения и заступничества, и затем мир, невыразимый, несказанный, сошел на него, и он узнал, что ничто не стоит между ними; более того – что посреди них Господь, который связывает их по ту и другую сторону жизни».

4. Особенности детского горя

Как с возрастом меняется детское восприятие смерти

У детей представления о жизни и смерти сильно отличаются от представлений взрослых. На переживание горя ребенком влияют и обстоятельства смерти близкого человека, и то, как взрослые могут обеспечить ему поддержку и утешение. Чем сильнее ребенок привязан к умершему, чем дольше он способен хранить в своей памяти его образ, тем больше его скорбь будет напоминать скорбь взрослого человека.

Митрополит Антоний Сурожский в книге «Смерть: уходящие и остающиеся» пишет о своих первых детских впечатлениях о смерти:

«В своей жизни мы встречаемся со смертью в первую очередь через потерю близких и переживание утраты. Мы не начинаем с того, что думаем о смерти как таковой, задаем себе теоретические вопросы – мы сталкиваемся с ней непосредственно. При этом впечатления, полученные в раннем детстве, могут играть очень важную роль в нашей способности или неспособности встретить собственную смерть или потерю близких лицом к лицу в ситуации, когда смерть касается нас лично и поражает до глубины нашего существования.»

Когда мне еще не было семи лет, мой отец находился на дипломатической службе в Персии (сейчас это Иран), и однажды вечером отец повел нас с мамой посмотреть сад одного жителя Тегерана. Сад славился своим розарием, и было принято приходить и любоваться им с разрешения хозяина дома. Чрезвычайно обходительный, сдержанный пожилой человек провел нас по саду, предложил щербет и сладости и проводил нас. Лишь через пару дней мы узнали, что за несколько часов до нашего прихода сын хозяина розария был убит и его тело лежало в одной из комнат; но отец посчитал недостойным отказать нам в гостеприимстве или заставить нас разделить боль, которая, как он чувствовал, должна была оставаться только его болью. Тогда это глубоко меня поразило и, возможно, сформировало мое понимание того, что к смерти дорогого мне человека, к потере близких – наших собственных или чьих-то еще – нужно подходить с мужеством и глубиной.»

В возрасте двух-трех лет ребенок не способен осознавать случившееся, у малышей понимание смерти еще не сформировано, они уверены, что близкий человек просто где-то задержался и скоро вернется. Но на эмоциональном уровне они остро ощущают потерю.

Примерно в пять-шесть лет начинает формироваться представление о смерти, появляется страх за жизнь близких. Ребенок может спрашивать у взрослых, не умрут ли они. Говорить нужно честно и прямо, что люди не живут вечно. Не стоит обещать, что никто никогда не умрет.

Моя подруга рассказывала, как лет в пять вдруг осознала, что ее любимая бабушка может умереть. Она спросила у бабушки, сколько ей лет, и та ответила – семьдесят пять.

– А ты можешь умереть?

– Да. Семьдесят пять лет – это уже много. Я могу скоро умереть.

У девочки в тот момент в голове сложилось, что «лет» – это про лето, которое так долго ждешь и которое так быстротечно. И она подумала: «Лето такое короткое, и их всего может быть семьдесят пять! Я могу прожить всего семьдесят пять лет и тоже умру?!» Она расстроилась, плакала, а бабушка ее утешала растерянно: «Да ты проживи еще эти семьдесят пять лет! Это очень долго жить надо!» Но девочка была безутешна. Сейчас моей подруге уже за пятьдесят, но то детское переживание для нее живо и значимо.

Ближе к десяти годам смерть для детей становится более реалистичной. Ребенок задумывается о смерти, но не верит, что это может произойти с ним. Чем старше он становится, тем больше понимает и тем больше начинает бояться смерти.

Подростки могут начать идеализировать умершего родителя и обвинять оставшегося либо, наоборот, испытывать агрессию по отношению к умершему: «Если ты меня любил, как ты мог меня бросить?» В этом возрасте дети уже понимают, что прежняя жизнь закончилась.

Подросток может отказаться идти на похороны, полностью замкнуться и перестать разговаривать либо повторять, что пусть бы умер кто угодно, но только не его близкие. Это тоже переживание горя, хотя со стороны такое поведение кажется жестоким. Очень важно сохранить контакт с подростком.

Ко мне на консультацию приходила женщина, у которой от рака умерла сестра. От заболевшей женщины ушел муж, она осталась вдвоем с двенадцатилетней дочерью. Девочка стала ухаживать за матерью, делала все – от уборок и готовки еды до полного ухода. Она говорила: «Я все буду делать, только ты, мамочка, живи!» И мама обещала дочке, что будет жить, пока она не вырастет. И действительно, она умерла, когда дочери исполнилось восемнадцать лет. На кладбище тетя предложила племяннице пожить у них, на что девушка ей ответила резко: «Уж лучше бы умерла ты, а не она! А теперь иди в свою семью и живи своей благополучной жизнью. Не надо ко мне подмазываться». Понятно, что девушка была в горе, но тете было очень тяжело услышать такие слова. Женщина призналась в сильной обиде на племянницу: «Я понимаю, что она горюет по матери, но ведь и я тоже страдаю – у меня умерла любимая сестра! Я не заслужила таких обвинений, наша семья им очень помогала все время».

Как бы ни звучали жестоко слова девушки, в ее мире на тот момент это было так: если бы умерла не ее мама, а тетя, она бы так не страдала. Смерть мамы стала для нее концом детства, пришлось войти в непонятную, пугающую жизнь взрослых. Она не думала о том, что переживают другие, ее заботили исключительно собственные страдания. Но как бы больно и обидно ни было тете, я ей посоветовала постараться не потерять контакт с племянницей. Наверняка за этими словами не стояло желания обидеть, это, скорее, был крик о помощи убитого горем ребенка, зло и беспощадно прозвучавший.

Несмотря на то что дети горюют так же глубоко, как и взрослые, через какое-то время образ умершего человека уходит из их памяти. Нужно вспоминать вместе с ними об ушедшем, смотреть фотографии, видео. Важно говорить о том, что этого человека рядом уже никогда не будет, но его любовь навсегда останется с ребенком.

Во время переживания утраты все дети испытывают острый страх одиночества и незащищенности, поэтому рядом должен быть близкий и значимый человек. Важно создать для ребенка атмосферу теплоты и заботы, постараться вернуть ему утраченное чувство безопасности.

Конечно, даже самая искренняя забота не может полностью компенсировать эмоциональное потрясение, но может предотвратить возникновение различных страхов, отголоски которых проявятся много лет спустя.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ?

Я не раз сталкивалась с мнением, что детей нужно оберегать от тяжелых переживаний, ведь им предстоит столько всего испытать в будущем. И когда умирает или сильно болеет кто-то из членов семьи, считается, что дети не должны об этом знать, им так будет лучше. Часто родители из лучших побуждений стараются скрывать от детей свои чувства по поводу утраты в семье. Необходимо понимать, что детям легче перенести печаль и реакции на острое горе членов семьи, чем тягостное молчание, поэтому ребенок должен быть включен в переживания всей семьи и его эмоции ни в коем случае не следует игнорировать.

Ребенок тоже должен отгоревать свою потерю. Ему необходимо выразить свои переживания это может быть желание и поплакать, и выплеснуть гнев, и изобразить свои чувства в рисунке. Важно понимать потребности ребенка и давать ему любовь и поддержку.

Кажется, если детям ничего не рассказывают, то они ничего не знают. Это глубокое заблуждение. Дети наблюдательны и ярко реагируют на все изменения. Невозможно сохранить ребенка в неведении, когда все в его окружении переживают горе. Он это видит, чувствует, но не может оценить ситуацию верно.

Когда есть противоречие между эмоциями и словами, дети перестают верить взрослым, они понимают, что происходит что-то не то, и у них нарастает тревога. Нейтрализовать ее можно только объяснением того, что происходит. В психологии есть формула: уровень тревоги обратно пропорционален уровню информированности. Чем больше мы знаем о ситуации, тем ниже уровень беспокойства, и наоборот. У детей так же: «Я не понимаю, что происходит – почему все плачут? Почему мама так изменилась?»

Ко мне на консультацию приходила женщина с вопросом, как сказать пятилетнему сыну, что его отец умер. Мужчина занимался перегонем машин – бизнес сложный и опасный. Его нашли убитым. Женщина пришла ко мне на консультацию после похорон – заплаканная и вся в черном: «Я не знаю, как сказать сыну, что его отца больше нет. Он до сих пор ничего не знает». Я удивилась, откуда у нее такая уверенность. «Но ведь мы ему ничего не рассказывали. А он не спрашивает», – ответила она. Я предложила ей прийти вместе с сыном. Они пришли, и я спросила мальчика, ждет ли он папу из командировки. Он не ответил, молчал. Тогда я сказала: «Знаешь, твой папа не вернется». – «Почему?» – «Он умер». – «А как он умер?» – «Его убили...» Мальчик кивнул головой и произнес: «Я знаю...» Мама сразу начала его спрашивать: «Откуда ты знаешь? Кто тебе сказал?» – «Никто мне не говорил. Просто знаю, и все...» Они обнялись и вместе поплакали.

