

---

**СОСТАВИТЕЛЬ**

**МИХАИЛ ХАСЬМИНСКИЙ**

руководитель Центра  
кризисной психологии

# ЧЕЛОВЕК УМЕР

## Что делать и как пережить?

---

### ВАЖНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Похороны и поминки
- Чем помочь переживающему горе
- Ребенок и потеря близкого: что делать?
- Как правильно выразить соболезнование
- О душе умершего
- Как жить дальше



Коллектив авторов

**Человек умер. Что  
делать и как пережить?**

«Никея»

2018

УДК 159.99+24  
ББК 86.372

### **Коллектив авторов**

Человек умер. Что делать и как пережить? / Коллектив авторов —  
«Никея», 2018

ISBN 978-5-91761-869-2

Книга составлена кризисным психологом Михаилом Хасьминским по материалам сайта [metogiam.ru](http://metogiam.ru) – сайта для тех, кто переживает смерть близкого. Сталкиваясь с горем утраты, человек оказывается в глубоко трагической ситуации. Как жить дальше? Как говорить с детьми о смерти близких? Как правильно выражать соболезнование и помогать горюющему? В основе книги – статьи психологов, священников и других специалистов на многие темы: от организации похорон и пошаговой инструкции в случае смерти близкого до психологической помощи горюющему и духовной помощи душе усопшего.

УДК 159.99+24

ББК 86.372

ISBN 978-5-91761-869-2

© Коллектив авторов, 2018

© Никея, 2018

## Содержание

Предисловие	6
Пережить горе	7
Если печальное известие получено...	7
Первые дни после потери близкого	9
Жизнь в новых условиях	9
Обиды и эмоции	9
Страх	10
Физиология	11
Целительные слезы	13
Не ищите в смерти близкого свою вину	16
Как избавиться от навязчивых мыслей	19
Если посещают мысли «уйти вслед» за близким	21
Медикаментозная помощь	23
Как жить дальше	25
Этапы переживания горя	25
Решение четырех задач горя после смерти близкого	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Человек умер. Что делать и как пережить?**

© Хасьминский М.И., 2018

© ООО ТД «Никея», 2018

## Предисловие

*Человек умирает столько раз, сколько раз теряет близких.  
Публилий Сир*

Когда кто-то из близких нам людей покидает этот мир и мы сталкиваемся с горем утраты, необходимо осознать и принять новую, трагическую ситуацию, в которой мы оказались. Сделать это нелегко. Часто психологический шок после горестного известия о смерти вызывает у людей его категорическое неприятие. Разумом мы можем все понимать, а вот душа наша отказывается признавать случившееся. Это тяжелейший этап, и от того, как он будет пройден, во многом зависит дальнейший процесс переживания горя.

Не все из нас в такие минуты в состоянии «взять себя в руки». Ведь привычный мир буквально рушится. При этом перед человеком, охваченным горем, встает масса насущных вопросов. Кому звонить? Как оповестить и утешить других членов семьи и всех близких? Как правильно организовать похороны и поминки? Как помогать душе умершего? И конечно же, самые мучительные: как дальше жить? Как спастись от тоски и душевной боли?

Но жизнь не должна терять смысл даже во время самых тяжелых испытаний. Надеемся, эта книга поможет людям, переживающим утрату, справиться с психологическим шоком, подскажет план действий, направит мысли в нужное русло, поддержит и утешит. Нам бы хотелось, чтобы собранные здесь советы вернули горюющему уверенность в завтрашнем дне, помогли преобразовать горе в светлую и добрую память об усопшем.

*М.И. Хасъминский, кризисный психолог*

## Пережить горе

### Если печальное известие получено...

Смерть близкого – это чрезвычайное событие, затрагивающее многие стороны жизни человека. Есть такое понятие – «экстремальное горе». Это то состояние, в котором горюющий человек пребывает первое время после утраты. Обычно период экстремального, или острого, горя длится до третьего-девятого дня, иногда несколько дольше. Потрясенные случившимся, мы не знаем, что делать, как реагировать, на что обратить внимание. Как не дать горю поглотить себя?

Прежде всего, важно признать, что вам необходима поддержка. Старайтесь не оставаться наедине с самим собой и не уходить в себя. Делитесь своими чувствами с теми, кому доверяете.

Обычно люди, переживающие горе, не осознают, что им необходима помощь, они переоценивают свое физическое и психологическое состояние, полагая, что со всем справятся сами. Но такая переоценка своих возможностей на самом деле – результат чрезвычайно стрессовой ситуации, которая искажает реальное восприятие действительности. **Вам необходима помощь близких!**

#### **Некоторые рекомендации для тех, у кого умер близкий<sup>1</sup>:**

- После того как вы получили скорбное известие, необходимо как можно скорее связаться с **близким вам человеком** (другом, знакомым, родственником), сообщить ему о постигшем вас горе, попросить приехать поддержать вас и, если необходимо, помочь в организации похорон. Ищите людей, обладающих необходимыми в данный момент качествами характера (решительностью, активностью, организаторскими способностями). Хорошо, если кто-то будет контролировать и ваше физическое состояние.

- Известите о случившемся остальных близких – **родственников, знакомых, друзей**. Разговаривая с ними по телефону, держите наготове ручку и бумагу, чтобы записывать день и время, когда кто приедет, кто что привезет и т. п. Это понадобится потом для лучшей координации в подготовке похорон и решения других организационных вопросов. Очень часто горюющий человек не может вспомнить даже крайне необходимую информацию, поэтому лучше все записывать.

- Если в вашей семье есть **маленькие дети**, необходимо сразу продумать, кто за ними будет присматривать и кормить в ближайшие дни, где они будут находиться и как им сообщить трагическое известие. Позаботьтесь об их психологическом состоянии, попросив помощи у знакомых.

- Принимайте **посильное участие в организации похорон**. Эти заботы будут поддерживать вас в активном состоянии, не давая погрузиться в горе. Возьмите на себя посильное дело в соответствии со сложившимся у вас на данный момент психологическим и физическим состоянием. Конечно, если вы самый близкий умершему человек, то решение основных организационных вопросов, скорее всего, ляжет на вас. Если же этим занимаются другие, вы можете почитать Псалтирь по усопшему, сходить в церковь. Если вы не в состоянии молиться, поручите это кому-нибудь из своих знакомых, желателен верующему человеку.

- **Плачьте, не сдерживайте свои чувства** (исключение – присутствие людей, которых это может травмировать: маленьких детей, тяжелобольных и т. п.). Не слушайте тех, кто

---

<sup>1</sup> Также некоторые советы смотрите на с. 122–127.

призывает вас не плакать, «быть мужественным», «держаться». Помните, что не проявленные вовремя чувства могут повлечь за собой большие проблемы.

## Первые дни после потери близкого

### Жизнь в новых условиях

Прошли похороны, поминки... Родственники и друзья, которые поддерживали и помогали все это время, постепенно возвращаются к обычной жизни, к своим делам. Внимания и заботы к вам с их стороны становится все меньше. А вы по-прежнему горюете, и кажется, что это никогда не кончится.

Как жить дальше? Как приспособиться к новой ситуации? Если вы уже начали задавать себе эти вопросы, значит, вы понимаете, что нужно что-то менять в своем отношении к жизни. Это не означает, что вы должны забыть умершего, делать вид, что ничего не произошло. Наоборот, горе необходимо прожить, но – с наименьшими телесными и эмоциональными нарушениями. Что для этого нужно? Во-первых, **постарайтесь осознать, в каких моментах жизни вы стали наиболее уязвимы** – бытовая ли это сфера, эмоциональная, возможно, профессиональная. Когда поймете, где «пробита самая большая брешь», будет легче ее заделывать. И, как маленький ребенок постепенно учится ходить, начинайте самостоятельно справляться с новыми задачами.

