

18+

Гузель Сулейманова

ДОРОГА К РАССВЕТУ

Проживая утрату близких

Гузель Сулейманова

Дорога к рассвету.

Проживая утрату близких

<https://litres.ru/74160794>

ISBN 9785007037358

Аннотация

Потеря близкого человека — это не просто событие, это землетрясение,

сотрясающее фундамент нашего существования. Она часто переживается как

утрата части собственной личности. Когда рушится привычный мир, даже самые

простые дни кажутся непреодолимым испытанием.

Эта книга поможет понять свои чувства, пройти через сложные этапы горевания,

шаг за шагом восстанавливать внутренние опоры и учиться жить в мире, который

навсегда изменился. Она напоминает: даже после самой долгой ночи наступает

рассвет.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Дороги жизни	8
Глава 2. Смерть	14
Глава 3. Горе	19
Глава 4. Шок/отрицание	26
Глава 5. Гнев	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дорога к рассвету Проживая утрату близких

Гузель Сулейманова

© Гузель Сулейманова, 2026

ISBN 978-5-0070-3735-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели! Эту книгу не открывают просто так, из праздного любопытства. Если вы читаете эти строки, то, скорее всего, в вашей жизни сейчас трудный период. И я искренне всей душой сочувствую вам. Эта книга написана для вас. Надеюсь, что после ее прочтения вам станет немного легче.

Эта книга — не руководство по преодолению горя, не сборник советов «как правильно скорбеть», это скорее приглашение к разговору, к открытому и честному обсуждению чувств, которые обычно остаются за закрытыми дверями нашей души. Здесь нет универсальных рецептов, потому что каждый из нас проживает горе по-своему. Но я надеюсь, что моя личная история, знания и размышления помогут вам понять, что ваши чувства — это нормально и что даже самой темной ночью есть надежда на утренний рассвет.

Помните, что вы имеете право на свою боль и что со временем она обязательно утихнет, оставив после себя светлую память о тех, кого вы любили. Знаю, что, возможно, сейчас вам в это трудно поверить, но так больно будет не всегда. Однажды и это пройдет, вы сможете это пережить. Внутри вас — мощный источник сил, который поможет на этом сложном пути. Да, к сожалению, боль не исчезает бесследно, но трансформируется, вплетается в наше «я», как кружево,

оставаясь частью нас самих, и вы научитесь с ней жить. Жить свою лучшую жизнь.

Идея написания этой книги пришла ко мне, когда в моей жизни тоже были тяжелые времена. Одного за другим я теряла близких родственников, некоторые из них умирали на моих глазах. Находясь с ними в их последние дни и часы, я много думала о том, что, каким бы ни был опыт переживания смерти близких людей, каждая новая смерть воспринимается по-другому. С последним вздохом близкого, родного человека мое сердце в груди разлеталось на тысячи осколков, боль от которых не давала дышать, парализовала тело, замораживала чувства. Я думала о том, как много в мире людей, которые переживают эту боль, и как мало мы говорим о ней друг с другом. Осознала, что завеса молчания, окутывающая тему смерти и утраты, лишь сгущает тени страданий, обрекая людей на мучительное одиночество в их горе.

Когда умер мой отец, его смерть казалась мне бессмысленной, а боль от его потери — невыносимой. Мне хотелось придать смерти смысл. Так зародилась моя книга. Я искала ответы на вопросы, изливала душу, превращала свою боль в опыт, которым можно поделиться с людьми, в душе которых острые осколки их разбитого сердца. Уход из жизни моего папы обрел для меня новый смысл. Папа продолжает во мне, я продолжаюсь в этих строках. Колесо сансары. Эти строки, возможно, помогут вам, дорогие читатели, лучше понять, что с вами происходит, и облегчить вашу боль.

В книге я старалась свести к минимуму терминологию и научный язык. Моя задача заключается в том, чтобы все написанное мной здесь было легко для восприятия человеку, далекому от психологии как науки. Эту книгу я писала два года — весь период своего горевания по отцу. В ней я описала и структурировала весь спектр чувств и эмоций, накрывших меня с головой вместе с обрушившимся на меня горем. Книга принципиально маленького объема: чтение и обработка информации требуют ресурсов, а человек, переживающий горе, и так тратит много сил и энергии на проживание своей утраты.

