

Содержание

Предисловие. <i>Б. С. Братусь</i>	7
Введение	12
Отношение к смерти и страданию	17
Состояние болеющего человека	35
Фазы принятия экзистенциального кризиса	50
Общение с тяжело болеющим человеком	64
Страхи, которые могут беспокоить болеющего человека	109
Что делать, если больной не в состоянии говорить?	126
Слияние состояния души больного и его близких	130
Последние часы перед смертью	133
После смерти	136
Переживание утраты	144
Смерть детей	164
Заключение	178

Предисловие

В руках читателя книга, знакомство с которой не будет легким. В этом плане нетрудно предсказать, что ее вряд ли ожидает массовый спрос — многим она покажется ненужной в данный момент. Однако ее внимательное, неспешное (может быть с остановками, по частям) чтение душеполезно для любого взрослого и разумного человека. Ведь она о том, чего никак не миновать в жизни — о болезнях близких, о потерях, о прощании с умирающим, о посмертной памяти. Скажу более — эта книга должна быть под рукой в доступном месте, чтобы в час горького испытания, когда мы растеряны и подавлены, она напоминала, как вести себя со страдающим человеком, как понять его чувства и страхи, боль, отчаяние, одиночество, как утешить, как быть вместе с ним и в словах, и в молчании, как сопутствовать, сопровождать его в те часы и минуты, которые, быть может, станут последними и самыми главными в его жизни.

Сколь часто мы готовы идти на любые жертвы и хлопоты, сооружая гранитные памятники, устраивая пышные поминки, тогда как при жизни уделяли мало внимания и тепла уходящему от нас человеку. А ведь для него все памятники и поминки — ничто по сравнению с одним верно

найденным словом, даже жестом, пожатием от сердца руки в последний, полный еще сознания и предстояния миг.

Читатель ошибется, решив, что книга эта о смерти и страданиях. Она, как пишет сам автор, в первую очередь — о жизни, не только наполненной смыслом до самых краев (а физическая смерть — очевидный край), но преизбыточной, переходящей через этот край в жизнь иную — Вечную. «Смерть, — писал священник Александр Ельчанинов, — явление двустороннее: умирает уходящий от нас, и в этом разделении болит и замирает и наша душа... От скорби по умершим не защитит нас ни естественная наша привязанность к жизни, ни мужество перенесения страдания, ни житейская мудрость, ни даже вера, как бы ни была она велика... Но для христианина закрыт путь беспросветной скорби, мрака, уныния; он не должен отступать перед страданием; он не должен бессильно медлить в нем; он должен всем напряжением своих духовных сил пройти сквозь страдания и выйти из него укрепленным, углубленным, умудренным... Смерть близких — опытное подтверждение нашей веры в вечную жизнь. Любовь к ушедшему — утверждение бытия другого мира. Мы вместе с умирающим доходим до границы двух миров — призрачного и реального: смерть доказывает нам

реальность того, что мы считали призрачным, и призрачность того, что считали реальным»¹.

Обо всем этом, включая психологические подробности, детали и лабиринты, повествует автор, за плечами которого уже несколько десятилетий христианского служения ближнему — тому, кто тяжело страдает, умирает, нуждаясь каждую минуту в особой помощи и защите. Это краткая энциклопедия практики сопровождения умирающего с указанием конкретных действий, типичных ошибок и способов их избежать.

Книга напоминает, что помощь — это не просто намерения, желания, порывы, пусть и пылкие. Это еще и умение, ремесло, самодисциплина, специальные навыки и знания. Фредерика де Грааф щедро делится своими знаниями и опытом с вдумчивым читателем, до сердца которого непременно дойдет ее голос любящего и знающего свое дело человека, день за днем берущего на себя подвиг сопровождения, попечительства, поддержки тяжелобольных и их родственников, близких.

Для последних (как и для большинства из нас, рядовых читателей) такая встреча с умиранием обычно неожиданна — мы застигнуты врасплох, подавлены, смяты обрушившимся на нас

¹ *Ельчанинов А., свящ. Записи.* — М. : Отчий дом, 2013.