Например, мужчина, потерявший супругу, которая занималась всей работой по дому, может сам освоить ведение хозяйства, а может обратиться в специальные службы, чтобы поддерживать комфорт дома на привычном уровне. Кому-то придется научиться готовить, кому-то – принимать решения. Это особенно нелегко, если раньше почти всё решали за вас, поэтому не стесняйтесь советоваться с авторитетными людьми, обращаться к специалистам.

И еще важный момент: **в первое время после смерти близкого постарайтесь на какое-то время отложить решение глобальных вопросов** (покупки/продажи недвижимости, переездов и т. п.).

### Обиды и эмоции

**С эмоциями дело обстоит сложнее:**

- **Не слушайте тех, кто советует «крепиться, держаться, мужаться...».** Не копите слезы! Если хочется плакать – плачьте, если чувствуете печаль – печальтесь. Слезы – нормальная физиологическая реакция на боль, в данном случае – на душевную. Это своего рода эмоциональная разрядка. После плача человек может чувствовать себя обессиленным, разбитым и опустошенным, но ему становится легче. Знайте, что вы имеете право на выражение своих чувств, и вам не нужно за них оправдываться. Маленьким детям обязательно объясните, что ваши эмоции вызваны не их поведением, а горем по умершему. Если вы сдерживаете слезы, ребенок может попытаться копировать ваше поведение, не понимая его причин, и впоследствии будет сдерживать любые свои эмоции. Точно так же, как и себе, позвольте ребенку плакать по умершему, если он этого хочет. Утешайте его, говорите с ним, помогите ему прожить свои чувства.

- **Подумайте, с кем вы можете говорить о покинувшем вас близком.** Если в вашем окружении такого человека нет, используйте современные возможности психологической поддержки – например, сайт [www.memogiam.ru](http://www.memogiam.ru), телефоны доверия, службы психологической помощи. Главное – говорить. О потере, об одиночестве, о чувствах, о страхах... Не стесняйтесь показаться слабыми, горе на какое-то время всех превращает в маленьких беспомощных детей. Говорите об умершем с Богом.

- **Не пытайтесь разговаривать с умершим. Физически его рядом уже нет.** Не обращайтесь к оккультизму, не слушайте тех, кто пытается рассказывать вам о суевериях, приметах и прочем.

- **Смягчить острые эмоции помогает ведение дневника.** Пишите о своих мыслях, чувствах, о боли утраты. Возьмите за правило через некоторое время перечитывать написанное, а потом попробуйте проанализировать, что изменилось за этот промежуток времени. Какие чувства стали острее? Какие, наоборот, ушли? Чему вы научились? Подобный самоанализ раскроет ваши слабые и сильные стороны. Опирайтесь в дальнейшем на то, в чем вы сильны, ищите источники поддержки там, где вы не уверены в себе.

- Другой способ облегчить боль – **написать письмо умершему.** Даже если смерть не была скорострительной, всегда остается много невысказанного, недоговоренного. Пишите. Это необходимо вам – не ему. Если вы не досказали что-то важное, у вас есть возможность сделать это сейчас. Не бойтесь показаться смешным из-за того, что письмо некуда отправить, вы можете его просто сжечь. Важно, что письмо поможет освободиться от груза недоговоренностей, который вы несете.

- Если вы не любите писать, а эмоции и воспоминания переполняют, попробуйте такой способ. Поставьте рядом две банки. Приготовьте некоторое количество маленьких разноцветных шариков и небольшие листочки бумаги. Когда вы будете вспоминать об умершем доброе и хорошее – опускайте один шарик в банку. Это будет банка вашей памяти. Если вы вспомните какой-то безрадостный случай, обиду, ссору – напишите на листочке, что вы вспомнили, буквально одно-два слова, сверните листок в шарик и опустите в другую банку. Это будет банка ваших обид. Как долго вы будете это делать, зависит от вас. Когда вы поймете, что большинство теплых и добрых воспоминаний уже «лежат» в банке памяти, закройте ее и поставьте, куда считаете нужным. Теперь все светлые воспоминания у вас перед глазами. Посмотрите, как их много. Когда новые обиды больше не всплывут в памяти, выберите день (возможно, это будет какая-то дата, связанная с усопшим) и сожгите бумажные шарики – свои обиды.

- **Будьте естественны в горе.** Не позволяйте окружающим навязывать какие-то модели поведения. В то же время не отказывайтесь от помощи близких, если она нужна. Доверяйте родным и одновременно слушайте себя.

- **Наберитесь терпения.** Никто не может сказать, как долго вы будете переживать боль утраты. Горе подобно прибою – то отступит, то нахлынет с новой силой. Особенно тяжело переживаются праздники и семейные даты. Много лет боль может появляться в день рождения умершего, в годовщину смерти, в Новый год или Рождество. Не прячьтесь от своих чувств. Дайте волю воспоминаниям, закажите панихиду в храме, помолитесь дома, посетите кладбище.

## Страх

Одно из сильнейших чувств, которое может сопровождать потерю, – это страх. Ночью или днем, в одиночестве или в толпе, страх наступает неожиданно и буквально парализует вас. Что делать в такой ситуации?

Важно понимать, что это не страх взрослого человека в реальной опасной ситуации, а скорее «детская» реакция на неизвестность, окружающую вас после кончины близкого. Чтобы вернуть себе «взрослое» состояние, остаться «здесь и сейчас», попробуйте сделать следующее.

Почувствовав страх, сначала оглянитесь вокруг. Ведь непосредственной угрозы вашей жизни и здоровью нет? Сделайте следующее: выделите пять цветов, которые вас окружают. Какого цвета потолок? Пол? Кресло? Занавески? Ваша одежда? Смотрите на любые предметы, но цвет надо не просто узнать, мазнув по нему глазами, а идентифицировать, возможно, назвать вслух.

Далее выделите пять звуков: часы, птица, машина за окном, телевизор – все что угодно, но звуков тоже должно быть пять. В ночной тишине это может быть звук вашего дыхания, стук сердца, шуршание одеяла, ветер в листве за окном, шум воды в трубах... Слушайте внимательно, каждый звук тоже нужно различить и назвать.

Затем прислушайтесь к ощущению собственного тела. Ваши руки – где они, теплые или холодные, сухие или мокрые от пота? Ноги – то же самое. Затылок и область шеи. Спина. Область живота и пах. Почувствуйте все эти части тела. Внимательно, медленно. Затем снова оглянитесь вокруг.

Для слабовидящих и слабослышащих людей различение цвета или звука можно заменить на тактильные ощущения предметов. Потрогайте то, что рядом с вами. Выделите пять различных ощущений – шерсть ковра, прохладное дерево мебели, мягкая обивка кресла, бумажные обои... Попробуйте различить едва уловимые запахи, издаваемые этими предметами.

Обычно это упражнение возвращает ощущение реальности при иррациональных страхах.

## Физиология

Теперь немного о физиологических аспектах переживания горя. Сегодня все знают о связи эмоционального и соматического (телесного). Глубокое переживание может вызвать болезни тела. Горе проявляется во внешнем виде человека. Горюющий мышечно зажат, напряжен, не может расслабиться. Подобное напряжение может вызвать расстройство сна, что, в свою очередь, приводит к нарушениям дыхания, скачкам давления, сердечным заболеваниям. Мышечные зажимы лучше всего снимаются массажем – и это не прихоть, это необходимость! Если раньше вы имели опыт работы по релаксации тела, то можно вернуться к нему сейчас, если нет – лучше не начинать без помощи специалиста.