Потом эта женщина еще раз пришла на консультацию и поделилась со мной: «Я была уверена, что сын ничего не знает. Он же маленький еще». – «Ну вы представьте себе. Все в семье плачут, в трауре. Пятилетний ребенок не может этого не замечать. Он, скорее всего, решил, что взрослые почему-то отдалили его от себя, что он недостойн вашей откровенности и участия в общих переживаниях. Он был один на один со своим знанием о смерти отца. Теперь главное – честно с ним разговаривать и отвечать на все вопросы».

Табу на разговоры о смерти близкого, как и запрет на выражение скорби, не несет в себе ничего, кроме патологических реакций, среди которых может быть ночной энурез, тики, заикание, бессонница, длительное неуправляемое поведение, депрессия. Иногда бывает полное отсутствие каких-либо проявлений чувств.

Ребенку надо дать понять, что рядом есть люди, которые о нем позаботятся, сохранить с ним контакт и единение, дать ему возможность сопереживать своим близким, жалеть их. Все это способствует взрослению и формированию важных личностных качеств, это поможет ему стать более зрелой личностью.

Обязательно надо говорить правду даже маленьким детям, причем правду и о событии, и о себе. Не важно, умер человек или ушел, если это развод, – это тоже тяжелое расставание и большое горе. И при смерти, и при разводе, и при долгом расставании симптомы горя одинаковы, потому что происходят значительные изменения в жизни ребенка. Очень важно быть с детьми честным, но говорить о произошедшем так, чтобы у них не появилось чувства вины. До определенного возраста родители для детей фактически как боги, и все сказанное взрослыми воспринимается буквально и с верой.

Маленькие дети эгоцентричны – они искренне полагают, что весь мир живет только потому, что живут они, и поэтому все происходящее связано с ними напрямую. Ребенок уверен: если в семье что-то случилось, то потому, что он не слушался. Бабушки-дедушки любят этим манипулировать: «Вот, ты озорничал, и мама заболела».

Говорить детям правду необходимо на том уровне, на котором они способны ее понять. Переживать смерть дорогого, близкого человека в одиночку очень трудно. Кажется, страшно об этом говорить, но на самом деле гораздо страшнее об этом молчать.

С кем обычно мы не хотим разговаривать, делиться переживаниями? С чужими и далекими людьми. Мы делимся с самыми близкими. Если мы не разговариваем о случившемся с детьми, получается, что мы их отвергаем. Под видом заботы о ребенке мы заботимся о себе: нам и так плохо, а придется еще и ребенка поддерживать. Лучше как-то это отодвинуть. Он же маленький, он ничего не понимает.

Конечно, у человека в беде нет сил. Он может и сам стать беспомощным, как ребенок. И тут кто-то должен прийти на помощь. Я читала историю о том, как в семье внезапно умерла мать. Учительница ребенка пришла к нему домой, чтобы предложить свою помощь. Она увидела много людей, но ни мужа, ни сына умершей среди них не было. Учительница пошла помыть руки и видит такую картину: отец и сын сидят вдвоем в ванной комнате, прижавшись друг к другу, накрывшись с головой полотенцем. Это настолько перевернуло ее душу, что она очень долго потом к ним ходила и помогала во всем. Она говорила: «Я жила на две семьи, но не могла их бросить. Они казались такими потерянными». Хорошо, если кто-то со стороны помогает. Но если никого рядом нет, если действительно папа и сын остались вдвоем, и папа тоже чувствует себя маленьким ребенком, надо просто говорить о своих чувствах, не стоит изображать героя.

Помню, в детстве я часто разговаривала с одной знакомой бабушкой. Она как-то рассказала, что была на кладбище и прочитала на одной могиле: «Прохожий, не топчи мой прах. Я дома, ты еще в гостях». Мне было лет пять-шесть, я очень удивилась и спросила: «А где этот дом?» Бабушка сказала: «Дом у Бога. В этой жизни мы в гостях, а навсегда мы приходим к Богу». Мне кажется, именно тогда я поняла, что умирать не страшно, и стала относиться к жизни как к чему-то, что надо пройти достойно, а дальше нас ждет родной дом, в котором много света и любви. Это пример того, как важно разговаривать с детьми на разные темы – неизвестно, когда и как отзовется наше слово.

Дети вас слышат!

Помощь детям – это отдельная работа в чрезвычайных ситуациях. В МЧС нет специальных детских психологов, специалисты могут работать абсолютно со всеми. Чем меньше ребенок, тем больше особенностей в этой работе. Совсем маленькие дети дошкольники, младшие школьники – очень ориентированы на взрослых, особенно на родителей. Если родитель сохраняет спокойствие, благоразумие, говорит, что он рядом и поможет, ребенок не будет пугаться и паниковать. А если взрослые теряют над собой контроль, то он эмоционально подключается к этому состоянию. Если страшно маме и папе, то ребенку страшнее в десять раз, потому что мама и папа – его опора, незыблемый мир. Психологи всегда говорят родителям: «Будьте рядом и демонстрируйте уверенность, и с ребенком будет все в порядке».

На одной ЧС было очень тяжелое массовое опознание. Одного человека мы никак не могли найти – ни среди живых, ни среди погибших. А пока тело не найдено, есть надежда, что человек жив. Все его родные находились на взводе, потому что это были долгие эмоциональные качели – от полного отчаяния до зыбкой надежды.

Жена пропавшего была в тяжелейшем состоянии – кричала, плакала, злилась. Я обратила внимание, что она то и дело говорит с кем-то по телефону, причем с каждым разом все более раздраженным, резким голосом. Я спросила: «Кто это вам звонил?» Она нервно ответила: «Да шестилетний сын звонит и звонит без конца, достал уже!» «А с кем он сейчас дома?» – «Один». Мне стало не по себе. Дальше она сказала то, что нельзя было оставить без внимания: «Сбылась его мечта. Нет у нас больше папки. Так ему и скажу». – «А почему вы считаете, что он об этом мечтал?» – «У нас отец был строгий. Недавно отругал его, а он и говорит: ты злой, лучше бы тебя с нами вообще не было. Вот я ему и скажу». Я понимала, что она не в состоянии что-то слышать, она в остром горе. И все же я попыталась до нее достучаться и спросила: «А вы действительно считаете, что ваш муж погиб, потому что сын этого хотел?» Женщина даже вздрогнула: «Нет, конечно!» – «А тогда зачем вы хотите это сказать?» – «А что, не надо?» И тогда я произнесла то, что так необходимо было донести до этой женщины: «Понимаете, вы его мама, он вам поверит безоговорочно. И как ему дальше жить?» – «Да я просто так хотела...» – «Вы же понимаете, почему он так говорил?» – «Ну да, он любил отца, ну да, обиделся».

Стало ясно, что женщина в состоянии понять, что происходит, и я продолжила: «А как вы думаете, почему он так часто звонит? Он же сейчас там один, и ему очень страшно, он не знает, что происходит. Он хочет знать, что опора еще есть, он за вас цепляется эмоционально: „Мама, скажи, что ты есть, что ты меня любишь!“» Женщина выслушала меня и заплакала.

И ведь потом невозможно все откатить назад – понимание своей вины в смерти отца осталось бы у мальчика на всю жизнь. К тому же обычно в таких случаях посыл бывает очень эмоциональный, от него непросто защититься, тем более ребенку. В него это влетает, как снаряд, который может рвануть сразу, а может в любой момент в будущем.

Вспоминается еще одна история: у мужчины погибла дочь, он приехал на опознание с сыном-подростком. Мы разговаривали, и у него внезапно вырвалось: «У сына завтра должен быть день рождения, теперь не будет». Я переспросила: «Как не будет? Ваш сын жив». – «У него дня рождения вообще больше не будет. Он завтра гроб с сестрой понесет». Я повторила: «Ваш сын жив». – «Он-то жив, а вот его сестра умерла». И вот это «он-то жив» прозвучало с таким укором! Вероятно, дочка была папиной любимицей, и сейчас он не смог этого скрыть. Но каково было сыну такое услышать!

В каждой ЧС есть истории, которые запоминаются на всю жизнь, но эту я особенно часто вспоминаю. Мужчина находился в тяжелейшем стрессе и очень плохо осознавал реальность. Но известно, что даже в состоянии гипноза человек не способен сделать то, что не может сделать в обычном состоянии. Например, его можно заставить взять в руки нож, но невозможно

заставить воткнуть этот нож в человека. Все такие эксперименты заканчивались тем, что с испытуемым случался острый припадок, но нож в чучело, изображающее человека, он вонзить не мог. Поэтому основное, что я вынесла за время своей работы в МЧС, – человек в горе не становится принципиально другим. Просто в нем что-то заостряется, возможно, то, что раньше было тщательно скрыто. Это точно не что-то новое.

«ТЫ ПОД МОЕЙ ЗАЩИТОЙ»

Как правило, у людей, переживающих горе, нарушаются когнитивные процессы: появляется рассеянность, ухудшается память. Это касается и детей. У них начинаются проблемы в школе: учителя жалуются на невнимательность, невыполнение домашнего задания, грубость. У родных ребенка в ответ возникает агрессия, они не понимают, почему он так себя ведет.

Например, женщина жалуется на своего ребенка: «Он раньше хорошо учился, был отличником, и вдруг скатился на двойки. У меня горе муж погиб, а сын меня совсем добить хочет». Но у мальчика ведь тоже горе, и он таким образом его переживает. Надо понимать, что потом все наладится, главное – дать ребенку время, чтобы прожить этот период так, как он может, не ругать и не обвинять его в лени и непослушании.