Моя цель — не учить вас, как правильно горевать, а поддерживать в вашем личном путешествии, помочь понять и принять свои чувства и эмоции, чтобы немного снизить градус нестерпимой боли. Пусть строки этой книги осветят дорогу к исцелению и к новой жизни, наполненной смыслом и любовью.

Дорогой мой читатель, все проходит. Однажды точно станет легче...

Глава 1. Дороги жизни

Жизнь человека — многогранный кристалл, в глубине которого искрятся мириады дорог, то сплетающихся в живописное полотно, то теряющихся в запутанных лабиринтах. Некоторые дороги залиты ярким светом и наполнены свежим попутным ветром, а другие утопают во тьме сомнений и окутаны туманом неизвестности. Жизнь каждого из нас — это калейдоскоп событий. Она наполнена людьми, выбором и возможностями. Мы все шагаем тропами нашей жизни впервые, каждый в своей жизни первопроходец. Дорога нам неизвестна, оттого наше путешествие бывает весьма увлекательным. В этой книге я расскажу об особой дороге. Дороге, по которой мы пробираемся сквозь тернии, порой на ощупь. Дороге, которая вплетается в нашу жизнь так крепко, что меняет ее, неизбежно меняя нас самих. Дороге, в которой все привычное сначала теряет смысл, а потом обретает новый.

С самого рождения мы неизбежно обретаем и неизбежно теряем. В младенчестве нас отлучают от материнской груди — первая потеря, запечатленная в памяти тела и нашем подсознании. Сломанная игрушка, расставание с любимыми, прощание со школьной скамьей, смена работы и места жительства — все это потери в нашей жизни. Мы теряем прежний образ жизни и привыкаем к новому, оставляем привычный уклад, чтобы с надеждой шагнуть в неизведанное. И та-

ких потерь множество, все они разные, но каждая из них меняет нас, выстраивая нашу личность и составляя жизненный опыт. Мы теряем отношения, здоровье, молодость — и с каждой потерей учимся жить. Мы учимся закрывать двери и открывать новые, завершать пройденный жизненный цикл и начинать новый путь.

Мы теряем нужные вещи, деньги, веру в себя, работу. Бывает, что мы теряем близких людей. Порой — на время, а порой — навсегда. Иногда близкие нам люди умирают. И это самая, на мой взгляд, масштабная потеря, потому что эта потеря невосполнима. Она похожа на беспощадную бурю, которая сметает все на своем пути, оставляя после себя руины. Ничто не вселяет в нас ужаса больше, чем осознание точки невозврата, этой бездны, разверзшейся у наших ног.

В современном мире о смерти говорить не принято. Тема смерти деликатно замалчивается, утаивается и избегается. Игнорируется, словно смерти нет или она не так значима, как есть на самом деле. С другой стороны, в средствах массовой информации, в литературе и искусстве постоянно фигурирует тема смерти. Мы встречаем тему смерти в новостях ежедневно (наводнения, пожары, катастрофы), литературные герои умирают на страницах произведений, полотна знаменитых художников иллюстрируют смерть в том или ином облики, мы встречаем строки о смерти в стихах и песнях. Мы настолько привыкли к ней, что смерть стала для нас обезличенной, превратилась в абстрактное понятие, не име-

ющее отношения к реальной жизни, не касающееся нас лично. Парадокс: со смертью сталкивается абсолютно каждый человек, но о ней не говорят. Почему? Не принято. Во многом это происходит потому, что люди просто не знают, как себя вести, что говорить и что делать, сталкиваясь с потерей близких или с людьми, которые такую потерю переживают.

Большинство из нас не знает, как поддерживать человека в горе, какие слова уместны, а чего говорить не стоит. Знакома ситуация неловкого молчания — когда вы искренне сочувствуете человеку, но не знаете, как это сочувствие выразить? Многим из нас проще отгородиться от темы смерти, будто от заразной болезни. Словно горем можно заразиться. Люди боятся не только говорить, но и думать о смерти. Нам страшно даже помыслить о том, что кто-то из близких нам людей может покинуть этот мир. Нам страшно думать и о своей смерти.

