

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ АВТОРА

Если вы решили прочесть эту книгу, возможно, ваше сердце разбито и вы страдаете от утраты или разлуки. Вас покинул любимый человек. Вам кажется, что вы никогда не сможете быть счастливы, что все утратило смысл и, как пишут в анонсах к фильмам, жизнь никогда не будет прежней. Так ли это? И да и нет. Категорически утверждаю: вы сможете быть счастливы и ваша жизнь не утратила смысла. Согласна с тем, что она не останется прежней. Это будет другая жизнь, возможно, с другими целями и задачами, но все-таки ваша уникальная жизнь и ваше уникальное предназначение.

Можно ли помочь незнакомому человеку преодолеть горе и отчаяние и с надеждой взглянуть на мир Божий? И вообще, кто я такая и кто дал мне право братья за эту тяжелую тему, очень личную для каждого человека?

Первое признание: у меня нет психологического образования. Второе: у меня есть опыт личных утрат. Третье: у меня есть опыт работы волонтером с теми, кто горюет. Сомневаюсь, что книгу эту кто-то прочтет из любопытства. Но очень надеюсь, что она пригодится тому, кому тяжело.

Расскажу немного о себе, чтобы было понятнее, почему я взялась за эту тему. Ночью 3 декабря 2004 года мой младший

брат Вадим перешагнул через перила балкона на десятом этаже в квартире, где спали наши ни о чем не подозревавшие родители. Его поступок стал самым большим горем в моей жизни, самой крупной семейной катастрофой, разделившей нашу жизнь на до и после трагедии. Когда говорят «неописуемое горе» — это именно тот случай. Невозможно передать словами ту боль, которую испытываешь от потери любимого человека.

Суицид — особый вид утраты. К горю добавляется чувство вины у всех оставшихся в живых. Они становятся одержимы вопросами «Почему он это сделал?» и «Как можно было бы предотвратить случившееся?», испытывают чувство стыда перед всем миром за брата и семью (это называют стигматизацией) и ощущение нереальности произошедшего. Одновременное чувство острой жалости к брату и гнева на него за то, что он посмел бросить тех, кто его любил. При суициде палач и жертва выступают в одном лице. Самоубийство брата оставило всех нас, включая моих детей, глубоко травмированными случившимся. Мы почувствовали себя словно на необитаемом острове после кораблекрушения.

Предстоял долгий путь восстановления после трагедии, и его надо было пройти всем вместе. Каждый день я разговаривала с родителями, пытаюсь объяснить необъяснимое и придать смысл тому, что не имело никакого смысла, разве что в глазах моего брата, которые навсегда закрылись. Нам нужно было продолжать жить, работать, растить детей, отмечать дни рождения и праздники, и все это без моего дорогого брата, решившего оборвать свою жизнь. Ему было 42 года.

Я много читала книг и статей о суициде. Изливая свое горе, писала стихи о брате. Собрав довольно много информации и решив рассказать другим о нашей трагедии, я написала книгу. В Америке немало книг, созданных для тех или теми, у кого близкие покончили с собой. В России таких книг я не нашла. Поиск издателя длился долго и безуспешно. Никто не хотел издавать книгу никому не известной личности, да еще на такую мрачную тему, как суицид. Пришлось выпустить книгу за свой счет в чикагском издательстве. Она вышла в 2013 году под названием «Самоубийство: до и после. Для тех, кто переживает утрату». Предисловие написал профессор, доктор медицинских наук Борис Сергеевич Положий, заслуженный деятель науки Российской Федерации, руководитель отделения суицидологии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского. В декабре того же года я выступала в Москве на 5-м Национальном конгрессе по социальной и клинической психиатрии. В своем докладе я стремилась поделиться опытом волонтерской работы в США. Уже много лет я помимо своей основной работы заведующей одним из отделений Бруклинской публичной библиотеки являюсь волонтером Американского фонда по предотвращению суицида.

Книга все же увидела свет в России. Вышла она под иным названием — «Брат мой, брат мой...», переработанная и сокращенная. Своим появлением на свет книга обязана двум людям: профессору Евгению Борисовичу Любову, в те годы заведовавшему отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии, и Нелли Борисовне Левиной, возглавляющей некоммерческую организацию «Новые возможности».

Наконец, третий вариант книги, в котором я подробным образом рассказываю о волонтерском опыте, вышел в 2021 году. Издательский дом «Городец» выпустил книгу «Что можно сделать, когда сделать уже ничего нельзя». На обложке на фоне солнечного диска — две руки, сцепившиеся в рукопожатии. Рука вверху пытается вытащить того, кто находится внизу. Если первые два варианта книги были сосредоточены на самоубийстве и на том, что может подтолкнуть человека к такому шагу, а также подробно описывали, как помочь его семье, то третий затрагивал и тему волонтерской помощи людям, потерявшим близких.