несчастьем. Немудрено, что, лишённые нужного знания и совета, мы сворачиваем на привычные, но ложные пути, будь то показная бодрость, игнорирование серьёзности случившегося или, напротив, впадение в крайнюю депрессию и отчаяние. Книга Фредерики де Грааф заранее готовит нам подспорье, посох, на который мы сможем опереться, вооружает столь необходимым в такой момент знанием, предупреждает о типичных ошибках. Как говорили древние, «предупрежден — значит вооружен». Значит, ты не застигнут врасплох, не жертва, к которой сзади подкрадывается враг, а человек, готовый встретить этого врага с оружием в руках.

Книга Фредерики де Грааф негромко учит тому, как нам, живущим в обезбоженном мире, слишком часто погруженным с головой в суету, многоделанье и пустые хлопоты, суметь найти силы и умения ответить на вызов судьбы и пройти вместе с умирающим его крестный путь до «границы двух миров — призрачного и реального». Как нам увидеть и почувствовать не декларативно, а всем нутром и составом эту реальность, и отныне уже не забывать о ней, уповать на нее, ставить на незыблемое против зыбкого, на существенное против наносного, на Бытие, а не на бытование. Это не отнимет улыбки и смеха, восторга от созерцания Божьего мира, радости

от милых мелочей нашего повседневного быта. Это просто придаст им истинную цену, взвесит однажды нашу жизнь, предостерегая впредь от легковесности. Так что книга не только об уходе и лекарствах для кого-то другого, но и, пусть и горькое, но лекарство для нас самих, подспорье собственному душепопечению. Словом — пора приступить к чтению.

*Б. С. Братусь,
профессор, заведующий кафедрой
общей психологии
факультета психологии МГУ
им. М. В. Ломоносова,
член-корреспондент РАО,
научный руководитель
факультета психологии
Российского
Православного университета*

Введение

«В основе отношения врача к пациенту, к проблеме болезни, ко всей этике и философии медицины лежит сострадание, чувство солидарности, уважения и благоговения перед человеческой жизнью, отдача тому единственному человеку, который сейчас перед ним. Без этого медицинская деятельность может быть чрезвычайно научной, но потеряет самую свою суть»².

Эта книга — прежде всего повествование о жизни с глубиной, о жизни со смыслом.

По своей сути это книга про Жизнь и про подготовку к той Жизни, где смерти нет в том смысле, что нет и не будет разлуки ни с Богом, ни с нашими близкими: «Смерть, где твое жало? Ад, где твоя победа? Воскрес Христос — и ты низвергся»³.

Однако, если неоспоримый факт нашей собственной смертности, осознание того, что «я тоже умру», не будет принят нами как часть нашей личной жизни, эта жизнь неизбежно *«измельчает»*. Митрополит Антоний Сурожский⁴ не раз

² Человеческие ценности в медицине : из гл. «Материя и дух» // Антоний, митр. Сурожский. Труды : в 2-х кн. Кн. 1. — М. : Практика, 2002.

³ Книга пророка Осии. Гл. 13, ст. 14.

⁴ Митрополит Антоний (А.Б. Блум) (1914–2003), епископ Русской Православной Церкви, митрополит Сурожский.

утверждал, что из-за страха смерти мы боимся жить мужественно — с риском, с дерзновением и с глубиной. Мы боимся жить серьезно, с той радостной полнотой, которая укоренена в любви, в открытости сердца, невзирая на себя, невзирая на возможную опасность и даже смерть.