Страх смерти — базовый природный инстинкт, врожденный механизм самосохранения. Если бы мы не боялись смерти, человечество просто не выжило бы. Именно страх смерти заставляет нас соблюдать правила дорожного движения, закрывать дверь в квартиру на ключ, не заходить в клетку к тигру в зоопарке. Страх смерти — полезный инстинкт, сохраняющий нам жизнь. Но, как бы мы ни страшились смерти, как бы мы ни бежали от всего, что с ней связано, со смертью рано или поздно сталкивается абсолютно каждый. И, когда это случается, мы часто остаемся один на

один с нашими чувствами и мыслями, с вопросами без ответов, с нашими страхами перед неизведанным.

Когда умер очень близкий и значимый для меня человек, мой мир перевернулся, раскололся на «до» и «после». И я потерялась в этом зияющем разломе. Несмотря на то что я психолог и знала, что со мной происходит и зачем, я все равно растерялась, ощутила беспомощность перед лицом этой всепоглощающей скорби.

Смерть близкого человека — это сокрушительный удар для нашей психики, стопроцентный стресс, погружающий нас в пучину отчаяния. Оказавшись в такой ситуации, я чувствовала, что очутилась на дне глубокого темного колодца, из которого невозможно выбраться. Мне было очень страшно. Но, благодаря знанию психологии, я знала, что выход есть. Знала, где и как его найти. Знала, что после самой темной ночи наступит рассвет. Главное, о чем стоило помнить — так больно, как сейчас, будет не всегда.

Столкнувшись со смертью близкого человека, мы сталкиваемся с рядом трудностей, к которым совсем не были готовы, о которых мы заранее ни с кем не говорили, не думали, не читали, нас никто не учил, как с ними справляться.

Изучив и проанализировав тему смерти в психологии, я пришла к выводу, что в общем доступе мало подробной информации с практическими рекомендациями о том, как пережить такое горе. Поэтому я считаю очень важным поделиться своими знаниями и личным опытом. Ведь обычно че-

ловека сильнее всего пугает неизвестность. Мы боимся не самой темноты, а того, что не знаем, что в этой темноте нас может ожидать. Может быть, в этой книге вы сможете отыскать для себя слова утешения, робкие лучики надежды, когда жизнь окутывает непроглядная тьма.

Принятие смерти — это не смирение с поражением, а осознание ценности каждого прожитого дня. Это возможность ценить жизнь, не откладывая ее на потом. Смерть — это зеркало, в котором отражается наша жизнь, и от нас зависит, каким будет это отражение.

Эта книга — пояснение. Я расскажу простым языком о некоторых терминах в психологии. Объясню, что происходит с психикой человека, который столкнулся со смертью близкого.

Эта книга — друг. В тяжелой жизненной ситуации порой нам может казаться, что мы совершенно одиноки. Это не так. Читая эту книгу, вы будете понимать, что вы не один. Нас много — людей, которые смогли пережить страшную потерю.

Эта книга — откровение. Я расскажу, как сама шаг за шагом переживала смерть близкого человека. На своих примерах продемонстрирую, как это можно прожить и принять.

Эта книга — надежда. Я жива. Я смогла. Миллионы людей смогли это пережить и начать жизнь заново. Вы тоже сможете.

Эта книга — подсказка. В ней описаны некоторые прак-

тические упражнения, помогающие понять и принять свои чувства.

Когда не стало моего отца, мне показалось, что погас мой внутренний свет, освещавший мой жизненный путь. Когда я прожила свое горе, научилась с ним жить, мой свет зажегся снова. Он указал мне новые пути.

Эту книгу я посвящаю маяку своей жизни — моему папе, зажигавшему свет...

Глава 2. Смерть

Смерть — это прекращение жизни, полная остановка биологических и физиологических процессов жизнедеятельности организма. Вот так просто значение слова «смерть» укладывается в одно предложение. Но ведь смерть — это не просто отмирание клеток, это нечто большее, гораздо более масштабное. Смерть — это тайна, завеса которой остается непроницаемой для живых. Мы можем строить гипотезы, выдвигать теории о загробной жизни или ее отсутствии, но ни одна из них до сих пор не является доказанной истиной. Это вопросы без ответов, бездонные океаны боли и страха, поломанные жизни, закрытые двери, новые пути и поиски смысла. Каждый из нас воспринимает смерть по-своему, через призму своего мировоззрения, воспитания, окружения, жизненного опыта, религиозных убеждений, своей культуры.