Не игнорируйте потребности своего организма. **Постарайтесь соблюдать привычный распорядок дня.** Не забывайте о еде, но и не бросайтесь в другую крайность – не «заедайте» горе. Если «желание что-то съесть» неудержимо, попробуйте понять: вы действительно голодны или просто нуждаетесь в утешении таким способом? Если вам не хватает эмоциональной поддержки, ищите ее у близких, друзей или у специалистов.

Еще одна жизненно важная потребность, которую необходимо удовлетворить, – **сон.** Если не получается наладить его самостоятельно, обратитесь к врачу за медикаментозной поддержкой.

Темп вашей жизни – тоже очень важный аспект. Не исключено, что в период переживания горя вы не сможете выполнять все те функции, с которыми легко справлялись раньше. **Позвольте себе уменьшить нагрузки,** помните, что стресс негативно сказывается на всех сферах жизни. Больше отдыхайте. Оцените, какой отдых лучше – активный или пассивный. Не бойтесь проявить слабость и не чувствуйте вину за это. Вы вернетесь к привычному ритму, когда сможете, а сейчас просто поберегите себя.

Время проходит, эмоции, которые не давали дышать, ослабевают, сменяются другими. Вам всегда будет не хватать умершего человека, просто острая боль сменится печалью и грустными воспоминаниями, а потом и они станут светлыми. Значит, самый сложный период позади.

**Пережить горе не значит забыть. Это значит научиться полноценно жить после потери близкого.**

*С форума сайта [memoriam.ru](http://memoriam.ru)*

Основную массу вещей сына я перебрала еще до 40 дней. Его школьную форму, что-то из обуви, новый, ни разу не надетый пуховик сложила в огромную коробку. Подруг попросила поискать, кому нужны вещи на

мальчика. Мама одной из подруг отыскала многодетную семью, ей все и передали. Мне потом рассказали, что, когда семья получила вещи и мальчик их примерял, родители плакали от счастья, потому что сами бы такого добра никогда не купили. Я спросила, как зовут мальчика. Оказалось, Миша, как и моего сына. Вот такое чудо. Мне сразу стало удивительно спокойно. На время, конечно. А с самыми дорогими и памятными вещами я так и не смогла расстаться и уже не хочу. Берегу их. М.

## Целительные слезы

Ничто в мире не существует просто так. И совсем не случайно способностью плакать мы наделены от самого рождения. Например, для младенца плач является единственным способом привлечь к себе внимание. По мере взросления дети, особенно мальчишки, уже начинают стыдиться слез и плачут все реже. Но все-таки в жизни каждого из нас бывают моменты, когда даже самые стойкие мужчины с трудом сдерживают слезы.

Эмоциональные слезы – это реакция организма на чрезмерно сложные для психики моменты жизни: горе, обиду, разочарование, досаду, жалость, а также радость, умиление, нежность и даже проявление любви. Правда, слезы счастья очень редки, в основном человек плачет, когда ему очень плохо. Не зря такие слезы в народе называют горькими. Именно они помогают нашей психике справиться со сложной ситуацией.

Можно сказать, что эмоциональные слезы «вымывают» стресс. Плач по своей сути – максимально эффективное средство проявления человеческих эмоций.

Некоторые люди очень тяжело переносят вид чужих слез. Призыв «Не плачь!» для них – единственный выход из травмирующей ситуации, когда ничем другим успокоить они не в состоянии. Ведь далеко не каждый способен на сострадание. Многие просто теряются, видя плач и рыдания горюющих, и не знают, как поступать и что предпринимать<sup>2</sup>. Чаще всего они надеются, что со временем страдающий человек справится со своим горем самостоятельно и помощь в этом деле ему не требуется. Это заблуждение.

Раньше люди не отгораживались от плачущих. Умерших оплакивали всем селом, и эти традиции были основаны на многолетней народной мудрости. Совершенно нормальным считалось изливать свою боль горькими слезами. Тогда никому и в голову не могло прийти сказать горюющему: «Не плачь!» А сейчас это слышишь очень часто. Основная причина таких попыток «утешения» кроется в том, что в нашем сознании заложена схема: если человек плачет, значит, ему больно. Перестал лить слезы – печаль прошла. Но это не так.

А бывает, что люди сами запрещают себе плакать. Им кажется, что, дав волю эмоциям, они сделают только хуже и себе, и близким. Заплакать для таких волевых людей означает «расклеиться», а они не могут себе этого позволить. В результате невыплаканные слезы никуда не исчезают, а загоняются в глубь души, где они копятяся и копятяся. Какими неожиданными последствиями это обернется – предположить трудно, но ясно, что организм горющего в таких случаях испытывает большие перегрузки, и эмоциональный срыв может случиться в любую минуту. Конфликт между необходимостью выразить свои чувства и страхом перед их проявлением приводит к неврозу и депрессии.

Подавление слез может отразиться и на физическом здоровье. Дело в том, что при блокировке эмоций возникает мышечное напряжение, в результате чего нарушается работа всего организма. Любая эмоция – это энергия, и, по закону сохранения энергии, она никуда не исчезает, даже если мы будем изо всех сил стараться ее в себе задавить. Поэтому лучший способ избавиться от негатива и боли – выпустить их наружу.

Можно позволить себе горевать и на работе. Вопрос лишь в том, сумеют ли коллеги быть тактичными и внимательными, дадут ли они человеку столько времени, сколько ему нужно, чтобы оправиться от трагедии. К сожалению, многих хватает только на несколько слов сочувствия, а потом чужое горе начинает их угнетать. Что тут можно посоветовать? Пока вам искренне сопереживают, делитесь своей болью. Но даже если поддержки вокруг нет, спрятать слезы можно, а вот сдерживать их не нужно. Всегда есть вариант – уединиться и поплакать.

---

<sup>2</sup> Ниже будет отдельная глава о том, как помогать горюющему.

При этом не обижайтесь на тех, кто не страдает вашему горю, отнеситесь к этому с пониманием и терпением.

Бывает и так: человек рад бы поплакать, а слез просто нет. Для снятия мышечного напряжения, возникшего в результате подавления чувств, существуют различные техники и упражнения на дыхание. Но эту проблему лучше решать с помощью специалиста-психолога. Самостоятельно же себе можно помочь умеренными физическими нагрузками, например упражнениями на растяжение мышц, плаванием. Также в этих ситуациях очень помогает любое творчество.

Все мы знаем, что женщины плачут чаще, чем мужчины. Отчасти это объясняется социальными стереотипами. В нашем обществе плач трактуется как проявление слабости, беспомощности, инфантильности. Мальчикам с детства внушают, что лить слезы стыдно: «Будь мужественным, мальчики не режут». Родителей в этом отношении можно понять – они преследуют воспитательную цель. Но все-таки нужно различать моменты, когда уместно сказать: «Не плачь», а когда необходимо принять слезы ребенка и научить его правильно выражать свои эмоции. Кстати, тот факт, что представители сильного пола живут меньше женщин, во многом объясняется именно их эмоциональной сдержанностью.

Да, мужчины от природы обладают такой чертой защитного поведения, как высокий контроль над проявлением любых эмоций, как положительных, так и отрицательных. Но, несмотря на это, мужчина тоже нуждается в помощи, когда его постигает горе. Посоветуйте ему не стесняться своих слез и плакать, когда хочется. Ведь это так естественно! Если горюющий оцепенел и не может выразить свою боль, надо помочь ему расплакаться.

Стоит, однако, помнить, что благотворны и целительны для нас только очищающие слезы, после которых мы чувствуем облегчение. Когда человека, как омут, засасывают скорбь и уныние, слезы из целительных становятся вредоносными. Любой, кто переживает смерть близкого, испытывает тоску, малодушие и даже ропот. Это нормальная реакция нашей психики на горе. Опасность возникает тогда, когда печаль сменяется отчаянием – потерей надежды. Если человек впал в отчаяние, то слезы из очистительного лекарства для души превращаются в питательный субстрат, на котором начинают паразитировать болезни души, делая жизнь невыносимой. Слезы в этом случае могут становиться образом жизни, что, конечно же, не нужно ни умершему, ни тому, кто о нем плачет.