Иногда проблемы в учебе – это способ привлечь внимание. Так бывает, когда в семье каждый горюет сам по себе. Ребенку тоже очень плохо, но никто из близких его не замечает. В моей практике был случай, когда подросток после смерти мамы стал носить в школу нож, хотя до этого никогда проблем с поведением не было. Папу вызвали в школу. Он пообещал разобраться и наказать сына. А надо было не наказать, а поддержать. Мальчик, прежде спокойный и тихий, берет с собой в школу нож! Это значит, что было сильно подорвано его чувство безопасности, он совсем не чувствовал поддержки взрослых и решил сам себя защитить таким способом.

Я очень люблю пример про детскую площадку. Мамы стоят, говорят о своем, а дети играют. Время от времени ребенок подбегает к маме: обнимет, постоит и дальше бежит. Подпитался ее защитой, уверился – вот она мама, я в безопасности. Так и тут: мы должны защищать детей, не скрывая от них реальный мир, трагические ситуации, а давая свою родительскую защиту. «Да, сейчас нам плохо, нам тяжело, я могу плакать и буду плакать, но я с тобой, мы вместе, я тебя люблю, ты под моей защитой». Это не обязательно говорить словами, достаточно обнять, прижать к себе, вместе поплакать.

Право на прощание

Самое сложное для взрослого – это сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше всего, если это сделает кто-то из родных или по крайней мере тот, кого ребенок хорошо знает и кому доверяет. В этот момент очень важно обнять ребенка или взять на руки. Он должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева. Не надо уговаривать его успокоиться, не злиться, не плакать, взять себя в руки, потому что горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Обычно на время похорон детей куда-либо увозят. Это ошибка. Ребенок в любом возрасте должен оставаться и переживать горе с семьей, иначе он чувствует себя покинутым и одиноким: меня не взяли туда, потому что я плохой, значит, я виноват.

Некоторые специалисты считают, что на кладбище или похороны можно брать детей только с подросткового возраста. Я придерживаюсь другого мнения: детям любого возраста нужно говорить о случившемся и позволять присутствовать при прощании. На кладбище ребенок должен оставаться под присмотром взрослого, который сможет о нем позаботиться, создать ощущение безопасности и рассказать доступными словами о том, что происходит.

Если же семья все-таки решит не брать ребенка на похороны, все равно надо дать ему возможность осознать потерю и попрощаться с умершим. Например, можно потом прийти вместе на могилу и рассказать, кто здесь похоронен, позволить ребенку поговорить с покойным, написать письмо или что-то нарисовать и оставить рисунок там. Благодаря этим действиям пройдет ощущение недосказанности, запустится процесс горевания и осознания потери.

Ребенок может не понять слова «умер», но тем не менее он имеет право знать, что близкий для него человек больше никогда не вернется. Не стоит рассказывать сказки о том, что мама или папа уехали далеко-далеко, потому что это зародит ложную надежду, что взрослый когда-то вернется. А вместе с надеждой – мучительное и безнадежное ожидание.

У маленьких детей мифологическое мышление, они очень много домысливают, подстраивают под свои фантазии. Почему они задают нам так много вопросов? Потому что они не знают этот мир, они вообще понятия не имеют, что здесь происходит. Дети узнают мир благодаря взрослым, поэтому на нас огромная ответственность, как мы им расскажем и покажем смерть, когда они с ней столкнутся.

Можно занять позицию «Детей надо беречь». Но мне ближе взгляд митрополита Антония Сурожского. В книге «Ты никогда не умрешь» он рассказывает такую историю:

«Безгранично любимая бабушка, прикованная к постели и сильно страдавшая, умерла после нескольких лет болезни. Когда я приехал, я нашел там сына, невестку, но не увидел в доме никого из детей. Я спросил: „Где же дети?“ – „О, мы отослали их“. – „Почему?“ – „Нельзя позволить им оставаться в доме, когда здесь покойница“. „А почему нет?“ – спросил я. „Но они знают, что такое смерть! Это ужасно“. Я был очень заинтересован, потому что подумал, что ребенок семи лет и ребенок девяти лет, знавшие, что такое смерть, знают много больше, чем я, и потому спросил: „А что они знают о смерти, что для них смерть?“ – „Ну, они знают, что такое смерть. На днях они нашли в саду крольчонка, разодранного кошками“.

И тогда я очень по-русски отреагировал негодованием. Я разнес их в пух и прах и сказал: „Вы что, действительно хотите, чтобы, когда они будут на похоронах, они представляли...“ – „О, но они, разумеется, не пойдут на похороны!“ – „...или, когда однажды они подумают о своей бабушке на кладбище, они представят себе образ этой любимой бабушки в форме кролика, разодранного кошкой?“ – „Нет, но как нам быть?“ Я сказал: „Приведите их назад, и пусть они пойдут и посмотрят на свою бабушку“. – „Они будут травмированы на всю оставшуюся жизнь“. Я сказал: „Это будет на моей ответственности“. – „У них будет нервный

срыв“. Я сказал: „Нет, они станут здоровее психически, нежели вы, вот и все“. И детей привели.

Я объяснил им, что бабушка умерла, что они и так прекрасно понимали по суровой тишине и по тому, как их вытолкали и не позволили попрощаться с бабулей перед прогулкой и визитом к друзьям. И один из детей сказал: „Но что это такое? Что значит умереть?“ И я ответил: „Разве бабушка не говорила много раз: “Я бы так хотела поскорее умереть и снова быть с моим мужем, который умер раньше меня, и со всеми теми, кого я любила и кто ушел из этой жизни”?“ – „Да“. – „Вот это и произошло“. – „Значит, теперь она счастлива?“ Я сказал: „Да“. – „Можно нам увидеть ее?“ И это был пробный камень – что же они увидят? Мы вошли в комнату, увидели бабушку, лицо которой было мирным, потому что страдание ушло. Она лежала на своей постели, и один из детей сказал: „Так это и есть смерть“. И другой сказал: „Как красиво!“

Не кажется ли вам, что это лучшее начало для человека, вступающего в жизнь, чем представление о крольчонке, разорванном кошками, или просто о чем-то неизвестном? „Бабушка умерла, не входите в ее комнату“. – „Почему?“ – „Нет, вам не следует ее видеть“. И ребенок или подросток сразу же думает: „Это, должно быть, так ужасно, если мне не разрешают даже взглянуть на ее лицо“. А потом они видят гроб, и все, что они могут себе представить, – живого человека (потому что они не видели умершего), замурованного в этом гробу, который опустят в землю, задыхающегося, в отчаянии рвущегося на свободу, на воздух. Это вид патологии, который взрослые прививают детям. Дети намного нормальнее нас».

Я вспоминаю один случай. Погиб военнослужащий в одной из горячих точек, и психологов МЧС попросили сопровождать похороны. На месте работал психолог, он позвонил нам и рассказал, что шестилетнего сына погибшего мама решила не брать на похороны. Мальчик знал, что отец уехал в командировку, и мама не готова была рассказать ему правду: «Сколько смогу, столько буду скрывать. Он так любил отца. Для него мир рухнет, если он узнает». Мы говорили специалисту: «Убеждай. Ребенку надо попрощаться с отцом». Потом психолог позвонил нам с сожалением: «Я себя простить не могу, что не убедил мать взять сына на похороны. Это было такое прекрасное прощание с салютом, отданием почестей, с прекрасными речами сослуживцев. У сына бы осталась память, какой уважаемый человек был его отец, как достойно он жил и погиб как герой».

Эта гордость была бы с ребенком всю жизнь, она стала бы для него опорой и ресурсом в дальнейшей взрослой жизни. Но его лишили этого, лишили из лучших побуждений, стараясь оградить от горя, сберечь. Папа в горячей точке, папа не приезжает, папа уехал. Папа бросил? У детей это первый вопрос, когда так внезапно пропадают родители из их жизни.

Однажды ко мне за консультацией обратилась семья – умирал ребенок, им нужна была хоть какая-то поддержка. В семье была еще девочка-дошкольница, которая не воспринимала брата как умирающего – он находился под сильными обезболивающими и все время спал. Родители уже понимали, что конец скоро, и решили увезти дочку к бабушке, чтобы она не видела ни смерти, ни похорон, ни их самих в ужасном состоянии. Мое предложение рассказать и объяснить дочери, что происходит, взять ее на похороны, когда брат умрет, сначала вызвало у них отторжение. Папа сказал: «Я понимаю, у детей должен быть разный опыт, но одно дело, если умер старый дедушка, а другое дело брат, ребенок. Она испугается». Логика по-человечески очень понятная. Но что дальше? У девочки есть брат, который все время спит, но тем не менее присутствует в ее жизни – она прибегает к нему в комнату, играет рядом. Вдруг ее увозят к бабушке. Возвращается – а брата нет. У нее не может не возникнуть вопрос: где он? Что ей ответить? Можно сказать: он ушел с ангелом на небо. И начнет работать детская фантазия: «Он ушел, и я тоже могу уйти. И родители могут уйти. Если исчез один член семьи, то могут исчезнуть и остальные. Меня в следующий раз увезут к бабушке, я вернусь, и кого не будет – мамы, папы? Они тоже уйдут с ангелом?» Появляется много тревоги и страха.

