

Смерть близкого человека всегда наступает внезапно, даже если ее ждешь и готовишься к ней. Горе слишком широко, чтобы его обойти, слишком высоко, чтобы его перепрыгнуть, и слишком глубоко, чтобы под ним проползти; через горе можно только пройти, — говорит народная мудрость. Но как это сделать? Что необходимо знать, чтобы справиться с ним, нам рассказал психотерапевт Санкт-Петербургского хосписа, профессор кафедры гериатрической психиатрии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева Андрей ГНЕЗДИЛОВ.



Терапия плачем

– Андрей Владимирович, когда человек теряет близкого, он не может нормально, полноценно жить дальше, пока не переживет горе. Как его пережить? Что входит в это переживание, что значит — пережить?

– Прежде всего надо знать, что всякий стресс со временем проходит благодаря смене уклада жизни, существовавшего до смерти близкого человека. Сама рана затягивается, не спрашивая нас. Но для этого нужно время и помощь — потому что иногда этот процесс затягивается, переходит в устойчивую депрессию и становится очень болезненным для человека: пока не изживешь состояние боли, ты не можешь владеть собой.

Например, первая стадия переживаний — это шок. Помните, как окаменела в шоке жена Лота, — обернувшись на гибнущий город. Но любая эмоция — чтобы быть пережитой — должна быть выплеснута. В противном случае это грозит неврозом. Это как в паровозе: если пару некуда выходить, он ломает механизм. Поэтому в это время не следует сдерживать свои слезы — они очищают душу от переживаемого горя.

В старые времена в народе были традиции плача. Однажды я стал свидетелем, когда мать привезла в сельскую больницу умирающего десятилетнего сына. Он случайно глотнул уксусной эссенции. Когда она поняла, что он умер, то закричала, а потом завывала. Через несколько минут вой перешел в плач и причитания: «Сиротинушка моя, ягодка моя, на кого ж ты меня покинул... » Этот плач организовывал пространство боли, вводил в рамки неистовую шоковую реакцию, связанную со смертью сына. Она целый час причитала, проговаривая жизнь ребенка и свое горе, а потом успокоилась и замолчала. Утром мы увидели совершенно адекватную женщину. Да, она потеряла сына. Это ужасная боль, но она уже была спокойна и способна делать какие-то дела. И мне кажется, утрата народного действия, каким являются плачи-причитания, — это очень большая утрата, потому что она смягчала самую боль.

Смягчить боль может и природа. И если человек относится к природе как к части нашего мироздания и части себя, а себя видит частью природы, то он видит в природе вечность, куда уходит его близкий.

В русском фольклоре есть песни-плачи, когда умерший отождествляется с природой. И это очень мощный приток какого-то особого состояния, понимания, может быть, нерационального, таинства смерти, принятия ее и смирения.

Очень сильную помощь может оказать слово Божие. Однажды у нас в хосписе умирал отец семейства. Члены семьи наблюдали агонию и не знали что делать. Мы предложили им почитать Евангелие. Через три часа он умер. Они выходят и шепчут: «Он ушел». Но в их глазах не было трагедии и отчаяния, а только ощущение, что они присутствовали при таинстве. Смерть не напугала их, а, благодаря словам Вечной книги, была воспринята как переход или рождение в мир иной.

«Не спите, побудьте со Мною»

– К кому пойти с диагнозом — «горе»? К терапевту, другу, священнику? Врачам надо платить, а денег может не быть, друг и священник могут не понять, не иметь опыта...