Какой бы невыносимой ни была скорбь, не загоняйте себя в уныние и печаль. Помните, что причина отчаяния кроется в самом человеке – в том, как он воспринимает происходящее с ним, откуда он черпает силы для преодоления тяжелого пути и черпает ли их вообще.

*С форума сайта [memoriam.ru](http://memoriam.ru)*

Муж умер накануне Нового года. Вокруг предпраздничная суеда, люди готовятся – закупают еду и подарки, я же одна со своим горем. Те, кто сочувствовал, быстро погрузились в свою жизнь. Наступил «вакуум».

Я читала, что надо дать себе проплакаться, прокричаться. И горе действительно рвалось из меня наружу. По пути с работы каждый вечер смотрела, горит ли свет у соседей, чтобы знать, можно ли сегодня дать себе волю в комнате или сидеть выть в ванной, включив воду. Но в любом случае, едва переступив порог, садилась на лавку в прихожей и начинала выть и орать, едва закрыв за собой дверь. После этого становилось немного легче дышать.

В праздники и выходные уединялась в деревне и выла: «Где ты, мой любимый?! Я умираю без тебя! Я не могу жить без тебя!» Само так получалось. Кошка тоже со мной начинала орать. И бездомная собака, жившая на нашей улице, которую любил и подкармливал мой муж, тоже выла. А вокруг праздник и фейерверки. И никто, наверно, не подозревал, что происходит в отдельно взятом доме, где горит свет и будто празднуют Новый год. Кто-то из знакомых,

не зная о случившемся, слал поздравительные смски. А я была наедине с Богом и рядом лишь сочувствующие мне животные.

И вот однажды вместо фразы «Где ты, мой любимый?!» я вдруг в исступлении автоматически начала кричать: «Ты сильная, ты выдержишь!!!» И так несколько раз. Будто кто-то вложил эту фразу мне в уста. И тогда, прокричавшись, я поняла, что смогу это пережить. И стала ощущать себя как одинокий воин, цель которого – победить. Вопреки всему. Светлана.

## Не ищите в смерти близкого свою вину

Одно из самых сильных чувств, которое может накрыть человека после смерти близкого, – чувство вины. Многие люди испытывают угрызения совести оттого, что не смогли предотвратить смерть или были несправедливы к умершему при жизни. Им кажется, что, если повернуть время вспять, они вели бы себя совершенно по-другому. Обычно это выражается в бесконечных вопросах самому себе: «Что, если бы я пришел к нему раньше?», «А если бы он не полетел на этом самолете?», «Если бы мы не поссорились, она осталась бы в тот день дома...». Такая реакция на утрату вполне естественна. В душе человека принятие случившегося борется с отрицанием, поэтому он и придумывает бесконечные варианты развития событий, которые не привели бы к трагическому исходу.

Людям вообще свойственно искать объяснения для каждого события. Но если говорить о смерти, то спрогнозировать ее очень сложно.

Иногда люди переживают чувство вины перед умершим, хотя никакой вины нет. Например, муж по просьбе жены решил заменить перегоревшую лампочку – и его убило током. Жена чувствует себя виноватой. Но ведь она не могла предвидеть, что случится несчастье! Если человек думает, что все зависит только от его предусмотрительности, он берет на себя слишком много. Это не совесть, а гордыня, грех, от которого надо избавляться. Люди с адекватной самооценкой понимают, что в жизни далеко не все им подчиняется.

Однако переживающий утрату часто неадекватно воспринимает ситуацию и преувеличивает степень своей причастности к смерти. Это похоже на так называемое «магическое» мышление, которое очень развито у детей, а у взрослых проявляется в критических ситуациях.

Иногда переживающие смерть близкого могут считать, что своим дурным отношением к нему (придирами, недовольством, грубостью и т. д.) спровоцировали его заболевание и последующую кончину. А если им еще случается услышать от кого-либо упрек типа «это ты загнал его в могилу», то тяжесть вины возрастает. Или жена иной раз жалела в душе, что связала жизнь со своим супругом, и думала: «Хоть бы он куда-нибудь исчез!» И если вдруг муж неожиданно умирает, жена может подумать, что это ее мысли и желания «материализовались» и вина в случившемся лежит на ее совести.

Мы все говорим друг другу плохие слова, совершаем нехорошие поступки, допускаем ошибки. Но одни пытаются их исправлять и понимают, что они не всемогущи, а другим кажется, что все происходящее вокруг вызвано исключительно их поведением. Эти люди больше всех страдают от чувства вины и не понимают, что это просто обратная сторона их саморазрушительного эгоцентризма.

Чувство вины может принимать самые разнообразные формы. Так, психологи говорят о вине выжившего – ощущении, что мы должны были оказаться на месте умершего или не имеем права на жизнь, раз его уже нет с нами. Многие испытывают вину, связанную с чувством облегчения от того, что близкий умер, – например, если ушедший долго болел или страдал перед смертью. Однако в этом случае чувство облегчения – это вполне ожидаемая реакция.

Еще существует так называемая вина радости, которая возникает спустя продолжительное время после утраты. Она связана с тем, что после смерти любимого человека в жизни его близких снова появляется счастье. К примеру, такую вину может испытывать вдова, которая встретила и полюбила другого мужчину. В этом случае следует помнить, что радость как таковая – это здоровое переживание, знак того, что мы живем полноценной жизнью.

Считается, что степень нашей любви к умершему измеряется силой нашей скорби. Поэтому некоторые люди всерьез беспокоятся, что образ дорогого человека постепенно стирается из их памяти. Им кажется, что это свидетельствует об их равнодушии – и это тоже в

свою очередь вызывает чувство вины. Но степень любви и сила скорби – это совсем не тождественные вещи.

Увеличению и сохранению чувства вины может способствовать и идеализация покойного: когда собственные недостатки кажутся ужасными, а плохие черты близкого игнорируются. Ощущение своей скверности на фоне «непорочного» образа ушедшего лишь усугубляет страдание.

Нередко горюющие ищут подтверждения своей вины во всевозможных знаках, приметах и даже в сновидениях. Кажется, все вокруг упрекает нас, напоминает о нашей вине перед умершим. Но попробуйте максимально объективно проанализировать эти знаки, и вы обнаружите удивительную закономерность: чем больше внимания мы им уделяем, тем больше их появляется в нашей жизни. При этом чаще всего это не какие-то необычные вещи, а самые обыденные явления, которым мы почему-то придаем новое значение. Человек может увидеть обычный сон (например, как он беседует с умершим), но будет придавать ему особый смысл.

Не верьте приметам! В состоянии горя человек легко поддается искушениям. Помните об этом и старайтесь сохранять трезвый ум.

Если в течение долгого времени не удастся справиться с чувством вины, может потребоваться помощь специалиста-психолога.