В одной из своих бесед владыка Антоний⁵ говорил следующее: *«Смерть для меня — и я уверен, что это так вообще — является краеугольным камнем нашего отношения к жизни. Люди, которые боятся смерти — боятся жизни. Невозможно не бояться жизни со всеми ее сложностями, со всеми ее опасностями и с ее совершенным и окончательным риском, если есть страх смерти. Разрешить проблему смерти немаловажно... Если мы боимся смерти, неизбежно мы никогда не будем готовы идти до самого конца, рискуя жизнью. Мы тогда проходим через всю жизнь трусливо, осторожно, робко. Только если мы в состоянии посмотреть смерти в лицо, найти в ней смысл и дать ей свое место в жизни, мы найдем наше отношение к ней и сможем жить бесстрашно, развивая свои способности до конца»⁶.*

⁵ Антоний (Блум) (1914–2003), епископ Русской Православной Церкви, митрополит Сурожский.

⁶ Антоний, митр Сурожский. Бог в нас верит. — М. : Православное братство св. апостола Иоанна Богослова, 2010.

По словам владыки Антония, это касается не только смерти тела. Он говорит, что мы должны быть готовы встретить смерть во всех ее проявлениях: в отвержении, в том, что про нас забыли. Владыка считает, что крайне важно встретить лицом к лицу каждое явление смерти. Мы должны быть готовы и согласны «отпустить», то есть умереть для всего того, чем мы были, чтобы стать тем, кем мы являемся сейчас или можем быть. Он объясняет это следующим примером: в один момент мы обнаруживаем, что уже не дети и даже не взрослые, мы обнаруживаем себя пожилыми людьми. И, если мы отчаянно привязываемся к прошлому, если мы хотим оставаться такими же, какими мы были в прошлом, мы никогда не сможем осуществиться в настоящем. Необходимо найти в себе силы и отпустить то, что было ценным и привычным, для того чтобы открыться чему-то новому, чаще всего еще неизвестному. И это касается не только ситуации прощания с дорогим человеком перед смертью, но происходит и в нашей повседневной жизни, обстоятельства которой неизбежно меняются.

Эта книга о том, как наши современники, дети, подростки, взрослые и их родственники относились к серьезной болезни, умиранию и смерти и как — с верой или без веры — паци-

енты переходили в мир иной, где нет «ни болезни, ни печали, ни воздыхания, но жизнь бесконечная».

Книга написана с надеждой на то, что, если мы постепенно научимся жить с глубиной, жить во всей полноте бытия, приняв факт собственной смертности, с осознанием что жизнь — драгоценный дар, тогда никто не скажет, когда он будет сам встречать свою смерть: «Я еще не начал жить по-настоящему».

Благодарю прежде всего своего духовника митрополита Антония Сурожского, который привел меня к источнику Жизни — ко Христу. Когда владыка был еще совсем юным, отец сказал ему: «Не важно, жив ли ты или мертв, а важно, для чего ты готов жить и умереть». Митрополит Антоний всю жизнь стремился следовать этому совету.

Благодарю своих учителей рефлексотерапии: доктора Иоанна Ван Бюрена и его супругу Полину Ван Бюрен, которые в течение многих лет передавали мне свои драгоценные знания и опыт. Сейчас это дает мне возможность лечить и облегчать страдания моих пациентов.

Благодарю протоиерея Алексея Зотова, настоятеля Храма мучеников Флора и Лавра, который больше десяти лет неутомимо, до самой своей смерти, и на проскомидии и во время

литургии, с радостью молился за всех моих пациентов, еще страдающих и уже усопших.

Благодарю протоиерея Николая Коновалова, служащего сейчас в этом же храме. Он благословил меня на написание этой книги.

Не в последнюю очередь благодарю многочисленных людей в Англии и России, пациентов и их родственников, с которыми я встречалась в течение двух десятков лет и которые своим примером, своей борьбой, своими страхами и мужеством дают мне сейчас возможность свидетельствовать о том, что последнее слово — не смерть, а Жизнь.

Наконец, хочу выразить благодарность всем тем, кто настойчиво просил меня описать свой опыт работы с тяжелобольными людьми.

Благодарю Бориса Сергеевича Братуся и Наталью Инину за их драгоценные замечания к первой редакции рукописи.

А особенно благодарю Машу Граусман за то, что так легко и радостно было работать с ней над появлением этой книги.

Фредерика де Грааф