Прошли годы, острая боль улеглась, мы смирились с тем, что надо продолжать жить, несмотря ни на что. Через тринадцать лет, в 2017 году, грянула другая беда: моя младшая дочь решила отказаться от своей семьи, включая родителей, сестер, а также бабушку и дедушку, которые участвовали в ее воспитании. Оказавшись совершенно неготовой к новому удару, я долгое время не могла ни понять, что произошло, ни смириться с этим. Мне было невыносимо больно. Меня мучили вопросы: как она могла так поступить? Почему именно наша семья, именно я? Чем я так провинилась перед Господом? Много было страданий, терзаний и дум. Были слезы, попытки навести мосты с дочерью, с ее окружением, воздействовать на нее через увещевания, взывать к совести, жалости, благодарности. Ничего не помогло.

И еще один тип утраты. Я потеряла двух подруг. Не смерть и не километры, а расхождения в политических взглядах привели к тому, что две мои подруги-американки, левые по своим

убеждениям, ополчились на меня, такую неправую правую. И многолетней дружбе пришел конец. Конечно же, удар от разрыва дружеских отношений несопоставим со смертью любимого брата и отчуждением дочери, но все же вызвал много переживаний и размышлений, что было сделано или сказано неправильно и виновата ли я в чем-то.

Переживания длились какое-то время, а затем я... успокоилась. Не хочу сказать, что мне все равно, что моя теперь уже почти 30-летняя дочь отказывается общаться с родителями, сестрами, бабушкой и дедушкой, но я смирилась с тем, что не в силах изменить. Не могу не привести известный отрывок из «Молитвы о душевном покое» американского теолога Рейнгольда Нибура:

Боже, даруй мне душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Я живу полноценной жизнью, помогаю своим престарелым родителям, старшим дочерям, которые вышли замуж и создали семьи. Работаю библиотекарем и волонтером. У нас родились внуки. Жизнь идет своим чередом.

Меня стали волновать вопросы: как вышло, что я успокоилась? Что мне помогло?

Означает ли это, что я эмоционально предаю своих любимых людей, если перестала терзаться из-за утраты?

Почему одни люди, пережившие утрату, страдают всю оставшуюся жизнь и разрушают (иногда намеренно) свое физиче-

Пережить утрату близкого человека

ское здоровье, пускаются во все тяжкие, а другие продолжают жить плодотворно и даже счастливо. Чем первые отличаются от вторых? Может быть, первые любили тех, кого потеряли, а вторые нет? Или первые умеют глубоко чувствовать, а вторые только поверхностно?

Как уже не однажды случилось в моей жизни, за помощью я обратилась к книгам. Стала читать о том, что помогает людям справляться с горечью утраты. И не могла не заметить то общее, что объединяет разные утраты, будь то смерть, предательство, вынужденная разлука. Что испытывают люди, оставшиеся наедине с горем?

Для тех, кто страдает, возвращение к нормальному состоянию кажется непреодолимым, как для меня, к примеру, восхождение на Эльбрус. Все люди разные, у них разные утраты, и горюют они по-разному. На каком же основании я берусь что-либо советовать тому, кого не знаю? Что ж, если вы так думаете, я вас не упрекаю. Вы уверены, что никто и ничто не сможет вам помочь, потому что никакая сила в мире не способна вернуть вам того, кто покинул вас навсегда. Вы колеблетесь, стоит ли читать эту книгу. И все же я советую ее почитать. Что вы теряете, если вам и так плохо? А вдруг вы найдете в ней что-то полезное и вам на микрон станет лучше? На то и уповаю.

Кстати, в качестве эпиграфа я взяла слова Хелен Келлер, знаменитой американки, слепоглухонемой от рождения.

Глава 1

КОГДА РУХНУЛ ПРИВЫЧНЫЙ МИР

Эдна Сент-Винсент Миллей

ЖАЛОБА

Слушайте, дети:
Умер ваш отец.
Пиджаков нашью вам
Из его пальто.
Накрою вам брючек
Из его штанов.
Мы найдем в карманах
То, что он носил:
Центики с ключами
В крошках табака.
Дэнни эти центики
В копилке сбережет,
И бренчать ключами
Будет наша Энн.
Жизнь должна продолжиться,
А мертвые забыты.
Жизнь должна продолжиться,
Хоть лучшие уйдут.
Съешь свой завтрак, Энн.
Прими лекарство, Дэнни.
Жизнь должна продолжиться,
Не помню почему.

Американская поэтесса Эдна Сент-Винцент Миллей родилась в конце позапрошлого века и умерла ровно в середине века прошлого. Ее стихотворение, приземленно-прозаически говорящее об утрате, в то же время приоткрывает глубину трагизма последней строкой: «Жизнь должна продолжиться, не помню почему».