– Не важно, к кому вы подойдете. Важно, чтобы вы погрузились в другое пространство. Каждый из нас обладает своим личностным временем и пространством. Например, дети (почему старики их так любят) живут в другом пространстве и времени — оно тянется гораздо медленнее, чем у взрослого. Занять время у ребенка — это не значит его обокрасть, а значит идентифицироваться с ним, подсоединиться к нему. И в этом пространстве и времени ты облегчаешь свою душевную тяжесть. Ребенок привлекает к восприятию жизни еще и свое воображение — он не скучает. Дай ему игрушку или расскажи сказку — он переживет целую ситуацию и целую жизнь. Он не заикливается на всех своих печалях в отличие от взрослых. Ребенок излучает такое количество энергии, которое намного превосходит его собственные запросы в ней. Мы всегда думаем, что родители согревают ребенка. Но чаще бывает наоборот — именно ребенок согревает своим душевным теплом родителей и дает силы для жизни.

В ситуации горя важно, чтобы другой человек сумел вас принять. Принятие — это сопереживание. Это очень непросто. Помните у Тютчева: «И нам сочувствие дается, как нам дается благодать».

Однажды меня попросили посмотреть больного из одного онкологического госпиталя, который все время плакал. Мы общались с ним часа два. Я просто сидел и слушал его. Потом его лечащий врач долго расспрашивал, какую психотерапию я применил, потому что больной успокоился и стал адекватен. Оказалось, что этот врач тоже слушал эти жалобы, но думал в это время о каких-то своих делах, хотя и не спускал с него глаз и ждал, когда тот выговорится до конца.

Когда вас слушают и сопереживают — это особое слушание. Потому что берут и кладут себе на спину ваше горе — этот психологический рюкзак. И наступает облегчение.

Помните в Евангелии, когда Христос в Гефсиманском саду страдал и несколько раз просил своих учеников: «Не спите, побудьте со Мною» (а они каждый раз засыпали)? Так вот Его слова — эта ключевая фраза, которая дает решение к тому, чем и как помочь другому.

«Качели страдания»

– Бывает, что человек страдает, но при этом как бы не хочет быть утешенным, отвергает утешение, объясняя себе это разными причинами: не идет к другим — «не поймут», не идет к терапевту — «он деньги берет»...

Человек словно оказывается на качелях: одна часть сознания отталкивает эти воспоминания, так как они тебя разрушают, а другая притягивает, потому что в твоём сознании страдание удерживает тебя возле любимого. И ты боишься сойти с этих качелей, упасть в пропасть. Как научиться страдать правильно?

– Чтобы «качели» остановились, требуется время, вы не можете их ни ускорить, ни затормозить. Надо просто довериться Богу и течению жизни. Похожая ситуация есть в паллиативной медицине — когда смерть уже предсказуема и ты не можешь спасти больного. Здесь нельзя ускорять его уход и нельзя тормозить.

Это относится и к переживанию горя. Ведь самое интересное заключается в том, что

если ты переживаешь горе конструктивно, страдая открытой душой, — оно становится богатейшим духовным опытом. Вот пример. Однажды я увидел, как больная кривится от боли. «Что у вас болит?» — спрашиваю. «Не обращайтесь внимания, доктор». «Ну почему, мы бы дали анальгетик». «Доктор, — говорит она, — мне кажется, вместе с болью из меня выходит все дурное». Боль и страдание, когда человек открывается страданию для очищения, становятся искуплением, сама боль является предвестником какого-то нового, более возвышенного состояния. Если бы вы видели, какие совершенно святые и необыкновенно прекрасные глаза у только что родившей женщины, хотя до этого она безумно страдала, вы бы меня поняли.

С другой стороны, причиной затянувшихся колебаний «на качелях страдания» может быть и стремление к самонаказанию, нераскаянное чувство вины перед ушедшим. В этом случае может быть необходима помощь психотерапевта.

Многим людям в этой ситуации помогает, когда они пишут письма своим усопшим, делясь своими обидами, просят прощение и так далее. У одного психотерапевта был такой случай.

Молодой человек поссорился с отцом, который вскоре умер. Живя в другом городе и не успев с ним помириться, сын начал испытывать чувство вины, что не успел попросить у отца прощения. Он стал неосознанно искать смерти — быстро ездить на машине, прыгать с парашютом... В психологии это называется пассивным суицидом. Однако ему становилось все тяжелее на душе. И вдруг он получил письмо от отца, которое было написано перед смертью, но отчего-то задержалось. Отец писал что-то обычное, но было понятно, что он не сердится на сына. Врач порекомендовала сыну написать ответ отцу. Тот так и сделал (письмо заняло несколько страниц) и снял свой затянувшийся стресс.