*С форума сайта [memoriam.ru](http://memoriam.ru)*

Я потеряла маму совсем недавно. Я всегда настаивала на том, чтобы отвозить родителей на дачу на машине, а в тот день почему-то не стала настаивать. Мама сказала, что в такую прекрасную осеннюю погоду грех не прогуляться пешком от электрички, и я сдалась. Подумала, пусть родители прогуляются, подышат воздухом в лесу. По дороге на дачу маму сбила машина. Конечно, я винила себя, что не настояла, отпустила одних, а потом прочла, что винить себя после смерти близкого – это нормально, так поступают почти все, при этом реальной вины почти ни у кого нет. Вообще, многие вещи, которые кажутся очень личными и совершенно невыносимыми при потере (вина, боль, злость, обида, нежелание жить дальше, безразличие к себе), – они обычны для всех или почти для всех И когда это понимаешь, и заодно понимаешь, что все те, кто живет рядом, – они, скорее всего, уже хотя бы раз столкнулись с горем, и прошли через него, и живут дальше, – становится легче. Ирина

Однако не стоит записывать любое стойкое чувство вины перед умершим в разряд патологии. Дело в том, что вина бывает разной: экзистенциальной и невротической. Невротическая вина навязывается извне и затем переводится человеком во внутренний план – примеры такой вины мы приводили выше. Экзистенциальная вина вызывается реальными ошибками, когда человек действительно сделал что-то «не так» или, напротив, не сделал что-то важное для усопшего. Такая вина абсолютно нормальна и говорит о нравственной зрелости человека. Нужно отличать бесплодное чувство вины от голоса совести. Здоровое чувство вины сигнализирует о том, что мы нарушили свой нравственный кодекс, совершили проступок и теперь обязаны исправить ситуацию. Последнее очень важно: если не пойти дальше признания своей «виноватости», можно застрять на этапе самообвинения, тогда здоровое чувство превратится в злую, разрушительную силу. Чувство вины обязательно нужно трансформировать в созидательную деятельность. Хуже всего, когда человек «застревает» в состоянии самобичевания, считая это христианской добродетелью. В действительности никакой добродетели здесь нет.

Здоровое самоукорение христианина тем и отличается от самокопания, что первое вызывает желание работать над собой, а второе повергает в уныние и безысходность. Основное отличие нормального чувства вины от патологического состояния заключается в движении вперед. Признав свою ответственность за случившееся, человек должен искренне покаяться.

Если вы хотите искупить вину перед усопшим, измените свою жизнь. Попробуйте хотя бы немного пожить так, как учит Евангелие. А самой сильной поддержкой души умершего является молитва.

И, повторимся, в постоянном самоукорении нет никакого смысла. Мы должны стараться вернуть утраченную радость жизни, а не отгораживаться от нее. Вместо того чтобы мучить себя обвинениями, лучше чтить память близкого в своем сердце и, приняв случившееся, жить дальше.

*Митрополит Антоний Сурожский:*

Некоторое время назад пришел ко мне человек восьмидесяти с лишним лет. Он искал совета, потому что не мог больше выносить ту муку, в какой жил лет шестьдесят. Во время Гражданской войны в России он убил любимую девушку. Они горячо любили друг друга и собирались пожениться, но во время перестрелки она внезапно высунулась, и он нечаянно застрелил ее. И шестьдесят лет он не мог найти покоя. Он не только оборвал жизнь, которая была бесконечно ему дорога, он оборвал жизнь, которая расцветала и была бесконечно дорога для любимой им девушки. Он сказал мне, что молился, просил прощения у Господа, ходил на исповедь, калялся, получал разрешительную молитву и причащался – делал все, что подсказывало сердце ему и тем, к кому он обращался, но так и не обрел покоя. Охваченный горячим состраданием и сочувствием, я сказал ему: «Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?» Он изумился: «Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле». Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения. Есть место в Книге пророка Даниила, где говорится, что Даниил возносил молитву и Бог ответил ему, что молитва его тщетна, потому что старая женщина, обиженная им, молится против него и ее молитва прибывает к земле, как сильный ветер – дым, его молитву, не давая ей взойти ввысь. Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так сделал, и покой пришел...

*Из книги митрополита Антония Сурожского «Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страданиях»*

## Как избавиться от навязчивых мыслей

В тяжелые периоды жизни почти все люди страдают от навязчивых мыслей. При этом, хотим подчеркнуть, в подавляющем большинстве случаев эти мысли не связаны с какими-то психопатологическими нарушениями – это особенность переживания горя.

Навязчивые мысли (обсессии) – беспрестанное повторение нежелательных представлений и влечений, сомнений, желаний, воспоминаний, страхов, действий, идей, от которых нельзя избавиться усилием воли. Эти мысли разнообразны. Одни твердят себе, что все хорошее в жизни кончилось навсегда, у других в голове постоянно звучит рефреном: «Я никому больше не нужен», «Я не хочу жить». Вариантов навязчивых мыслей очень много. Они берут в рабство наше сознание, лишают энергии, отнимают ощущение жизни, контролируют наше поведение, желания, свободное время, общение с другими людьми. Из-за них нам трудно найти резервы, чтобы выйти из состояния горя, они выматывают. На черной почве скорби, удобренной этими мыслями, всходят семена безысходности, отчаяния и тоски. Особо опасны мысли о суициде.

В навязчивых мыслях реальная проблема гиперболизируется, укрупняется, искажается. Как правило, возникает сразу несколько навязчивых мыслей, и они выстраиваются в замкнутый круг, который невозможно разорвать. Причем чем больше мы стараемся от них избавиться, тем больше их становится. И тогда появляется ощущение, что они носят насильственный характер. Часто (но не всегда) навязчивые состояния сопровождаются депрессивными эмоциями, тягостными раздумьями, чувством тревоги и страха.

К сожалению, у горюющих часто наблюдается самовнушение негативных утверждений. Человек, попавший в трагическую ситуацию, постоянно – про себя и вслух – неосознанно проговаривает слова, которые не только не помогают выйти из кризиса, но и ухудшают состояние. Таким образом включается механизм самовнушения, который действительно приводит человека к определенным ощущениям беспомощности, тоски, а впоследствии – и к заболеваниям, расстройствам психической сферы.

Получается, чем чаще человек повторяет негативные установки, тем отрицательнее они влияют на его мысли, чувства, ощущения, эмоции, представления. Если перестать их повторять, есть шанс выбраться из болота кризиса.

Если вы ловите себя на том, что часто повторяете негативные «заклинания», сделайте следующее: измените установку на прямо противоположную и повторяйте ее в течение дня. Всем хорошо известна сила самовнушения. Благодаря простоте и эффективности этот метод используют в психотерапии с давних времен. Например, если вы постоянно думаете и говорите, что нет радости после смерти близкого вам человека, то юо раз четко проговорите, что в вашей жизни обязательно будет счастье. Такие внушения лучше делать по несколько раз в день. Через некоторое время вы почувствуете эффект. При составлении позитивных утверждений избегайте частицы «не». Вместо «Я не буду одинокой» скажите себе: «Я обязательно буду с любимым человеком».

**Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с навязчивыми мыслями:**

- Признайте их наличие и необходимость избавления от них.
- Не следует считать навязчивые мысли своими! Обратите внимание на противоречие между вашими интересами, вашей логикой и теми мыслями, которые пытаются завладеть вами. Оцените их парадоксальность, неуместность, логическую несостоятельность, последствия и невыгодность тех действий, к которым может привести следование этим мыслям.
- Не вступайте в спор с навязчивыми мыслями. Чем больше им сопротивляешься, тем с большей силой они нападают. В психологии описан феномен «белой обезьяны», который дока-

зывает трудность борьбы с внешним влиянием внутри сознания. Суть феномена такова: когда один человек говорит другому: «Не думай о белой обезьяне», тот начинает думать именно о ней. Активная борьба с навязчивыми мыслями тоже приводит к такому результату.

- Переключайте внимание на что-то приятное. Как только мы начинаем игнорировать навязчивости, они на некоторое время теряют свою силу. Чем чаще мы их игнорируем, тем меньше они нам досаждают. Внимание следует переключать на что-то позитивное: например, на помощь людям, творческую, физическую или общественную деятельность, работу по хозяйству.