Это стихотворение, мне кажется, очень точно описывает тот подход к жизни и смерти и то отношение к утрате, которые были свойственны ее поколению, а также предшествовавшим поколениям. Что уж говорить о наших дедах и бабках вкупе с их предками? Эти люди пережили войны и революции, партийные чистки и голод, по ним катком прокатился XX век с его тоталитарными диктатурами и истреблениями целых слоев населения и народов. И тем не менее многие из них выжили и смогли радоваться и смеяться, ценить жизнь как великий дар и смотреть на смерть как на ее неизменную спутницу. Они были крепкими орешками.

Нужно было продолжать жить, строя светлое будущее для себя и своих детей. Официальная доктрина у нас гласила: «Лес рубят — щепки летят». Для светлого будущего щепок не жалели, а любую утрату и скорбь по ушедшим близким людям переживали внутрисемейно или индивидуально. Стоическое отношение к утрате близких было внешним фасадом, принятым в обществе. Те, кто терял дорогих людей, страдали, но эти страдания были втихомолку, за закрытыми дверями. Как сказал главный герой фильма «Мой друг Иван Лапшин», «ну умер человек. Что ж теперь поделаешь?»

Да и в западных культурах публичное выражение эмоций считалось неприличным. *Stiff upper lip* (англ. «застывшая верхняя губа»), как выражаются англичане, было эталоном поведения. Любые отклонения от нормы и внутрисемейные переживания заматались под ковер, словом, это был совершенно иной мир, без армии психологов, социальных работников и групп поддержки. Мир, где люди опирались только на внутренние ресурсы, а если не справлялись — что ж, как говорится, «степь отпоет». Работающим людям надо было кормить семью, «заботиться о нуждах низкой жизни», говоря словами поэта.

Надо ли пояснять, что мир стал другим? Изменилось отношение людей друг к другу и к самим себе. Важное место в общественном сознании стало занимать внимание к психологическому благополучию и соответственно к проблемам, мешающим эмоциональному равновесию. Не составила исключения и забота о человеке, понесшем утрату. В современном западном обществе среди психологов с разнообразной специализацией встречаются специалисты, помогающие справляться с утратой. В англоязычных странах их называют *grief counselors*. К ним в первую очередь могут обращаться люди, понесшие утрату.

Эта книга ни в коей мере не предназначена заменить работу с психологом, однако я надеюсь, что она будет кое в чем полезной. Люди, перенесшие утрату, страдают и нуждаются в помощи. Нет смысла продолжать мучиться в одиночку и твердить, что никто не в силах вам помочь! Да, того, кто ушел из жизни, никто не вернет, но это вовсе не значит, что ваша

участь отныне — заживо себя погresti и оплакивать умершего всю оставшуюся жизнь. Напротив, постарайтесь принимать любую помощь, от кого бы она ни исходила: от друзей, психологов, групп поддержки, из книг, статей, из нового дня и из любой, даже самой малой радости. Все в помощь! Однако пока поговорим о том, что происходит с человеком, который скорбит.

Что происходит с человеком, который горюет

Чувства, чувства...

Зачем писать о них? Затем, что непризнанные, необозначенные чувства горюющих могут их угнетать. Загнанные внутрь, они могут калечить и надолго, если не навсегда, лишать человека способности радоваться и надеяться. «Печаль, которая приходит с утратой, может быть подавляющей, но, полностью признанная, прочувствованная и разделенная, она может сделать нас более податливыми и уязвимыми без того, чтобы стагнировать в депрессию; она может даже сделать нас добрее к самим себе и более сострадательными к другим, кто имеет дело с утратой и смертью»*.

Специалистами описана череда эмоций, связанных со смертью близких. Пионером в этой области была Элизабет Кюблер-

* *Gordon J. S., MD. Transforming Trauma. The Path to Hope and Healing. New York: HarperOne, 2021. P. 84.*

Росс*, американка швейцарского происхождения. Работая в Медицинской школе Чикагского университета, она возглавила исследовательскую группу студентов. Под ее руководством студенты беседовали с умирающими людьми и их родственниками, записывали эти беседы на магнитофон, а потом анализировали. Через несколько лет, в 1969 году, вышла книга Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании» (*On Death and Dying*), где впервые были обозначены пять эмоциональных стадий, которые переживают горюющие, то есть речь шла о смертельно больных пациентах и принятии ими исхода своей болезни. Эти пять стадий применимы не только к пациентам, но и к их родным. Однако неверно думать, будто эти эмоции в полном объеме присутствуют у всех, как и то, что они сменяют друг друга в определенной последовательности. Более того, со временем понимание того, что происходит с горюющими, обогатилось новыми сведениями, так что первоначальные пять стадий выросли до семи, а то и больше. Перечислю стадии, о которых писала Кюблер-Росс: 1) отрицание и изоляция, сопровождаемые шоком; 2) гнев; 3) торг; 4) депрессия; 5) смирение (или принятие).