Все живое в этом мире рождается, живет и умирает. Таковы законы природы, и все живое непременно подвластно этим законам. Жизнь циклична, как смена времен года. Времена года неизбежно сменяют друг друга: весна, словно робкий шепот нового начала, сменяется жарким дыханием лета — временем расцвета и полноты сил; осень с ее прохладным увяданием готовит землю к зимней дремоте — кажущейся смерти, за которой обязательно последует новое пробужде-

ние. В этом круговороте сама суть нашей жизни, отражение нас самих.

Примерно к пяти годам ребенок начинает задумываться о смерти. Впервые задается вопросами, могут ли умереть его близкие или он сам. С течением жизни наше отношение к смерти постоянно меняется: от полного отрицания и ужаса до принятия и осознанности — и обратно. Часто — неоднократно. Осознание смерти помогает нам осознать ценность **жизни**. Парадоксально, но именно осознание конечности нашего существования помогает нам в полной мере ощутить бесценный дар жизни.

Человечество неизбежно сталкивается со смертью. Это одно из наиболее сильных по интенсивности переживаний человека. У каждого народа, каждой религии сформирована своя философия, свои ритуалы по отношению к человеческой смерти. Они несут особый смысл и выполняют важную роль в преодолении и принятии горя, которое неизбежно входит в нашу жизнь вместе со смертью близкого человека.

Например, у многих народов практикуется ритуал поминать умершего человека на третий, седьмой, девятый, сороковой, пятьдесят второй (в зависимости от религии) день со дня смерти или похорон. Поминки — это не просто дань традиции, это ритуал единения, который помогает сплотиться с другими горящими людьми, не оставаться один на один со своей болью. Подготовка и проведение поминок застав-

ляют человека выйти из оцепенения и переключить фокус с острой боли на деятельность — тем самым разгружает нашу психику, дает нам время свыкнуться с потерей рядом с другими людьми и не потерять почву под ногами.

Почти у всех народов принято омыwać покойного. Этот ритуал помогает проститься с умершим человеком через прикосновение к телу, осознать его смерть, попрощаться. Это не просто очищение, но и прощальное прикосновение к умершему, осознание утраты.

Захоронение или кремация, предусмотренные почти у всех народов, помогают людям осознать и принять факт необратимости утраты, запечатлеть в памяти момент окончательного прощания с умершим.

В круговороте жизни и смерти ритуалы выступают надежным ориентиром, помогающим не сбиться с пути в бушующем океане эмоций. Они создают ощущение сопричастности, общности перед лицом неминуемого, принося поддержку и утешение.

Религия также имеет важную роль в формировании нашего отношения к смерти. Например, христиане, мусульмане и иудеи, объединенные верой в загробную жизнь, черпают утешение в священных писаниях, обещающих вечное воздаяние: рай для праведников и ад для грешников — в зависимости от земных деяний и искренности покаяния. Буддисты видят смерть не как конец, а как врата к новому началу, веря в круговорот реинкарнаций, где душа перерождает-

ся в ином теле — человека, животного или даже растения. Атеисты же, напротив, воспринимают смерть как абсолютное небытие, окончательную точку в существовании.

В этом многообразии верований каждый из нас волен выбирать свой путь, свою истину. Мы сами решаем, во что верить нам и с каким мировоззрением жить. Какими бы ни были наши убеждения, верить — крайне важно. Во что-нибудь. Так легче пережить утрату и научиться снова жить. Мы свободны в своем выборе. Так почему бы не верить в то, что приносит нам облегчение? Вера необходима человеку для того, чтобы преодолевать трудности. Мы можем верить в Бога, астрономию, науку, магию, судьбу. На войне, как говорится, все средства хороши. Если сейчас вам легче от вашей веры во что бы то ни было, позвольте себе просто верить.

Ваша задача в период острого горя — пережить тяжелые времена, выстоять бурю. Но, опираясь на веру, постарайтесь не терять связь с реальностью, потому что есть еще одна, не менее важная задача — научиться снова **жить**. И вы научитесь. Как я, как множество людей, переживших личный апокалипсис и отстроивших на руинах свой мир заново.

Но как не потерять эту связь с реальностью, когда мир вокруг разрушен до основания? Как отличить истинное утешение от самообмана, помогающую веру — от иллюзорного бегства?

Ответ одновременно прост и сложен: осознанно. Примите свою боль, не отталкивайте ее, позвольте ей просто быть.