А кто-то пишет книги. И как бы литературно, уже в памяти воплощаются в жизнь ушедшие люди. Здесь вопрос в конструктивном и деструктивном горевании. Оно деструктивно, когда человек доводит себя на этих «качелях» до психоза и депрессии. А конструктивно — когда находит правильное применение своему горю. Потому что горе неоднозначно, вы не просто так печалитесь, вы еще обвиняете себя, что недостаточно оказали внимания этому человеку, и испытываете чувство вины. В это время нужно найти работу для своей души. Душа не должна костенеть в этом горе, она должна творчески развиваться дальше и искать поле деятельности, новую сферу применения своей любви. Это, например, могут быть дела милосердия, это может быть молитва о другом, болеющем так же тяжело, как ваш близкий человек.

Вот вам пример. Один молодой человек, лидер по характеру, жил со своей матерью, тоже человеком сильным и властным. Они постоянно ругались. Казалось, нет людей, более не понимающих друг друга. Сын даже не женился, рассуждая: как я приведу в дом жену, которая не найдет общего языка с матерью. Ждал, что мать умрет, тогда он и устроит свою жизнь. Шло время, она все жила, цепляясь за жизнь и считая, что, пока жизнь ее сына не устроена, она не уйдет.

Когда она умерла, он почувствовал ужас, что у него никого ближе матери-то и не было. Что, несмотря на все споры, ругань, грубости и борьбу за лидерство, они очень любили друг друга. Этот ужас поверг его в такое отчаяние, что он был готов наложить на себя руки. Потом вдруг кто-то предложил ему поработать в доме престарелых. Он стал ухаживать за старушками, старичками, пытаясь через них отдать тот долг, который он считал своим долгом перед матерью. И вышел из своего тупика.

– Как человек может понять, что в своих переживаниях он деструктивен, что подступил к той черте, за которой начинается болезнь?

– Точно определить это могут только психиатры. Обычно триада депрессии выражается в заторможенности мысли, заторможенности чувств (тоска) и заторможенности волевой сферы, психомоторики — когда человек скован, анемичен. Плохой признак, когда депрессия сопровождается чувствами личной малоценности и виновности.

Здесь нужен совет психиатра.

Жизнь — это ритм

– Раньше у человека был ритуал: траур на определенный срок, когда люди не показывались в публичных местах, определенным образом одевались. Для переживания горя были некие формы, которые были одобрены обществом и внутри которых человек чувствовал себя защищенным, сориентированным. Теперь все размыто, не знаешь, как вести себя на работе: грустить — вроде нарушать общую атмосферу, не грустить — опять могут не понять. И люди задвигают свои

чувства, потому что не знают, как их правильно выражать. Как не зависеть от мнения окружающих? Как быть в правде со своими чувствами?

– Мне кажется, что, если бы окружающие люди понимали значимость переживаний, депрессии, они давали бы горюющим возможность быть самими собой. Ведь мы же все время носим какие-то маски и пытаемся соответствовать им. А то, что хорошо для толпы, плохо для личности. Если вы хотите рыдать, то рыдайте. Мне кто-то рассказывал, что просто не мог сдержать слез — умирала жена, и когда коллеги спрашивали, глядя на его красные глаза, он говорил: это аллергия, не обращайтесь внимания.

Вместе с тем часто, когда мы горюем, то забываем, что жизнь — это ритм. Как вдох-выдох, прилив-отлив. И это неправильно, если мы рассуждаем: «Как я поеду на природу или пойду в гости, когда умирает близкий?!» Есть время ухаживать за умирающим, есть время отдыхать от этого ухода, причем так, как нравится этому человеку.