При мне была и другая ситуация – когда мать требовала от дочери невозможной стойкости. Стоя перед гробом мужа, она попросила меня: «Приведите дочь. Она за колонной в храме стоит, рыдает, не хочет с отцом прощаться. А потом будет жалеть». Вижу взрослую плачущую девушку. «Я боюсь на него смотреть. Хочу его запомнить живым». Я соглашаюсь: «Да, вы имеете на это право». Она сомневается: «А вдруг я и правда буду жалеть о том, что не попрощалась». И тогда я сказала ей: «Ваш отец с вами, он в вашей памяти, и сейчас вы с ним прощаетесь. Прощаетесь, стоя здесь, в этом храме, пусть и не рядом с гробом. Прощаться – не значит держать за руку, прощаться – это быть вместе душой».

Моя мама стала сиротой в четыре года, но она хорошо помнила все, что было связано со смертью своей мамы. Когда ей говорили: «Что дети в этом возрасте помнят и понимают?», она отвечала: «Я помню все! Я помню, как маму повезли в больницу в другую деревню, мы бежали вслед за телегой. Потом мы пошли играть. Вдруг кто-то кричит: „Тетю Катю назад везут“. Мы бежим навстречу этой телеге, радуемся, что маму только увезли, говорили, надолго, а вот уже везут назад, и она уже здорова. Но мама почему-то накрыта простыней, и все взрослые плачут».

В самом деле, раньше к смерти относились проще. Тогда было не до фантазий, не до прятания детей от жизни. Куда их спрячешь? Вокруг своей чередой идет жизнь, все живут одной семьей.

Что касается моей мамы, то, конечно, это была сильная детская травма, но она не осталась горем или обидой на жизнь, она выразилась в том, что мама всю жизнь проработала учителем начальных классов, из них большую часть – в школе-интернате, то есть с детьми-сиротами. Она обычно мне говорила: «Давай быстро собирайся в школу, мне пора к своим детям». Я возмущалась: «Мама, а я кто? Я же твой ребенок?» Я была уже очень взрослой, когда мама мне призналась: «Наверное, я действительно недодала тебе любви. Мне просто казалось, что тем детям я нужнее. У тебя есть я, папа, дом. А там дети действительно одни». Я понимаю, что это ее сиротское детство превратилось в сострадание. Травма может быть разрушительной, а у мамы она стала созидательной.

Несколько правил, которые помогут ребенку пережить утрату в семье

1. Не скрывайте от детей правду о смерти близких.
2. Брать детей на похороны можно и нужно, но только если они этого хотят и если там будет взрослый, который о них позаботится.
3. Ребенку обязательно надо позволить попрощаться с умершим. Например, дать возможность написать письмо или нарисовать картинку. Можно потом прийти на кладбище и там вместе поплакать.
4. Нельзя оставлять ребенка один на один со своим горем, даже если взрослым кажется, что он не понимает, что произошло.
5. Приложите все возможные усилия, чтобы вернуть ребенку ощущение безопасности и любви.
6. Дайте ребенку возможность сопереживать родным в горе.
7. В горе у детей так же, как и у взрослых, временно ухудшается память, ослабевает внимание, и из-за этого могут быть проблемы в школе. Относитесь к этому с пониманием.
8. Чтобы ребенок не чувствовал одиночества и вины за случившееся, не отстраняйте его от общего семейного горя.

5. Каждое горе – особенное

Агрессия

Некоторым людям, особенно мужчинам, справиться со своим состоянием помогает агрессия и поиск виновных. Они, как бойцы, выходят сражаться с жизнью, которая нанесла им удар запредельной силы и несправедливости. Они приняли этот удар как объявление войны и пошли воевать. Но любые войны рано или поздно заканчиваются, и человек оказывается лицом к лицу с горем.

Помню, как на одной чрезвычайной ситуации какой-то человек сказал очень важные слова: «Надо стараться понять, что беда охватила не весь мир, что где-то по-прежнему мирно и спокойно, и, значит, у тебя со временем тоже опять все будет нормально. Очень важно видеть свет в конце тоннеля». Когда люди заливаются ненавистью, они этот слабый свет гасят, и возникает ощущение, что вокруг только мрак и хаос. Но злом добра не сотворишь.

Сама я очень долго считала, что «добро должно быть с кулаками». Если происходило, на мой взгляд, что-то несправедливое, я мысленно хватала автомат и была готова сражаться за все хорошее против всего плохого. Но десять лет работы в МЧС меня сильно изменили. Я поняла, что людям не нужна ненависть ни в каком виде, им необходима любовь. Даже когда в чрезвычайной ситуации человек кричит тебе в лицо: «Все гады! Всех ненавижу!» – он точно не хочет, чтобы ты с ним согласился. Он хочет услышать совершенно другое. В этот момент в человеке кричит не злоба, а отчаяние и беспомощность, ему очень страшно ощущать свое бессилие. Он нуждается не в подтверждении своих слов, а в том, чтобы другой человек его обнял и сказал: «Сейчас тебе безумно тяжело, невозможно плохо. Но ты помни одно – так будет не всегда! Мы, люди, очень сильные. И способны подняться из любого пепла».

Очень важно, чтобы человеку в беде кто-то сказал, что он может это пережить, потому что в тот момент кажется, что жизнь разрушена полностью. Не надо говорить, что «все будет хорошо», нет. Но все будет!

На одной из ЧС гробы с телами погибших на ночь принесли в храм, чтобы родственники могли побыть рядом последние часы. Гробы были закрыты, потому что состояние 47 погибших было разным. Но все же было решено там, где можно, крышки ненадолго открыть, чтобы родные могли последний раз прикоснуться и попрощаться. Со мной были двое мужчин, которые помогали открывать и закрывать гробы. В одном гробу лежал молодой парень – сын, внук, брат. Лицо совсем не повреждено, как будто спит. Близкие попросили 15 минут на прощание. Время прошло, крышку опустили, и тут мне в спину грохнуло грубое: «Стоять!» Я поворачиваюсь и вижу огромного роста крепкого мужчину, который смотрит на меня, сдвинув брови: «Ты вообще кто такая, чтобы командовать? Мы будем прощаться столько, сколько нам надо».

В такие моменты слова приходят свыше, это невозможно придумать. Я сказала: «Понимаю, что ваш брат лежит как живой, и вам хочется быть с ним, смотреть на него, прикоснуться. Но вон там стоят люди, которые не могут так же проститься со своими погибшими. Они могут только к гробу прикоснуться. Ребята были одной командой при жизни, пусть они останутся одной командой и после смерти. Пусть они все и их родные будут в равных условиях». У мужчины взгляд смягчился, и он произнес: «Да, я понял». Потом он меня попросил побыть с его матерью: «Нас тут много, но, пожалуйста, помогите ей».

А другая женщина кричала: «Мне плевать на остальных. Я хочу видеть своего мужа и быть с ним». Тогда я села рядом с ней, взяла ее за руку и стала говорить о любви, которая была между ними. У женщины потекли слезы, она сказала: «Давай выйдем на воздух. Закрывайте гроб».

Еще был случай, когда мне казалось, что меня вот-вот ударят, – у мужчины погибла дочь, необходимо было провести опознание, а он был нетрезв, кричал на всех, ругался и махал кулаками. Я не знала, как ему помочь, но слова тоже пришли: «Вы очень любите свою девочку. И сейчас вы можете с ней проститься. И только вы можете из своих отцовских рук передать ее в другие Отцовские руки». Он как-то затих и пошел со мной.

Когда человек уходит в свое горе так, что перестает видеть горе других, его надо остановить и вернуть в реальность. Ведь если заикнуться на себе, исключительно на своих переживаниях, то, вынырнув из горя, можно обнаружить, что ты остался в полном одиночестве.

Вспоминается одна ситуация. Это было крушение самолета: на опознание приехала жена. Она очень любила мужа, у них и обручальные кольца были с выгравированными именами друг друга. Еще приехал младший брат погибшего. Когдаходишь к семье, обычно сразу видно, что сейчас между ними происходит – в этой семье был жесткий конфликт, причем со стороны женщины была очевидная нескрываемая ненависть к этому молодому человеку. А парень выглядел виноватым и каким-то забитым.

Потом уже по разговору я поняла, что должен был лететь именно этот молодой человек – надо было сопроводить старенькую бабушку, но старший брат сказал: «Давай лучше я полечу». И теперь жена погибшего винила младшего брата.

Уже после опознания мы с ними сидели в зале – женщина с одной стороны от меня, парень с другой. Она спросила: «Когда мне отдадут его вещи?» Я ответила: «После окончания следственных действий». Она: «У мужа с собой был фотоаппарат. Мне бы карту памяти забрать, там все наши фотографии, вообще все! Муж почему-то их хранил на этой карте».

Я бегу к ребятам в следственный отдел, спрашиваю: «Фотоаппарат такой марки есть?» Мне говорят: «Нет, фотоаппарат только один и совсем другой». Я называю фамилию погибшего, мы смотрим схему. «Нет, – говорят. – Погибший лежал здесь, а фотоаппарат был вообще в другом секторе. Это не его». Я привожу эту женщину, мы смотрим фото – это действительно фотоаппарат ее мужа. Просто она перепутала марку.

И тут я стала свидетелем мгновенного преобразования человека. Женщина поменялась буквально на глазах – маска ожесточения и озлобления слетела, у нее полились слезы, она благодарила следователя, благодарила меня. Мы вернулись в зал, она подошла к брату мужа, обняла его за плечи. Они вставили карту памяти в ноутбук, сели голова к голове и начали смотреть фотографии.