Расскажу об этих и других чувствах подробнее.

Отрицание

Зачастую человек, узнав о своем смертельно опасном заболевании, не верит: «Этого не может быть со мной! Я чувствую

* Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Пер. с англ. Киев: София, 2001.

себя прекрасно!» Так и многие, узнав о самоубийстве родных и близких, не могут в это поверить. Настаивают, что это не самоубийство, а трагическая случайность, неосторожность или убийство. Их близкий *никогда* не сделал бы *этого*. Некоторые проживают в состоянии отрицания всю жизнь, не желая поверить в произошедшее. Так, в глазах жены признать случившееся значило бы то, что муж ее бросил; для матери — что не нужна сыну. Это бы означало признать свою несостоятельность и поражение, что, конечно же, почти всегда далеко от реальности, но сами чувства от этого не перестают существовать.

Когда опрашивают родителей покончивших с собой молодых, обычно звучит отрицание. Так, мать двадцатилетней модели Русланы Коршуновой, выбросившейся из окна дома на Манхэттене, не хотела поверить в самоубийство дочери.

В глазах многих родителей все представляется несчастным случаем: она поскользнулась, он неосторожно чистил ружье. Отрицание смерти как самоубийства вызвано желанием близких избавиться себя от «бесчестья», выпавшего на долю их имени и семьи. Они отрицают вовлеченность, реальную или воображаемую*.

Часто нелегко определить причину гибели: передозировка снотворного, машина внезапно потеряла управление.

* *Resnik H. L. Psychological resynthesis: A clinical approach to the survivors of a death by suicide. Cain A. C. Survivors of Suicide. Springfield, Ill: Charles C. Thomas Publ. Ltd., 1972. P. 169–170.*

Чувство неверия сопровождает многие утраты. Так, когда моя дочь решила прекратить общение со всей семьей, мне потребовалось довольно много времени, чтобы понять, что это ее сознательный выбор. Я не могла поверить в то, что случилось нечто противоречащее всему, на чем было основано мое воспитание, моим моральным ценностям. Не могла поверить в то, что твое собственное дитя может испытывать к тебе враждебные чувства и (или) холодность и черствость.

Но вернемся к другим чувствам, сопутствующим утрате.

Отрицание, чувство неверия часто сопровождают **шок**.

Обрушившийся кошмар кажется нереальным. У многих эмоциональная немота. Некоторые не могут оправиться долгие годы, переживая подобие посттравматического синдрома ветеранов войны: пережитое снится ночами, приходит в виде кошмаров, предстает умозрительно так, как будто происходит сейчас. Особенно сильна вероятность психического расстройства у обнаружившего труп или свидетеля самоубийства.

Вот свидетельство обнаружившей труп любимого: *«Ни слова, ни красноречивые описания не передадут чувства, сотрясавшие меня, когда я держала холодное серое тело возлюбленного. Только тот, кто пережил подобную трагедию, знает о шоке, гневе и агонии, которые швырнули меня на колени. Я слышала, что ору: “Нет, Боже, нет!” Молила Господа пробудить меня от кошмара. Никогда не чувствовала себя столь одинокой.*

Я раскачивалась и плакала, когда держала безжизненное тело лучшего друга»*.

Шок проявляется по-разному. Еще свидетельство:

«У меня были сухие глаза во время похорон. Я даже написала надгробную речь. <... > Судя по внешнему виду, я была образцом сдержанности и спокойствия.

Тем не менее я знаю, как я себя вела, с чужих слов. Я не могу вспомнить никаких деталей. Происшедшее тогда либо покрыто туманом, либо полностью отсутствует в сознании. Я перенесла все с такой выдержкой из-за шока, а не благодаря силе. Шок провел меня сквозь часы и ритуалы. Но внутри меня была огромная пустота. То, что другим представлялось силой, было бумажным фасадом. Все мне казалось нереальным и очень мало отмечалось в сознании. Я двигалась, как во сне»**.

Онемение, кажущаяся бесчувственность — похоже, такая реакция свойственна многим людям под ударами судьбы. Страх, что еще немного — и ты рассыплешься, и потому надо сжаться в кулак, собрать себя и действовать словно на автопилоте.

Не принимайте никаких важных решений, пока вы еще в состоянии шока! Помните, что хорошо иметь рядом друга,

* Цит. по: Cobain B., Larch J. Dying to be Free. A Healing Guide for Families after a Suicide. Hazelden Center City, Minnesota: Hazelden Foundation, 2006. P. XVI.

** D'Arcy P. When People Grieve: Guidance for Griefers and the Friends Who Care. New York: The Crossroad Publishing Company, 2005. P. 44–45.