- Не допускайте, чтобы навязчивые мысли вызывали у вас эмоциональный отклик. Не развивайте их в своем воображении, не фантазируйте на тему, что будет, если вы пойдете у них на поводу.

- Не повторяйте про себя эти мысли.

- Возьмите ответственность на себя. Если мы принимаем эти навязчивые мысли, а затем под их влиянием совершаем определенные поступки, то именно мы несем ответственность за последствия. Полностью переложить ответственность на навязчивые мысли нельзя, потому что именно мы их приняли и действовали в соответствии с ними.

- Одно из доступных средств борьбы с навязчивыми мыслями, страхами и тревогами – мышечная релаксация. Снятие мышечного напряжения, полное расслабление тела уменьшает тревожность и способствует избавлению от страхов, и, соответственно, в большинстве случаев снижается интенсивность навязчивых мыслей.

Сделать упражнение по релаксации довольно просто: лягте или сядьте, максимально расслабьте тело, мысленно перенеситесь в какое-нибудь красивое место, на природу. Начните с расслабления мышц лица, далее расслабляйте мышцы шеи, плеч, туловища и завершите пальцами рук и ног. Представьте, что каждая мышца вашего тела полностью расслаблена. Ощутите это. Если вы не смогли расслабить какой-либо участок тела или группу мышц, попробуйте максимально напрячь их, а потом расслабить. Сделайте так несколько раз, и нужная группа мышц обязательно расслабится. В состоянии полного расслабления следует находиться от 15 до 30 минут. Если во время упражнения вас посетят посторонние мысли, постарайтесь вытеснить их из сознания, переключая внимание на красоту природы. Делайте это упражнение по несколько раз в день.

## Если посещают мысли «уйти вслед» за близким

Горюющие часто говорят о том, что вместе с уходом близкого для них исчез смысл собственной жизни и хочется «уйти вслед за ним», то есть лишиться себя жизни. Такие мысли обычно посещают человека, испытывающего сильные эмоции. Горюющий не понимает, как жить дальше, и вместо того, чтобы решать проблему, пытается убежать от нее. Суицид – это именно бегство, а не решение. Людям, переживающим горе, иногда кажется, что, «уйдя за близким», они совершат нечто полезное для его души, но для христианина это не так.

Если дорогой нам человек попал в тюрьму и ему нужна помощь, разве при таких обстоятельствах кто-нибудь скажет: «Я хочу за ним в тюрьму!»? Конечно же нет! Мы будем использовать все возможности, которые есть у нас, живущих на свободе, чтобы помочь заключенному. То же самое происходит, когда близкий умирает. Его душа нуждается в нашей молитвенной поддержке. Но если мы сами окажемся в «тюрьме», совершив тяжкий грех самоубийства, никакой поддержки мы уже оказать не сможем.

Если человек оставит свои эмоции, боль и страх и просто задаст себе вопрос, в чем смысл «ухода за ним», он получит однозначный ответ: никакого смысла в этом нет. Это просто попытка избавиться от страданий. Но Церковь учит, что суицид не спасает от душевной боли – наоборот, боль души умножается многократно! Кроме того, часто при попытке покончить с собой люди становятся инвалидами, тогда к душевной боли прибавляются еще и телесные страдания.

А какую колоссальную боль будут испытывать родители, дети, близкие, друзья. Тот, кто задумывается о суициде, должен помнить: его поступок может повлечь за собой цепочку других несчастий, в том числе распространение попыток суицида среди близких родственников. Наличие в семье одного самоубийцы может перенести всю семью и ее окружение в группу риска.

Конечно, тяжело страдающий человек не в состоянии об этом думать, часто он ничего не чувствует, кроме бесконечной боли и желания положить ей конец. Как справиться с этим состоянием?

Во-первых, выплескивать боль всеми возможными способами: кричать, плакать, рыдать, говорить с друзьями и близкими, общаться с психологом, искать помощи. При этом нельзя допускать даже мысли о самоубийстве. Она должна быть табуирована. Ведь чем больше такую мысль принимаешь, тем больше она укореняется, расплзается и овладевает человеком.

Во-вторых, нужно запретить себе разговоры о нежелании жить. Когда человек твердит: «Я не хочу жить!», это превращается в самовнушение. Наоборот, нужно твердить себе: «Я преодолею!», «Я справлюсь!», «Я выживу!». Даже если человек пока не видит перспектив и не верит в благополучный исход, все равно он должен программировать себя на позитив.

В-третьих, надо помнить, что разрушительные мысли обрекают нас на одиночество. Когда человек твердит о своей нелюбви к жизни, окружающие сначала пытаются ему помочь, а потом устают и постепенно дистанцируются, боясь «заразиться» отрицательными эмоциями. Человеку кажется, что все его предали, а на самом деле люди просто хотят сохранить свою психику.

В-четвертых, если человек думает себя убить, возможно, ему нужна медицинская помощь. Следует обратиться к врачу, который подберет правильное лечение.

Есть еще такое понятие, как «пассивный суицид». Это попытка заглушить боль через нанесение себе вреда. Например, человек начинает опасно водить машину, специально рисковать и нарушать правила дорожного движения. Подсознательно запрограммировав себя на смерть, горюющий может погрузиться в ненормальные развлечения или заняться экстремальным видом спорта. Он может начать неправильно питаться, уйти в трудовоголизм. Ну а самая

распространенная форма «пассивного суицида» – это попытка заглушить свое горе большим количеством алкоголя.

Смерть близкого – это большое испытание. Но мы должны понимать, что человека призвал Господь, Который, кстати, дал ему в свое время и жизнь. Мы же не знаем Божьего замысла о человеке. Возможно, Господь призвал его в этот момент, чтобы он попал в рай. А куда попадет человек, закончивший жизнь самоубийством? Все религии мира утверждают, что в этом случае он отправится в сторону обратную той, где находится место встречи и воссоединения с дорогими душами. Стоит подумать об этом. Суицид подобен ситуации, когда человек отправляется в путешествие, чтобы встретиться с любимым, но едет в противоположном направлении.

## Медикаментозная помощь

Часто друзья, знакомые, родственники советуют горюющему принять тот или иной препарат для облегчения страданий. Делают они это, конечно, из добрых побуждений, но результат может оказаться прямо противоположным. При взаимодействии нескольких препаратов, которые принял человек по совету знакомых, может возникнуть совершенно неконтролируемый процесс, ведущий к непредсказуемым последствиям вплоть до интоксикации. Поэтому важно помнить: **серьезные препараты следует принимать только по назначению врача!**

В наше время модно принимать антидепрессанты. На взгляд обывателя, все они схожи, но это не так. Антидепрессанты делятся на группы. Препараты старого поколения («Людио-мил», «Амитриптилин», «Мелипрамин» и др.) обладают рядом побочных эффектов: двоение в глазах, сухость во рту, иногда дрожь в мышцах, задержка мочеиспускания и т. п. Современные антидепрессанты более безопасны. Главный их недостаток в том, что эффект от приема наступает спустя несколько месяцев. Разовые приемы антидепрессантов никакого положительного воздействия не оказывают.

Обычно врач назначает комплекс препаратов. Антидепрессант воздействует на ядро состояния – горе. А остальные препараты (транквилизаторы, анксиолитики) блокируют страх, а также возможные побочные эффекты, которые возникают при приеме антидепрессанта. В комплекс также может входить ноотропный препарат – он улучшает обмен веществ в головном мозге.

Важно знать, что депрессивное состояние состоит из нескольких компонентов и воздействовать на них одновременно антидепрессант не способен, поэтому процесс лечения врач разделяет на этапы. Например, если у человека тоска с ярко выраженной психомоторной заторможенностью, то под влиянием препаратов вначале пациент избавляется от заторможенности и только затем от тоски. Поэтому не стоит удивляться, когда «оживший» больной вдруг совершает поступки, которые тяжело объяснить, ведь депрессия не исчезла, а был скорректирован только один из ее компонентов. Вот почему наблюдение у специалистов в этот весьма опасный период горевания так необходимо.