Великодушие

К счастью, часто встречаются примеры огромного великодушия. Я по первому образованию учитель биологии и химии, психолог – это мое второе высшее образование. После окончания института я работала по распределению в сельской школе, и вскоре там трагически погиб учитель химии – замечательный педагог и человек. В семье осталось трое детей.

А произошло это так: осенью собирали картошку на своих участках, и учитель попросил бывшего ученика помочь отвезти мешки. Грузили эти мешки в темноте, парень за рулем не заметил сзади своего учителя и насмерть его задавил. Гроб стоял в доме, как принято в деревнях. Родные, коллеги, ученики приходили с ним прощаться. И вот жена сидит у гроба, плачет, а потом в какой-то момент поднимает голову и говорит про этого парня: «Он же дома сейчас один. Пусть придет, мы с ним вместе поплачем. Нам же обоим так тяжело». И я поразились тогда: «Боже мой, какая у человека душа!»

Совсем недавно у моей подруги трагически погибла двоюродная сестра – ее на пешеходном переходе сбил молодой лихач. У женщины осталась пожилая мать и тридцатилетняя дочь. Подруга мне сказала: «Какое утешение, что племянница не обозлилась на этого человека. Она мне написала: „Его тоже жалко, он на встрече боялся даже глаза поднять и посмотреть на меня. Ему с этим жить всю жизнь. Он звонил мне, плакал“». Удивительно, какое великодушие может проявить человек даже в самые тяжелые моменты своей жизни.

На одной чрезвычайной ситуации запомнились двое мужчин, у них обоих погибли жены и единственные дочери, которые были даже примерно одного возраста. Но как по-разному мужчины принимали это горе! Один кричал, всех от себя отталкивал, обвинял специалистов в плохой работе. Не смогли, не нашли, не сделали! Было больно на него смотреть, потому что человек лишил себя всяческой поддержки, в том числе и родственников. Этот несчастный сжигал себя своей ненавистью. Но он так чувствовал.

Второй мужчина был сдержан, рассказывал мне про жену. По молодости им было сложно друг с другом, они расстались, а потом снова встретились, поженились, и у них родилась дочка. Он говорил про жену так, как может говорить только очень любящий человек. У человека было безумное горе, но он ни про кого не сказал дурного слова, никого не обвинил, просто говорил: «Какое счастье, что мы смогли во второй раз встретиться. Бог отпустил мне столько лет счастья!»

«ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?»

Наши представления о том, как нужно переживать горе, часто не совпадают с тем, что мы видим у других. Например, нам кажется, что человек у гроба должен непременно рыдать или стоять бледным, недвижимым, должен долго пребывать в трауре и скорби. Но мне приходилось видеть всякое. Помню, как мать, потерявшая в аварии двух дочек, сама чудом уцелевшая, на следующий день после больницы пошла к косметологу подправить брови. Она была очень энергична, бодра, ни разу не заплакала и, казалось, вела себя неадекватно ситуации, но при этом была в здравом уме. Это такая сильная психика, когда в невероятно трагических ситуациях включаются какие-то неведомые механизмы и подключаются резервы организма. Человек, все осознавая и понимая, находит в себе силы жить. У таких людей периоды горевания могут проходить иначе, и это озадачивает окружающих.

На одной ЧС я работала с женщиной, у которой погиб муж. Она очень тяжело переживала потерю, говорила, что не видит смысла жить: «Я лягу рядом с ним и умру!» Мы записываем номера телефонов людей, с которыми работаем, потому что надо решать много вопросов и необходимо быть на связи. Прошло примерно полгода, я была на другой ЧС, звоню женщине, с которой там работала, и слышу бодрый звонкий голос. Я поняла, что ошиблась номером и позвонила кому-то другому, извинилась, а она в ответ: «А я подумала, что это мне по поводу маникюра мастер перезванивает». И тут я вспомнила ее! Это та женщина, которая так убивалась по мужу, что готова была лечь с ним в гроб. Я за нее порадовалась – она смогла вернуться к обычной жизни.

Нет правильного и неправильного поведения, когда человек горюет. Что мы вообще об этом знаем? И как можем судить? Вот мы расписали все по фазам, периодам, стандартам, шаблонам. Но если исходить из того, как «должно быть», святая блаженная Ксения Петербургская – пример классического патологического горевания. С точки зрения психологии не может быть более «неправильного» переживания горя: женщина отвергла себя, переделалась в одежду мужа, юродствовала, даже термин такой есть – патологическая идентификация с умершим. Но почитаем житие:

«О детстве и юности блаженной ничего не известно, память народная сохранила лишь то, что связано с началом подвига юродства Ксении – внезапная смерть мужа, умершего без христианского покаяния. Потрясенная этим страшным событием, 26-летняя вдова решила начать труднейший христианский подвиг – казаться безумною, дабы, принеся в жертву Богу самое ценное, что есть у человека – разум, умолить Создателя о помиловании внезапно скончавшегося супруга. Ксения отказалась от всех благ мира, отреклась от звания и богатства, и более того – от себя самой. Она оставила свое имя и, приняв имя супруга, прошла под его именем весь свой крестный путь.

Когда в день похорон мужа Ксения надела на себя его одежду: камзол, кафтан, штаны и картуз и в таком костюме пошла провожать его гроб, родственники мужа и знакомые Ксении решили, что смерть Андрея Феодоровича помрачила ее сознание. Они весьма сожалели о ней. Ксения же, как потерявшая рассудок, утешала их, говоря: „Андрей Феодорович не умер, но воплотился в меня, Ксению, которая давно умерла“.

Блаженная Ксения несла свой подвиг 45 лет. На ее могиле на Смоленском кладбище была воздвигнута каменная часовня, которая и по сей день является одной из главных святынь Петербурга. После многолетнего народного почитания блаженная Ксения Петербургская, Христа ради юродивая, была причислена к лику святых в 1988 году на Поместном Соборе Русской Православной Церкви».

Все очень индивидуально, и пространство, и время у каждого свое, поэтому нет точных и жестких границ и правил.

Я не один раз слышала от женщин: «Скажите, как правильно? Я похоронила ребенка. Прошло полгода. Я стараюсь улыбаться, иногда искренне смеюсь и шучу, и все вокруг сразу тоже радуются и начинают поддерживать. А у меня это веселье бывает ровно на пять минут, и дальше опять становится очень грустно. Все вокруг расстраиваются и даже обижаются, говорят, что хватит уже убиваться. Пора успокоиться. Что пора? Когда пора? У меня в ответ только злость и агрессия, а с другой стороны, чувство страха и вины, потому что действительно что-то не так – люди же говорят, что уже хватит».

Обычно подобные советы со стороны вызывают очень сильный протест у горящего, потому что это нарушение его границ, вторжение в его чувства и переживания. «Откуда они знают, что я переживаю и сколько мне на это надо сил и времени?»

В самом деле, время лечит. Но как оно лечит? Это как у человека был тяжелый инфаркт, ему больно. Но вот его выписали из больницы. Значит ли это, что он вылечился? Нет, у него шрам на сердце навсегда. Он просто учится с этим жить. Так и с потерей. Боль отныне всегда есть, но она фоновая – то сильнее, то слабее. Люди справляются не с горем, а с ощущением невозможности жить дальше. И продолжают жить. Только каждый платит за это свою цену.

Прочитала у архимандрита Саввы Мажуко: «Нет смерти вообще. Каждая смерть – лична, каждое горе – конкретно. Все слова утешения бессильны и бесцветны там, где уместно одно лишь молчание».

Слова «хватит, перестань» люди произносят из благих намерений. Но, как известно, благими намерениями выстлана дорога в ад.

«Не надо себя расцарапывать. Что ты душу свою разъедаешь? Зачем ты об этом вспоминаешь? Зачем ты об этом постоянно говоришь? Убери фотографии, не смотри». Человек может убрать фотографии, не смотреть и не говорить, но он не перестанет об этом думать.

Мне запомнился один необычный случай. После обширного лесного пожара сгорело село. Я занималась одной старенькой женщиной. Мы ей предлагали различную материальную помощь, но она категорически отказывалась: «Мне ничего не нужно, я вообще собиралась переехать к дочери в город, поэтому отдайте все другим».

Конечно, старушка грустила – она очень любила свой домик и особенно огородик и сад, она рассказывала, как любила ухаживать за овощами и цветами. Но в то же время было понятно, что ее горе касается чего-то другого. Когда она рассказала историю своей жизни, все стало понятно. Кроме дочки у нее был сын, с которым она была очень близка. Оба очень любили заниматься садом-огородом. Сын скоропостижно умер в молодом возрасте.

Женщине казалось, что она этого не переживет. Каждый вечер, когда семья ложилась спать, она доставала альбом с фотографиями сына, его дипломы, грамоты и подолгу рассматривала. Это приносило ей утешение. Но однажды она этот альбом не нашла. Спросила у домашних, не брал ли кто фотографии, и дочка сказала: «Я выбросила всё, чтобы ты больше не терзала себя. Мне надоели твои ночные рыдания. Сколько можно?»

Женщина рассказала, что в тот момент как будто второй раз потеряла сына. И вот спустя много лет она на чердаке нашла тот альбом с фотографиями сына, его дипломы и грамоты. Оказывается, дочь их не выбросила, не смогла, но матери она об этом не сказала. Она плакала от счастья, что снова может рассматривать фотографии и вспоминать своего сына: «Как будто он ко мне вернулся!»

