

У человека случилось горе. Человек потерял близкого. Что ему сказать?

Держись!

Самые частые слова, которые всегда первыми приходят в голову -

- Крепись!
- Держись!
- Мужайся!
- Мои соболезнования!
- Чем-то помочь?
- Ох, какой ужас... Ну, ты держись.

А что еще-то сказать? Утешить нечем, потерю мы не вернем. Держись друг! Дальше тоже непонятно как быть – то ли поддержать эту тему (а вдруг человеку так еще больнее от продолжения разговора), то ли сменить на нейтральную...

Слова эти говорятся не от равнодушия. Только для потерявшего человека остановилась жизнь и остановилось время, а для остальных – жизнь идет, а как иначе? Страшно слышать о нашем горе, но своя жизнь идет своим ходом. Но иногда хочется переспросить – за что держаться-то? Даже за веру в Бога трудно держаться, потому что вместе с потерей нарывает и отчаянное «Господи, Господи, почему ты оставил меня?».

Надо радоваться!

Вторая группа ценных советов скорбящему намного страшнее, чем все эти бесконечные «держись!».

- «Радоваться надо, что у вас в жизни был такой человек и такая любовь!»
- «А вы знаете, сколько бы бесплодных женщин мечтали о том, чтобы хотя бы 5 лет побыть мамой!»
- «Да он же наконец отмучился! Как он тут страдал и все – больше не страдает!»

Не получается радоваться. Это подтвердит каждый, кто хоронил любимую 90-летнюю бабушку, например. Матушка Адриана (Малышева) ушла в 90. Она не раз была на волоске от смерти, весь последний год она тяжело и мучительно болела. Она просила Господа не раз забрать ее поскорее. Все ее друзья виделись с ней не так и часто – пару раз в год в лучшем случае. Большинство знало ее лишь пару лет. Когда она ушла, мы несмотря на все это осиротели...

Смерти вообще не стоит радоваться.

Смерть – это страшнейшее и злейшее зло.

И победил ее Христос, но пока мы в эту победу можем только верить, пока мы ее, как правило, не видим.

Кстати, и Христос не призывал радоваться смерти – он плакал, услышав о смерти Лазаря и воскресил сына Наинской вдовы.

А «смерть – приобретение» — сказал апостол Павел про себя, а не про других «для МЕНЯ жизнь – Христос, а смерть приобретение».

Ты – сильная!

- Как он держится!
- Какая она сильная!
- Вы сильная, вы так мужественно переносите все...

Если человек, переживший потерю, на похоронах не плачет, не стонет и не убивается, а спокоен и улыбается – он не сильный. У него идет еще самая сильная фаза стресса. Когда он начнет рыдать и кричать – значит, первая стадия стресса проходит, ему стало чуть легче.

Есть такое точно описание в репортаже Соколова-Митрича о родственниках экипажа «Курска»:

«Вместе с нами ехали несколько молодых моряков и три человека, похожие на родственников. Две женщины и один мужчина. Сомневаться в их причастности к трагедии заставляло лишь одно обстоятельство: они улыбались. А когда нам пришлось толкать забарахливший автобус, женщины даже смеялись и радовались, как колхозницы в советских фильмах, возвращающиеся с битвы за урожай. «Вы из комитета солдатских матерей?» — спросил я. «Нет, мы родственники».

Вечером того же дня я познакомился с военными психологами из Санкт-Петербургской военно-медицинской академии. Профессор Вячеслав Шамрей, который работал с родными погибших на «Комсомольце», сказал мне, что эта искренняя улыбка на лице убитого горем человека, называется «неосознанной психологической защитой». В самолете, на котором родственники летели в Мурманск, был дядечка, который, войдя в салон, радовался как ребенок: «Ну вот, хоть в самолете полетаю. А то сижу всю жизнь в своем Серпуховском районе, света белого не вижу!» Это значит, что дядечке было очень плохо.

— К Рузлеву Саше едем... Старшему мичману... 24 года, второй отсек, — после слова «отсек» женщины зарыдали. — А это отец его, он здесь живет, тоже подводник, всю жизнь проплавал. Как зовут? Владимир Николаевич. Только вы его не спрашивайте ни о чем, пожалуйста».

Есть ли те, кто хорошо держится и не погружается в этот черно-белый мир горя? Не знаю. Но если человек «держится», значит, скорее всего, ему нужна и еще долго будет нужна поддержка духовная и психологическая. Все самое тяжелое может быть впереди.

Православные аргументы

- Слава Богу, теперь у вас ангел-хранитель на небе!
- Ваша доченька теперь ангел, ура, она же в Царствии Небесном!
- Ваша жена теперь к вам близко, как никогда!

Помню, коллега была на похоронах дочери подруги. Коллега — нецерковная — была в ужасе от крестной той маленькой девочки, сгоревшей от лейкоза: «Представляете, она таким пластмассовым, жестким голосом чеканила – радуйтесь, ваша Маша теперь ангел! Какой прекрасный день! Она у Бога в Царствии Небесном! Это лучший ваш день!».

Тут штука в том что нам, верующим, действительно видится, что важно не «когда», а «как». Мы верим (и только тем и живем), что безгрешные дети и хорошо живущие взрослые не лишатся милости у Господа. Что страшно умирать без Бога, а с Богом ничего не страшно. Но это наше, в некотором смысле теоретическое знание. Человек, переживающий потерю, и сам может много рассказать всего такого богословски правильного и утешительного, если понадобится. «Ближе, чем когда-либо» — это ведь не чувствуется, особенно в первое время. Поэтому тут хочется сказать, «можно, пожалуйста, как обычно, чтобы все было?»