Переживая кризис, люди ведут себя по-разному. Как правило, мужчины пытаются решить проблему своими силами. Им кажется, что принимать таблетки стыдно, потому что это признак слабости. Женщины, наоборот, склонны слишком доверять чудодейственным пилюлям. И та и другая позиция ошибочны.

Вылечить горе таблетками невозможно. Если человек переживает все стадии горя нормально, со временем оно уходит само. Таблетки в этом помочь не могут. Препараты имеет смысл использовать, когда человек не может контролировать свою реакцию на произошедшее. Если вы чувствуете, что ваше состояние угрожает вашему здоровью и тем более жизни, не стоит пытаться справиться самостоятельно и стыдиться пойти к врачу.

Есть категория людей, которые панически боятся лекарств из-за того, что возможны побочные эффекты. Изучив аннотацию к назначенному препарату, они приходят в ужас и категорически отказываются от лечения. Это тоже ошибочная позиция. Во-первых, побочные эффекты возникают достаточно редко. Во-вторых, назначая препарат, врач, разумеется, учитывает особенности вашего организма и вероятность возникновения тех или иных побочных действий. В-третьих, производители вносят в аннотацию все возможные, даже маловероятные осложнения, чтобы избежать судебных тяжб со страховыми компаниями.

Если во время курсовой терапии у вас возникают непонятные физиологические явления, значит, скорее всего, это как-то связано с приемом лекарства либо сочетанием нескольких лекарств. В этом случае необходимо обратиться к врачу и скорректировать лечение, а не отказываться от него.

К какому специалисту следует обращаться человеку, который понимает, что не справляется со своим горем? Лучше всего – к психотерапевту. Он может работать и психотерапевтическими средствами, и назначать лекарственные препараты. Если вам не удалось найти врача этой специальности, обратитесь к невропатологу, он пропишет лекарства и даст рекомендации.

Не лишним будет совет обратиться к опытному понимающему священнику.

Может ли человеку, переживающему горе, помочь психолог? Да, может, но далеко не всегда. Если вы найдете специалиста по кризисной психологии, который занимается работой с горящими, если о нем есть хорошие отзывы, если он – профессионал в этой области, то считайте, что вам повезло.

В любом случае к выбору «своего» специалиста нужно подходить очень серьезно. Выбрав врача, познакомьтесь с ним поближе, посетите его не один или два раза, а больше, чтобы окончательно понять, подходит ли он именно вам.

## Как жить дальше

### Этапы переживания горя

Важно понимать, что у горя есть несколько стадий, и чтобы пережить утрату, нужно пройти все стадии, не тормозя и не ускоряя процесс, несмотря на то что некоторые стадии болезненны и страшны. Таких стадий, или этапов, пять. Длительность каждого этапа для каждого человека индивидуальна. В целом же весь процесс горевания обычно занимает около двух лет.

**Первый этап: шок и отрицание потери.** Даже если умерший долго болел и прогноз врачей был неутешительным, сообщение о смерти всегда неожиданно. В состоянии шока человек действует «на автомате», теряя полноценный контакт как с самим собой, так и с окружающим миром. Все происходящее воспринимается как во сне. Чувства как будто исчезают, лицо становится похожим на застывшую маску, речь замедляется. Со стороны такая эмоциональная холодность кажется странной, но на самом деле под ней скрывается глубокое потрясение, это защитная реакция организма на невыносимую душевную боль.

Наиболее тяжелыми оказываются дни после похорон, когда вся связанная с ними суэта осталась позади, а наступившая вдруг пустота заставляет еще острее ощущать утрату.

Шоковое состояние и отрицание случившегося иногда принимают парадоксальные формы. Например, молодая женщина умерла во время родов, ребенок тоже не выжил. Мать умершей лишилась и дочери, и внука. Вскоре ее соседи стали наблюдать странную картину: пожилая женщина ежедневно гуляла по улице с пустой коляской. Люди подумали, что она сошла с ума. На самом деле женщина таким образом пыталась смягчить боль утраты, проживая желаемый, но не сбывшийся вариант развития событий. Спустя некоторое время такое поведение прекратилось.

Бывает, что по привычке, забывая или не веря в случившееся, родные готовят еду с расчетом на ушедшего или ставят на стол прибор для него.

Иногда неприятие принимает форму культа покойного: его комната и вещи сохраняются в неприкосновенности, как будто он может вот-вот вернуться. Все это производит тягостное впечатление, но является нормальной реакцией на боль утраты и со временем проходит по мере того, как горюющий осознает реальность смерти.

**Второй этап: гнев и обида.** Переживающий утрату снова и снова прокручивает в голове сложившуюся ситуацию, и чем больше он думает о своей беде, тем больше вопросов у него возникает. Потеря принята и осознана, но человек не может с ней смириться. Он ищет причины случившегося и альтернативные варианты развития событий.

Скорбящий силится ответить на массу вопросов: «За что на нас свалилось такое несчастье?», «Почему Бог позволил ему умереть?», «Почему врачи не смогли его спасти?», «Почему я не настояла, чтобы он сходил в больницу?», «Почему именно он?». Таких «почему» может быть огромное количество. При этом горюющий не ждет ответа как такового, ведь все его вопросы – форма выражения боли.

Одновременно с поиском причин возникают обида и гнев в адрес тех, кто якобы прямо или косвенно способствовал смерти или не предотвратил ее. При этом обвинение может быть направлено на судьбу, на Бога, на людей: врачей, родственников, друзей, коллег умершего, на общество в целом. Подчас это приводит к необоснованным и несправедливым упрекам в адрес тех, кто не только не виноват в случившемся, но даже делал все, чтобы помочь покойному. Так, одна пожилая женщина, муж которой умер в больнице, упрекала его соседей по палате в том, что они «не уберегли» ее мужа.

Негодование, озлобленность, обида, зависть, желание отомстить – весь этот комплекс негативных переживаний вполне объясним, но он может осложнять общение горюющего с родными и знакомыми. Важно понимать, что такая реакция необходима для того, чтобы горе было пережито.

Реакция гнева может быть направлена и на ушедшего: за то, что покинул и стал причиной страданий, за то, что не написал завещания, оставил после себя массу проблем, в том числе материальных, что не смог избежать смерти. Но чаще всего горюющие винят самих себя за то, что не смогли спасти, не уберегли.

**Третий этап: чувство вины и появление навязчивых мыслей.** Об этом мы уже говорили выше. Напомним здесь лишь, что важно не застрять на этом этапе, принять, что человек не всесилен и не все от него зависит, но при этом если была реальная вина перед умершим – это необходимо признать и покаяться в ней, попросить у человека прощения – примирение и прощение возможно и после смерти.

**Четвертый этап: страдание и депрессия.** Душевная боль сопровождает все предыдущие стадии горевания, но на этом этапе она достигает пика, затмевая собой все остальные чувства. Это своеобразный «девятый вал» горя. Каждый переживает его по-своему: кто-то становится очень чувствительным и много плачет, кто-то, наоборот, старается не проявлять эмоций и замыкается в себе. Появляются признаки депрессии – апатия, подавленность, чувство безнадежности, беспомощности, потеря смысла жизни. Человек может перестать заботиться о себе, чувствует себя опустошенным, живет в основном воспоминаниями, но понимает, что прошлого не вернуть. Настоящее представляется ему невыносимым, а будущее – невыносимым без умершего. Горюющий отдаляется от семьи, друзей, ни на чем не может сосредоточиться. Депрессия может проявляться и на физическом уровне: в нарушениях сна и аппетита, резкой потере или, наоборот, увеличении веса, в возникновении хронических болей. На этом этапе некоторые начинают злоупотреблять алкоголем или лекарственными препаратами.