В отношении того, как вести себя окружающим, думаю, ценно просто дружеское молчание, со-чувствие, со-переживание, понимание того, что происходит с этим человеком.

Верность прошлому или отказ от жизни?

– **Есть выражение — нельзя жить прошлым, надо жить дальше. Некоторых это смущает, они считают, что выйти замуж (жениться) — это измена прошлому. И даже когда создают новые семьи, часто сравнивают нового супруга с прежним, и семьи распадаются. Что значит — жить дальше?**

– У одного человека умерла жена, и он остался с ребенком пяти лет. Когда через некоторое время ребенок спросил: «Где моя мама?» — отец ответил: «Она умерла». Ребенок задумался, а потом сказал: «Тогда нужно новую маму». Жестоко? Но жизнь не может стоять на месте. Умирает отец — ребенок выбирает себе дядю или друга. Умирает мать — выбирает тетю, находит черты матери среди окружающих.

Есть преданность памяти, когда мы остаемся верны ушедшему человеку. Но не все это могут. Новая встреча часто неизбежна. Бывает и по-другому, что человек, хранящий верность умершему супругу, и при его жизни был достаточно одинок. Просто его потребность в людях невелика, и верность тут ни при чем. И когда такой человек теряет супруга, он всячески украшает его в своих фантазиях. Но это больше именно фантазии, чем реальность.

– По статистике, самый сильный страх, который испытывают сегодня люди, — страх потери близких. Как подготовиться к естественной смерти близкого?

– Во-первых, создать духовные отношения. Одно дело, когда отношения с близкими проявляются в виде чувств, а другое дело — когда состояние взаимопонимания и любви дает то ощущение вечности, миг настоящего прошлого и будущего. Тыходишь в состояние любви, где существует только настоящее. Прошлое уже нет, будущее еще не наступило. Единственный общий рецепт — это обращение к Богу. Если ты доверяешь своего любимого человека Богу, то ты молишься вместе с ним, молишься за него как за себя, и тогда этот страх уходит. Вспомните случай, когда преподобный Серафим Саровский предложил своей духовной дочери Елене попросить у Господа смерти и умереть вместо своего брата — Мотовилова. Так и случилось.

– Теряя своего близкого, многие уходят в обряд, постоянно ходят на кладбище, чтобы быть «ближе» к усопшему. Разве такая заикленность не опасна?

– Мне рассказывали, что одна женщина каждую субботу ходит на кладбище к мужу. Она говорит, что он знает все, что творится на земле, и она как бы получает его советы. В остальные дни она была совершенно адекватна. Это длится уже пятый год. Она объясняет, что так ей хорошо, и она ничего больше не хочет. Друзья не смогли ее переубедить.

Есть такое понятие — обаяние скорби. Когда тыходишь в ритуал, тебе самого себя жалко, жалко весь мир, жалко ушедшего человека, которому ты остаешься верен и т.д. При этом ты как бы обижен миром, судьбой, и на самом деле ты просто уходишь, отказываешься от жизни.

В юности я считал, что уж если любишь, то нужно сохранять верность супругу до своей смерти. Но потом понял, что это неправильно. Тут смысл даже не в том, чтобы обязательно искать себе замену в виде новой возлюбленной. Важно, чтобы твоя личность, твоя жизнь развивались. Ведь жизнь — это творчество.

Любовь по-разному проявляется. Главное — найти для нее творческое самовыражение. Это может проявиться и в уходе за могилой. Даже когда крошками кормят голубей на могиле, творят какое-то милосердие для малых сих. Или когда сажают цветы — украшают ту частицу земли, которая связана у нас с пространством любимого человека. Украсить пространство любимого человека — разве не в этом была цель жизни, когда мы жили вместе с ним?

Андрей Владимирович ГНЕЗДИЛОВ родился в 1940 году в Ленинграде. Окончил Ленинградский университет. Современная психология считает, что существует несколько стадий переживания горя.