И тут произошел пожар, все сгорело, и тот альбом тоже. Старушка уже не плакала, но было понятно, что она лишилась самого ценного, что у нее оставалось в жизни.

Если действительно хочется помочь человеку в горе, можно предложить: «Ты говори, а я буду слушать. Мне очень важно и интересно все, что ты говоришь, все, что вспоминаешь». Если человек точно знает, что ему не будут мешать выражать свои чувства, что его не будут одергивать, критиковать, осуждать, давать какую-то оценку, тогда он может пережить, действительно

пережить тяжесть утраты, уложить у себя в голове и в душе все переживания, найти всему свои полочки, уголки, местечки, все там распределить и жить дальше.

Недавно ко мне за консультацией обратилась женщина: у нее от злокачественной опухоли мозга умер любимый муж. Они прошли все круги ада. Операция, химиотерапия... Мужчина боролся, верил, что все будет хорошо, а она предчувствовала плохой исход.

Женщина начала писать большой рассказ, как бы историю своей жизни, чтобы справиться с эмоциями, с горем. Ей очень хотелось написать хороший конец, но не получалось. В конце рассказа муж умирал, а она понимала, что нет смысла дальше жить, и тоже умирала.

Когда муж действительно умер, она вдруг поняла, что горюет вовсе не так, как описывала в своем рассказе. «Я рыдала так, что казалось, умру от обезвоживания, все выплачу, все выкричу. Но это было до похорон. Еще даже сорока дней не прошло, а я вдруг успокоилась, мне стало странно хорошо и одновременно страшно. Что со мной не так? Может быть, я заранее все уже отгоревала, выплеснула и у меня не осталось никаких эмоций? Либо я о себе думала лучше, чем я есть на самом деле».

У меня сразу возник вопрос: почему лучше? Женщина, которая после смерти любимого мужа угасает, как свеча, – это лучше, чем та, которая на сороковой день вдруг успокаивается и понимает, что ее-то жизнь здесь и она хочет ее прожить? Но она повторяла: «Я подумала, что в этом рассказе я уже все пережила и на реальное горе уже не осталось сил. Так где же я настоящая? Может, я вообще себе все нафантазировала – и любовь, и жизнь, и смерть, и горе? Может, я вообще фантазерка? Или я предательница? Я вообще не угасаю и не хочу угасать. Все говорят, что я такая сильная, а я же эгоистка. Что со мной не так?»

Я поняла, что она пришла ко мне получить что-то вроде разрешения на жизнь, и сказала: «Все с вами так. Перестаньте соотносить свою жизнь с историями из романов. Вы живая, вы хотите жить, и это нормально».

Каждый человек по-своему переживает горе, это надо понимать. Никто не может спокойно и равнодушно перенести смерть или тяжелую болезнь близких, но у каждого горюющего свой ресурс душевных и физических сил. Да, есть прописанные и структурированные фазы горевания, но прямое и несвоевременное объяснение их может обесценить и сильно обидеть человека.

Мы, специалисты, помогая человеку, можем для себя примерно прикинуть, что с ним сейчас происходит, какая поддержка в этот момент ему нужна. Но горюющему человеку нельзя сказать: «Ты сейчас на этой фазе. Не переживай, следующая фаза будет такая». Это может быть воспринято как пощечина. Нельзя обесценивать потерю и превращать горе в сухую формулу. А еще хуже, когда говорят: «Что-то у тебя эта фаза затянулась, пора уже дальше двигаться». Кто-то, услышав это, испытает чувство вины, а кто-то разозлится и вообще разорвет отношения. А человек удивляется: «Что такого? Я же хотел поддержать».

Горюющий человек должен как-то справиться с ощущением пустоты, с дырой в душе, образовавшейся, когда умер близкий. Про это мне очень образно рассказывала одна женщина: она физически чувствовала, как пустота в ее душе постепенно зарастает, как на месте прорехи сначала появляется сетка, потом какой-то шарик. Она призналась мне: «Я смогла выжить и поняла, что такое светлая печаль – это когда у тебя в груди теплый солнечный шарик вместо огромной дыры, где изначально была любовь к ребенку». Но это произошло не сразу. Ей потребовалось больше года, чтобы залатать свою дыру.

У горевания нет штампов. И даже когда переживание горя переходит в стадию светлой печали, человек снова и снова может испытывать острые приступы горя. Обычно в такие моменты необходимо просто побыть одному – погрустить, повспоминать прошлое. Это нормальное желание, и относиться к этому надо бережно и с большим уважением.

Я вспоминаю, как стала невольным свидетелем проявления такой грусти. Однажды в доме отдыха я увидела две семьи. Они всегда гуляли вместе. В одной был мальчик с тяжелой

формой ДЦП, во второй – ребенок лет трех с тяжелыми нарушениями развития. Со стороны казалось, что обе семьи вполне счастливы, женщины много смеялись, шутили, мужья тоже выглядели вполне довольными и благополучными. И вот как-то раз мужчины, взяв детей, ушли из кафе пораньше, а женщины остались допивать чай. И как только все вышли, они как-то одинаково обе замерли и стали смотреть в одну точку, каждая в свою. Они забыли про чай, просто сидели и думали о чем-то грустном, и это выглядело очень символично.

Наверняка мало кто даже из близких догадывался, что на самом деле они чувствовали, какие эмоции испытывали каждый день. Скорее всего, они и не хотели ни от кого ни жалости, ни сочувствия. Они просто в ту минуту позволили себе погрустить.

Вспоминаются стихи:

*В грозы, в бури,
В житейскую стынь,
При тяжелых утратах
И когда тебе грустно,
Казаться улыбчивым и простым —
Самое высшее в мире искусство.*

(С. Есенин. Черный человек)

6. Добра в мире больше, чем зла

Навстречу страху

Мир такой, какой есть. Когда включаешь телевизор или смотришь ленту новостей в интернете, кажется, что все ужасно – там воюют, там стреляют. Создается впечатление, что ты нигде не можешь быть в безопасности, страшно даже выходить на улицу. Но и дома небезопасно. Например, у соседей может взорваться газ.

Мы много боимся в жизни – заболеть, потерять работу, не встретить свою любовь. Страхов много, но если копнуть глубже, то практически за каждым из них стоит фундаментальный страх смерти.

Когда в 2011 году был теракт в Домодедово, нам на «горячую линию» МЧС позвонила женщина. Никого из ее семьи в тот момент в аэропорту не было, но сын-школьник за несколько дней до этого прилетел в Домодедово из Англии. Мальчик увидел сюжет про теракт по телевизору, и у него случился истерический припадок. Он кричал: «Мамочка, ты же стояла на том месте, где был взрыв. А если бы ты погибла?» Женщина сама плакала в трубку: «Я его еле успокоила и уложила спать, а теперь сама не могу уснуть. Как я буду провожать ребенка в аэропорт или куда-то еще? Я же не смогу его вообще никуда отпустить!» Такие события ставят человека лицом к лицу перед фактом, что в любой момент и он, и его близкие могут погибнуть.

У нас подорвано ощущение безопасности. Даже формула «мой дом – моя крепость» уже не работает с того момента, когда был взорван первый дом в Москве. Моя подруга жила в соседнем квартале. После взрыва ее семья не смогла там оставаться, они переехали в другой город. Ни она, ни муж так и не преодолели свой страх, хотя очень скучают по Москве.

Как жить? Как ездить самим и куда-то отпускать близких, если самолеты падают, а поезда сходят с рельсов? Как ложиться спокойно спать, если на тебя может обрушиться потолок? Мы все невольно задаемся этими вопросами.

Моя тетушка рассказала историю. У них в доме жил молодой человек. Очень замкнуто жил, выходил из квартиры в магазин, только когда уже совсем стемнеет, чтобы не видеть людей и ни с кем не общаться.

У него были собака и кошка. Однажды тетушка увидела, как он тянет их за собой на улицу гулять, а они упираются, цепляются за все. Как-то все же он их вытащил из квартиры и дверь захлопнул. Животные поняли, что не могут вернуться, уткнулись носами в угол и даже глаза зажмурили. Парень их потормошил-потормошил, потом махнул рукой и ушел, наверное, в магазин пошел. Тетушка говорит: «Мне их так жалко стало... Я к себе поднялась, молочка налила, мясо какое-то нашла. Спустилась и попыталась их покормить. А они даже не посмотрели на еду».

Меня поразил этот рассказ – человеку страшно выходить в этот мир, и его животным тоже страшно. Я подумала: как же мы иногда похожи на этих бедных питомцев, нам так же хочется уткнуться в угол, закрыть глаза, чтобы не видеть очередного ужаса реального мира.

Как же бороться со страхом? Идти ему навстречу. Страх – как плотный туман, который впереди. Человеку страшно, потому что он ничего не видит, не знает, что там? Если повернуться спиной, страх будет полностью окружать, надвигаться со всех сторон. Но если набраться мужества и пойти вперед сквозь туман, то через какое-то время получится из него выйти. И тогда человек пройдет зону страха, ужас останется позади.

В книге «Ты никогда не умрешь» Антоний Сурожский пишет:

«Если ты не способен смотреть в лицо смерти, ты не можешь в полной мере смотреть в лицо жизни. Если ты не готов за свои убеждения или ради жизни другого человека на все,

вплоть до потери своей жизни, ты всегда будешь жить осторожно, с оглядкой, избегая опасности, и никогда не будешь жить полнокровно, со всей глубиной и энергией, на которую способен».