Несмотря на невыносимость страдания, горюющие могут цепляться за него как за возможность удержать связь с умершим или чтобы доказать свою любовь к нему. Внутренняя логика в этом случае примерно такова: перестать горевать, успокоиться, утешиться – значит забыть, то есть предать. Человек заставляет себя страдать, чтобы тем самым сохранить верность и душевную связь с усопшим. Бывает, что на продолжение горевания вынуждают родные, считающие длительную скорбь подтверждением любви. Это может стать серьезным препятствием на пути к принятию утраты.

**Пятый этап: принятие и реорганизация.** Происходит эмоциональное принятие потери, жизнь налаживается, вновь обретая смысл и ценность. Планы на будущее перестраиваются, появляются новые цели. Это совсем не означает, что умерший забыт. Наоборот, воспоминания о нем не оставляют, просто сменяется их эмоциональная окраска. Покойный по-прежнему занимает свое место в сердце близких, но мысли о нем приводят не к страданию, а сопровождаются печалью или грустью. Нередко в них находят поддержку и утешение.

Пережив смерть близкого, люди часто становятся мягче, терпимее. Утраты учат нас почитать ушедших, ценить оставшихся родных и жизнь в целом. Перенесшие потерю люди обычно бережнее относятся к чувствам других. Многие открывают для себя истинные ценности духовной жизни. В конечном счете смерть напоминает нам о непостоянстве бытия, поэтому заставляет еще сильнее ценить каждый миг.

Конечно, каждый человек переживает горе по-своему, далеко не всегда горевание вписывается в описанную схему. Это естественно. Главное – чтобы процесс проходил без осложнений. Установить границу, где заканчивается нормальное горе и начинается осложненное, непросто. В качестве ориентира можно предложить такой подход: если горе приводит к серьезным проблемам со здоровьем либо угрожает жизни самого горюющего и других людей, тогда

нужно обращаться за профессиональной помощью – психологической, психотерапевтической, медицинской.

Повторимся, что, как правило, горевание длится около двух лет. Первый год – самый тяжелый. На протяжении первых шести месяцев потерявшим близкого может быть плохо почти все время. Следующие полгода горе «накрывает» часто, но не постоянно. На второй год – уже пореже. В большинстве случаев через два года жизнь возвращается в прежнее русло. К этому времени умерший занимает в душе родных свое место именно как ушедший. Его не забывают, просто с ним устанавливаются отношения как с человеком, который находится там, откуда не возвращаются. Но это все равно отношения, невидимая связь, поэтому вспоминать об утрате всегда больно и горько.

## Решение четырех задач горя после смерти близкого

Если вы недавно потеряли близкого, отложите чтение этой главы на несколько дней или даже недель. Пусть уйдет первая, самая острая боль от потери, немного утихнут эмоции, а разум начнет задавать вопросы: «Что же дальше?», «Как же я буду без него (нее)?».

Дать универсальный ответ на эти вопросы невозможно, но можно рассказать о задачах, встающих перед каждым человеком, переживающим утрату. Решив эти задачи, вы получите ответ на свои вопросы – каждый на свои и каждый для себя.

Теорию «задач горя» описал Дж. Вильям Ворден в своей книге «Консультирование и терапия горя»<sup>3</sup>. Основной смысл этой теории в следующем. Адаптируясь в непривычной для себя ситуации «без него (нее)», человек последовательно должен решить для себя четыре задачи. Они универсальны, поскольку «старт» процесса горевания (смерть близкого) и его «финиш» (возвращение к нормальной жизни, окончание «внутреннего», духовного, а не ритуального траура) одинаковы для всех. А вот формы и способы решения этих задач индивидуальны и обусловлены многими факторами (личностными особенностями горящего, степенью его близости с умершим, социальными условиями, окружением и пр.). Повторимся, эти задачи решаются последовательно. Не разрешив одну из них, человек не может перейти на следующую ступень выхода из тяжелой для себя ситуации потери близкого.

Прислушайтесь к себе, к своему внутреннему состоянию, читая эту главу. Если вы внутренне будете сопротивляться какой-то информации об этих задачах, если возникнут мысли: «Это не про меня», «Да, я делаю так, но по другим причинам», «Я никогда не буду... (делать, думать, чувствовать что-то)», значит, вы сейчас находитесь в стадии решения именно этой задачи. Если вы читаете этот текст, чтобы помочь кому-то пережить утрату, подумайте, на какой стадии горя сейчас находится этот человек. Не форсируйте события и переживания. Помните, не прочувствовав, не прожив предыдущий этап, невозможно перейти на следующий. Блокируя решение одной из задач, застряв на каком-то из этапов, невозможно вернуться к нормальной жизни, завершить траур.

Если вы поймете, что какая-то из задач не решена вами в течение долгого времени, что ваши внутренние убеждения удерживают вас от продвижения дальше, обязательно обратитесь к психологу за помощью и поддержкой.

Итак, первая задача, с которой сталкивается каждый горящий, – **признание факта потери близкого**. Пока вы не смирились с фактом утраты – психологически ее как бы и нет. Значит, нет боли, нет чувств, нет горя. Это защитная реакция психики на болезненные переживания, некий инстинкт самосохранения, самообман.

Это состояние может принимать различные формы вплоть до полного отрицания факта потери. Например, мать, пережившая смерть новорожденного, может говорить: «Мой ребенок не умер, его в роддоме украли», хотя она присутствовала на похоронах своего младенца.

Менее тяжелая форма проявления отрицания – так называемая мумификация. В этом случае человек сохраняет дома все в том виде, как это было при умершем, словно ожидая его возвращения. Родители сохраняют в неприкосновенности комнаты умерших детей, жены оставляют на местах вещи умерших мужей. На начальном этапе горевания это совершенно нормально, поскольку пока еще существует иллюзия, что умерший находится рядом. Но если такая ситуация сохраняется годами, человек как бы останавливает для себя время, отказываясь признать перемены, которые произошли в его жизни.

---

<sup>3</sup> Worden J. William. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional. Springer Publishing Company, 2001. На русском языке эта теория изложена в статье психолога-психотерапевта, члена Общества семейных консультантов и психотерапевтов, Европейской ассоциации психотерапии и Международной ассоциации семейной терапии В.Ю. Сидоровой «Четыре задачи горя». Журнал практической психологии и психоанализа ([www.psyjournal.ru](http://www.psyjournal.ru), 1-2 мая, 2001).

Другой способ защитить себя от признания потери – отрицать значимость утраты. «Мы с братом не были близки», «Дед не любил меня», «Я не буду грустить по мужу, в последние годы мы стали равнодушны друг к другу», – говорит человек, защищаясь от реальности. Кто-то спешит избавиться от вещей покойного. Механизм самообмана здесь такой: ничто не напоминает о горе – значит, не о чем горевать.

Еще одна форма проявления отрицания – это когда человек начинает «видеть» умершего в ком-то другом, идентифицируя двух разных людей и ожидая от живущего поведения, присущего умершему. Например, бабушка видит умершего мужа в своем внуке: «Он – вылитый дед». Это смягчает боль потери.

Возможно избирательное забывание каких-либо событий или фактов, касающихся умершего. Избирательность такого забывания, а также смысл, который имеет это забывание, индивидуальны. Если вы понимаете, что не можете вспомнить голос умершего, или его внешность, или какие-то события, в которых вы принимали совместное участие, и это тревожит вас, мешает, вы постоянно пытаетесь мучительно припомнить забытое, обратитесь к психологу или психотерапевту за помощью.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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