За месяцы, прошедшие со дня смерти мужа, кстати, я ни от одного священника не услышала этих «православных утешений». Наоборот, все отцы говорили мне о том, как тяжело, как трудно. Как они думали, что знают что-то о смерти, а оказалось, что знают мало. Что мир стал черно-белым. Что скорбь. Ни одного «наконец-то у вас ангел личный появился» я не услышала.

Об этом, наверное, может сказать только сам человек, прошедший через скорбь. Мне рассказывали, как матушка Наталия Николаевна Соколова, похоронившая за год двоих прекраснейших сыновей - протоиерея Феодора и владыку Сергия, сказала: «Я детей рожала для Царствия Небесного. Вот двое уже там». Но это только она сама могла сказать.

Время лечит?

Наверное, со временем эта рана с мясом через всю душу немного затягивается. Я пока это не знаю. Но в первые дни после трагедии все рядом, все стараются помочь и посочувствовать. А вот потом – у всех продолжается своя жизнь – а как иначе? И как-то кажется, что и самый острый период горя уже прошел. Нет. Первые недели не самые трудные. Как мне сказал мудрый человек, переживший потерю, через сорок дней только понемногу понимаешь, какое место в твоей жизни и душе занимал ушедший. Через месяц перестает казаться, что сейчас проснешься и все будет по-старому. Что это просто командировка. Ты осознаешь, что сюда – не вернется, что тут уже не будет.

Вот в это время и нужна поддержка, присутствие, внимание, работа. И просто тот, кто будет тебя слушать.

Утешить не получится. Утешить человека можно, но только если вернуть его потерю и воскресить умершего. И еще может утешить Господь.

Очень верно сказал протоиерей Алексей Уминский: «Человек, который переживает этот момент и который действительно находит у Бога ответ, он настолько становится умным и опытным, что ему никто никакого совета дать не может. Он и так все знает. Ему не надо ничего говорить, он сам все прекрасно знает. Поэтому этот человек в советах не нуждается. Тяжело тем людям, которые в такой момент не хотят слушать Бога и ищут объяснения, обвинения, самообвинения. И тогда это тяжело, потому что это самоубийство. Утешить человека, не утешенного Богом, невозможно.

Конечно, утешать необходимо, надо быть рядом, очень важно в такой момент быть в окружении людей любящих и слышащих. **УТЕШИТЬ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НЕ ПРИНЯЛ БОЖЕСТВЕННОГО УТЕШЕНИЯ, НИКОМУ НЕ УДАСТЯ НИКОГДА, ЭТО НЕВОЗМОЖНО** ».

Почитайте, кстати: [О воле Божией и смерти близких](#)

А что говорить-то?

На самом деле, не так важно, что говорить человеку. Важно другое — есть ли у вас опыт страдания или нет.

Дело вот в чем. Есть два психологических понятия: симпатия и эмпатия.

Симпатия — это мы человеку сострадаем, но сами в такой ситуации никогда не были. И сказать «я тебя понимаю» мы, на самом деле, тут не можем. Потому что не понимаем.

Понимаем, что плохо и страшно, но не знаем глубины этого ада, в котором сейчас человек находится. И не всякий опыт потери тут годится. Если мы похоронили любимого 95-летнего дядю, это еще не дает нам права сказать матери, похоронившей сына: «Я тебя понимаю». Если у нас нет такого опыта, то ваши слова для человека не будут, скорее всего, иметь никакого значения. Даже если он вас из вежливости слушает, фоном будет мысль – «Но у тебя-то все хорошо, почему ты говоришь, что меня понимаешь?».

А вот **эмпатия** – это когда ты человеку сострадаешь и **ЗНАЕШЬ**, что он переживает. Мать, похоронившая ребенка испытывает к другой матери, похоронившей ребенка эмпатию, сострадание, подкрепленное опытом. Вот тут каждое слово может быть хотя бы как-то воспринято и услышано. А главное – вот живой человек, который тоже такое пережил. Которому плохо, как и мне.

Поэтому очень важно организовать человеку встречу с теми, кто может проявить к нему эмпатию. Не намеренную встречу: «А вот тетя Маша, она тоже потеряла ребенка!». Ненавязчиво. Аккуратно рассказать, что вот можно к такому-то человеку съездить или что такой человек готов приехать поговорить. В интернете есть много форумов поддержки людей, переживающих потерю. В Рунете меньше, в англоязычном интернете больше – там собираются те, кто пережил или переживает. Быть с ними рядом – не облегчит боль утраты, но поддержит.

Помощь хорошего священника, у которого есть опыт потери или просто большой жизненный опыт. Помощь психолога, скорее всего, тоже понадобится.

Много молиться об умершем и о близких. Молиться самому и подавать сорокоусты в храмах. Можно и самому человек предложить поехать по храмам вместе, чтобы кругом подать сорокоусты и кругом помолиться, почитать псалтирь.

Много, спокойно и долго слушать. Не утешая. Не приободряя, не прося радоваться. Он будет плакать, будет винить себя, будет пересказывать по миллиону раз одни и те же мелочи. Слушать. Просто помогать по хозяйству, с детьми, с делами. Говорить на бытовые темы. Быть рядом.

P.S. Автор от всего сердца благодарит всех, кто молится, помогает и кто рядом – нет слов, чтобы передать эту благодарность, нет слов, чтобы описать всю помощь.