Мы либо живем в этом мире, принимаем все его риски, осваиваем его. Либо погружаемся в страх и прячемся от него. Мир – это не черно-белое полотно, он скорее похож на кубик Рубика – разноцветный, многообразный, переворачиваешь и пытаешься что-то по-своему поставить, а оно не ставится. И вдруг раз – и сложилось!

Любовь и страх – два самых сильных чувства, которые испытывает человек. Каждый из нас должен сделать выбор – какому из этих чувств он будет служить. Любовь дает нам крылья, а страх их обрезает, любовь наполняет сердце счастьем и радостью, а страх – ужасом и отчаянием, любовь побуждает делать добро, а страх парализует.

Можно возразить, что мы больше всего боимся за тех, кого любим. Но, может быть, вместо того, чтобы за них бояться, начать показывать им свою любовь? Словами, делами, поступками. Перед настоящей любовью страх отступает, потому что тот, кого любишь, никогда не умрет для тебя. Человек может уйти из этого мира, но никуда не уходит любовь.

Пока есть сострадание, есть надежда

Меня трогают моменты, когда чужие люди приносят цветы к месту трагедии, плачут. Это говорит о том, что у них живая душа. Сейчас часто вздыхают о том, что люди стали черствыми и равнодушными, но это неправда. Конечно, они бывают замотанными, усталыми и даже озлобленными, могут вариться в своих проблемах, тяжелых мыслях и переживаниях. Но они умеют плакать и о тех, кого даже не знали. Мы в этом убеждаемся каждый раз, когда происходят трагедии.

Я уверена, что мир полон добра и любви. Страшное зло, которое вторгается в нашу жизнь терактами и катастрофами, для нас ненормально. Люди реагируют на катастрофы шоковой, протестной реакцией именно потому, что в человеческой природе заложено добро. Уверенность в этом поддерживает меня в чрезвычайных ситуациях. Пока есть люди, идущие спасать других невзирая на то, что сами могут погибнуть, – человечество бессмертно, добро непобедимо.

Один журналист задал вопрос горноспасателю: «Вам не страшно туда идти?» Это была авария на шахте, в любой момент мог произойти новый взрыв. Ответ был потрясающим в своей простоте: «Там же люди, как можно не идти?» Мне кажется, что это и есть высшее проявление любви: ты при нулевой видимости идешь в горящую шахту спасать незнакомых тебе людей, потому что, кроме тебя, этого не сделает никто.

Чтобы быть аттестованными и получить возможность работать в зоне чрезвычайной ситуации, специалисты проходят первоначальную подготовку по программе обучения спасателей. Когда надеваешь защиту – костюм, противогаз, – дышать очень трудно. Я быстро стала задыхаться. Там, куда идут горноспасатели, по-другому дышать нельзя. Там оборудование не сбросишь. Спасатели спускаются глубоко под землю, где их в любой момент может ожидать смерть. И только потому, что они туда идут, у шахтеров есть шанс быть спасенными.

В чрезвычайных ситуациях люди способны подняться над своими страхами, предубеждениями, гордостью, ненавистью. Помню, как после 2014 года на одной из чрезвычайных ситуаций я работала с семьей погибшего украинца. Мы, как обычно в таких случаях, говорили о погибшем, о любви, о сострадании. Через какое-то время мужчина из этой семьи мне сказал: «Я ехал сюда и не знал, как на эту землю ступлю, как буду на вас смотреть и с вами разговаривать. А сейчас вижу, что вы добрые и сострадательные. Я вас понимаю, вы меня понимаете, мы одной веры. Что с нами случилось?! Почему мы все друг друга ненавидим?» Я уточнила: «Мы с вами друг друга ненавидим?» Он ответил: «Нет».

Не надо говорить «в общем». Обобщая, мы теряем себя. Нет каких-то абстрактных русских и абстрактных украинцев. Каждая нация, каждая страна – это люди, у каждого человека своя судьба, свои чувства. Нельзя это обесценивать и обезличивать.

Вокруг происходят разные события – плохие, хорошие, неоднозначные. Важно не столько само событие, важно, с каким опытом мы из него выходим. Многие выходят из трагедий взрослее, мудрее, сильнее и потом сами становятся опорой для других людей.

Величие страдания

За все время работы в МЧС было два случая, ставших для меня воплощением скорби.

Первый – когда во Вьетнаме перевернулся автобус с российскими туристами. На опознание родственников погибших отправляли во Вьетнам. Один мужчина, у которого погибла дочь, летел нашим бортом, и ему пришлось ночевать в Центре психологической помощи. Он не спал ни минуты, ни о чем не говорил, не плакал, был полностью в себе.

А потом мы встречали в аэропорту возвращавшихся из Вьетнама. Я увидела этого мужчину и рефлекторно отметила, как странно, что у него такой смешной маленький чемоданчик на колесиках, который он катит за собой. И тут меня будто ударило – это чемодан его дочери. Седой мужчина идет по залу аэропорта и катит за собой маленький розовый чемоданчик погибшей дочери – это стало для меня символом скорби.

Второй момент – когда женщина гладила ткань, на которой висела фотография не вышедшего из шахты мужа. В холле, где шла церемония прощания с горноспасателями и шахтерами, стояли доски, обтянутые алым бархатом. На них были вывешены фотографии 26 шахтеров, оставшихся в шахте. Там стояла женщина, одной рукой она обнимала доску, а второй рукой гладила натянутый на ней бархат. Гладила и гладила без остановки. Прямо напротив нее жена горноспасателя практически таким же движением гладила крышку гроба и что-то тихо говорила. Это было действительно «величие страдания». Женщины не кричали, не обвиняли никого, даже не плакали. Просто прощались со своими любимыми людьми.

В книге митрополита Антония Сурожского «Дети и смерть» есть важная мысль:

«Вспомните Распятие: Матерь Божия стояла у креста и не произнесла ни слова в защиту Своего умирающего Божественного Сына. Она не обвиняла тех, кто Его осудил, не восставала против тех, кто с любопытством или безразлично окружал крест. Она не пророчила ни слова. Она принимала смерть Своего Сына с той же совершенной верой и открытой покорностью, с какими Она приняла Его воплощение. Это касается всех, кто стоит рядом со страданием, – всех нас. В этом отношении Матерь Божия должна быть для нас образцом и примером. На протяжении всего Евангелия мы видим, как Она дает Своему Сыну идти Его путем; а путь этот, вся судьба Сына Божия, ставшего Сыном Человеческим, – трагична. Нам важно помнить Ее пример, когда кто-либо, кто нам дорог, вступает в боль, страдание, муку».

Любовь никогда не перестает

Мой отец долго болел. Накануне Рождества я проснулась от ощущения, что по лицу прошел свежий ветер. Я встала закрыть окно, но оно оказалось закрыто. И одновременно в другой комнате проснулся сын. Ему тоже показалось, что в комнате сквозняк. А через два часа мне позвонила мама и сказала, что папа умер. Он умер именно тогда, когда мы с сыном проснулись. Просто мама позвонила не сразу.

Я сидела потом у гроба, у меня лились бесконечным потоком слезы, и было четкое ощущение, что ничего хорошего в моей жизни больше не будет точно. Да, я очень его любила. У меня давно была своя семья, и все равно казалось, что и в моей жизни наступил конец. Было странное ощущение, будто одним полушарием я понимаю, что сейчас я переживаю горе, и это пройдет, а другое полушарие говорит, что все хорошее закончилось навсегда.

Мамину смерть я переживала иначе. После инсульта мама пролежала в коме четыре дня, и у меня было полное отрицание того, что она может умереть. Мамины подруги твердили: «Приведи священника!» – а я отвечала: «Вот придет в себя, тогда и приведу». Но в какой-то момент меня неожиданно отпустило и стало очень легко. А дальше все пошло как бы само собой – врач разрешил пригласить в реанимацию священника. Он поборова маму, вышел от нее светлый какой-то и сказал: «Теперь все хорошо», а вскоре мама умерла.

Когда я увидела ее в гробу, первой мыслью было: «Слава Богу! Наконец-то они вместе». Вместе с папой, со своими рано ушедшими родителями, с любимым братом, тетей, бабушкой и дедушкой, которые ее вырастили.

Как жить, когда душа разрывается от боли? Для себя я нашла единственный ответ – в любви. Любимый человек умер, и нет его телесно с нами, но наша с ним взаимная любовь никуда не исчезла. Можно быть вместе во времени и в пространстве, а можно в любви.

Моя коллега, психолог МЧС, была на автокатастрофе, в которой погибли отец и трое детей. В живых в семье остались мама Екатерина и младшая дочка Верочка. У девочки были очень тяжелые травмы, она долгое время находилась в критическом состоянии. Сотрудник ДПС, который первый приехал на место трагедии, был потрясен масштабом горя: «Я не могу спать, я постоянно думаю об этой семье. Как теперь жить этой женщине?!»

Идя на встречу с Екатериной, коллега очень переживала: «Я не знала, смогу ли найти слова... Но когда увидела в руках у нее молитвослов, поняла, что она человек верующий. Значит, есть надежда». Сама Екатерина всем говорила: «Я прошу только молиться за нас. Я прямо физически ощущаю эту молитвенную поддержку». За девочку молилось полмира, и она не только выжила, но и полностью восстановилась, хотя сначала врачи не давали никаких положительных прогнозов. Вера лечилась в клинике Рошалья, Леонид Михайлович сам лично участвовал в помощи семье.

Коллега иногда видится с этой семьей. Екатерина рассказывает: «Я не могла сломаться, ни минуты не могла позволить себе упасть духом. Я была нужна Вере. Мне очень помогло общение со священником Александром Ильяшенко. Скорбь не проходит, нет, но становится не такой безысходной. С мужем и девочками я общаюсь в храме. Как с живыми. Без этого ощущения, что они живы и мы снова встретимся, было бы совсем невыносимо. А это молитвенное общение дает утешение, возможность пережить и отпустить. Это не моя сила. Это помощь Божья. Когда это произошло, я прокричала Богу: „Господи! Я в Твоих руках! Помоги мне! Я без Тебя не вынесу!“ И до сих пор мне кажется, что Он несет меня на руках».

Как в известной притче:

«Один человек перед смертью увидел свой жизненный путь в образе длинной дороги по песку вдоль океана. Обернувшись назад, он увидел отпечатки еще одной пары ног. И было ему открыто, что океан – вся его жизнь, а вторые следы принадлежат Самому Господу. Однако

в некоторых местах пройденного пути вместо двух пар следов видел он только одну, глубоко врезающуюся в песок.

„Боже, – обратился он к Господу, – почему, когда мне было трудно, Ты оставлял меня? Смотри, как глубоко врезались мои следы в песок, как мне тяжело было тогда идти“. И Господь ответил ему: „Сын Мой, ты ошибаешься. Ты видишь отпечатки не твоих, а Моих стоп. Когда тебе было трудно, Я брал тебя на руки и нес...“».

Любовь – это другое измерение, и в нем мы вместе с умершим ежесекундно. Можно с ним говорить, и просить прощения, и давать любовь, и чувствовать его ответную любовь. Это чувство никуда не исчезает. Поэтому, когда любимый человек уходит, можно продолжить жить и верить. И тогда, что бы ни случилось в нашей жизни, отчаяние от утраты и сожаление о несделанном не смогут победить уверенность в будущей Встрече и вечной Любви.

Моя коллега недавно написала очень важные слова о своем умершем отце:

«Папа, помимо всего прочего, научил меня одной важной вещи: не умирать самой, когда рядом умирает любимый и близкий человек. Он показал мне, когда боролся с раком, как сильно можно любить жизнь».

„Даже не вздумай, – говорил он мне, когда наше общее горе убивало меня. – У тебя послезавтра день рождения – это мой самый любимый день. Так что давай, зови гостей и будем праздновать“. Потом он обсуждал с мамой, что хотел бы подарить мне. А на следующий день умер. В мой день рождения».

Прощание и похороны 7 мая я помню плохо. А вот 9 мая мы с друзьями собрались вместе, чтобы вспомнить папу и отметить торжество жизни – день моего рождения».

Папа умер, но любовь не умирает. Все, что он вложил в меня, продолжает жить».

Недавно мне коллега рассказала про свою пожилую тетю. У нее начались сильные боли в спине, и она все время повторяла: «Только бы не лежать, только бы не лежать. Я так этого боюсь, это такой страшный конец». И все же она слегла, вся нижняя часть тела стала недвижимой, боли были невыносимые. Женщина просила: «Не кормите меня, я не хочу так жить, дайте мне умереть».

Сын с семьей жил в другом городе, к себе ее перевезти уже не мог, но нанял сиделку, купил специальную кровать, врач выписал морфин, жизнь ее стала полегче. Моя коллега ее попросила: «Тетя Валечка, давайте договоримся так: никаких плохих мыслей, все они тут же нам передаются, сколько надо жить, столько и будем. А нам всем очень важно, что вы живете, и мы будем делать все, чтобы вы жили достойно. Вы же знаете, что мы вас очень любим».

И вот как-то звонит коллега тете, и та ей говорит: «Ох, все звонят мне сегодня, спрашивают, что случилось, а я вчера что-то приуныла». – «Ага! И я вчера себе места не находила! А ведь мы договорились – никаких плохих мыслей! Мы все тут же это чувствуем». Тетушка ей говорит: «Я это поняла, я теперь не думаю о плохом. Утром просыпаюсь и говорю: слава Богу, я еще один денек проживу. Мне не больно. Близкие обо мне заботятся. Я не хочу, чтобы моим любимым было плохо, я постараюсь думать о хорошем».

Ведь, казалось бы, – что страшнее немощи и беспомощности? А эта женщина думала о близких и старалась ценить именно ту жизнь, которая у нее есть. Возможно, кто-то скажет, что это реальный человеческий подвиг, не каждый на это способен. Но если постараться чуть поменять фокус своих мыслей, жизнь и правда может измениться.

Эта женщина прожила достойно последние месяцы, перед самой смертью ее пособоровал не просто священник, а епископ. И в церкви ее отпевал архиерей. Коллега говорила, что, несмотря на боль от утраты, прощание было очень светлым. К тому же умерла тетюшка в пасхальные дни.

Священник Алексей Уминский говорит:

«В самый страшный момент жизни мы можем впустить Бога в нашу жизнь. В самую тяжелую минуту мы можем открыть дверь для Бога, Которого мы совершенно не понимаем,

Которого мы спрашиваем: „Почему, почему, почему?!“ И этого Бога мы все же можем впустить в нашу жизнь. И совершенно Его не понимая, можно оказаться рядом с Ним и понять, что так можно пережить все, что угодно. Потому что Бог есть любовь, а если Бог – не любовь, то на свете вообще нет никакого Бога.

И вот так – без ответа, без понимания Бога – можно впустить Его в нашу жизнь и понять, что Христос воскрес не для того, чтобы нам было легко, весело, радостно, чтобы все случилось, как мы хотим, чтобы никто не болел, никто не умирал. Нет, не для этого. А для того, чтобы мы могли жить несмотря ни на что. Победить несмотря ни на что. Чтобы вместе с Ним пройти все ужасы, которые Он прошел, и все-таки пройти до Его светлого воскресения.

Жизнь и любовь связаны, и если жизнь и любовь вечны, тогда ничего не страшно. И если наша любовь не умерла вместе со смертью наших близких, это значит, что Бог вместе с нами, и уже никто никогда не умрет».

А я вспоминаю:

«И свет во тьме светит, и тьма не объяла его...» (Евангелие от Иоанна, 1: 5).

Мое глубокое убеждение, подкрепленное практикой: мы можем справиться практически со всем, что может произойти в жизни. Мы даже не представляем, насколько мы сильные, особенно если есть **любовь** и **вера**. Как-то я прочитала фразу: «Горе – это та цена, которую мы платим за любовь». Я не согласна. В моем представлении любовь – это высший дар, а за дар платить не надо. Надо принять его и не бояться потерять. Даже если тот, кого очень любишь, уходит из твоей жизни, любовь к нему остается и дает силы жить дальше.

Используемая литература

1. Амелина Т. Жизнь с пушечным ядром в груди. Вспоминая ушедших детей. www.pravmir.ru
2. Василюк Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. М., 1991.
3. Житие святой блаженной Ксении Петербургской.
4. Кови Стивен Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Паблишер, 2012.
5. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи. Пособие для практических психологов / Под. ред. Е.П. Кораблиной. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; изд-во «СОЮЗ», 2001 (Серия «Практическая психология»).
6. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия: Уч. пособие. М., 2003.
7. Кучер А.А. Теория и практика психологической коррекции при ПТСР. Уфа, 2003.
8. Линдемманн Э. Клиника острого горя. Психология эмоций / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1984.
9. Митрополит Антоний Сурожский. Смерть: уходящие и остающиеся. М.: Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского»; Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2016.
10. Митрополит Антоний Сурожский. Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании.
11. Митрополит Антоний Сурожский. Дети и смерть.
12. Митрополит Антоний Сурожский. Ты никогда не умрешь.
13. Пэрриш-Хара К. У. Смерть и умирание: новый взгляд на проблему. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003.
14. Священник Георгий Чистяков. Записки московского священника // Русская мысль. № 4095. 1995. 5–11 октября.
15. Франкл В. В борьбе за смысл.
16. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций: Хрестоматия / Под ред. В.К. Вилюнаса
17. Черепанова Е.М. Психологический стресс. М., 1997.

Отзыв о книге

Человек в горе ощущает себя чудовищно одиноким, оставленным, обделенным. Его неадекватность, его агрессия – крик о помощи: как важно суметь его услышать!

Люди, которые написали эту книгу, пройдя через горечь и отчаяния своих утрат, смогли разделить, понести горе чужое: смогли многих вернуть из бездны безнадежности к полноценной жизни.

Истории внезапной смерти близких и поиска смысла жизни оставшихся, о которых рассказывает эта книга, своей лаконичной искренностью перехватывают горло у читателя.

Как можно без слёз читать о родителях, потерявших своих детей, о тех, кто любит друг друга и разлучен смертью? Как можно жить зная, что родной и любимый человек больше не рядом, не здесь?

Это книга о том, что любовь побеждает смерть! О том, что горе можно преодолеть! О том, что в горе можно и нужно помочь!

Священник Филипп Ильяшенко, координатор по взаимодействию с МЧС России от Отдела по церковной благотворительности и социальному служению, спасатель, зам. декана исторического факультета ПСТГУ