Она часть вашей истории, часть вас самих. Вера — это не панацея, а инструмент. Она помогает нам обрести силы, но не решает наши проблемы за нас. Именно мы своими действиями, своим выбором создаем новую реальность. Возрождение возможно даже после самого страшного падения. Нужно лишь верить в себя, свои силы, свою способность к исцелению. И идти к нему маленькими шагами по дороге, в конце которой однажды все же наступит рассвет.

Глава 3. Горе

Не важно, умер человек внезапно или после продолжительной болезни — подготовиться к смерти близкого невозможно. Мы в любом случае к такому не готовы. И эта потеря неизбежно отправляет нас в нокаут.

Теряя близкого для нас человека, мы теряем не только самого человека. Мы теряем наше с ним будущее, мечты и надежды, связанные с ним, мы теряем часть себя, часть своей жизни, частичку нашей души, осколок жизни, которая больше не будет прежней. Каждый, кто сталкивался с такой потерей, знает, каким необъятным бывает горе. Оно, как снежная лавина, неконтролируемая, мощная, беспощадная, накрывает с головой, целиком, без остатка. Так, что становится трудно дышать. И, встречаясь с горем как со стихией лицом к лицу, многие из нас теряются. Теряются в водовороте интенсивных чувств и эмоций, которых никогда раньше не испытывали. Даже если теряли кого-то раньше. Каждая потеря — особенная, уникальная, не похожая на предыдущую. Глубина и сила этих чувств настолько велики, что не поддаются измерению, безграничны, как сама Вселенная.

Горе врывается в нашу жизнь непрошенным, бесцеремонным и безжалостным гостем, меняя ее порой самым кардинальным образом. Мы не готовы к таким переменам и, вполне естественно, всеми силами противимся им. Наша психи-

ка, разум, тело — все сопротивляется этим непонятным, мучительным, насильственным переменам. Мы ощущаем, как ускользает контроль над собственной, такой привычной жизнью, как накатывает волна бессилия, гнева, ледящего страха, зияющей пустоты и отчаянного одиночества. Все эти проявления наших чувств — результат естественной реакции нашей психики на утрату.

Что такое утрата в психологии? Это потеря чего-либо или кого-либо очень значимого для человека. Это может быть потеря любимой работы, развод (разрыв отношений), потеря привычного образа жизни, болезнь, переезд и т. д. В этой книге я буду говорить о переживании утраты близкого человека вследствие смерти.

Смерть — действие необратимое. Именно ее необратимость сбивает нас с толку и пугает больше всего. Эта бесповоротность, словно ледяной ветер, пронизывает нас, повергая в смятение и первобытный ужас. Взрослый человек, привыкший к бесконечным лабиринтам решений, как правило, понимает, что любую проблему — даже ту, которая в моменте кажется неразрешимой — можно решить: можно найти новую работу вместо прежней, сломанный автомобиль — починить, ссоры рано или поздно заканчиваются, обиды со временем проходят, отношения при желании можно наладить. Многие поступки и ситуации в жизни можно исправить, подлатать, изменить. Но не смерть... В отношении смерти все эти аргументы неприменимы, она нам непод-

властна, мы бессильны перед ее безмолвной властью. Смерть близкого человека можно только принять. И, хотя порой нам кажется, что эта ноша неподъемна, утрату можно и нужно впустить в свое сердце, позволив ей оставить свой след, не словив, но преобразив нас.

Психика человека удивительна. Она, как и весь человеческий организм в целом, направлена на самосохранение. В целях сохранения себя наша психика использует хитроумные способы. Даже если нам кажется, что выхода нет, мозг неустанно будет искать выход. И найдет. Так уж мы устроены природой. Психика, словно опытный садовник, возвращает в нас способность восстанавливаться после потрясений. Она учит не ломаться под натиском трудностей и боли, а гнуться, подобно тростинке на ветру. Она дарит надежду, даже когда все вокруг говорит об обратном.

Мы живем налаженной жизнью, которая в основном нам более-менее понятна. Кого-то его жизнь устраивает, кого-то — нет. Но в общем и целом наша сегодняшняя жизнь — результат нашего выбора. Мы работаем, учимся, проводим время с друзьями, семьей, готовим обед, катаемся на велосипеде, строим планы на завтра, на отпуск — и вдруг... В один миг наша жизнь рушится. Делится на хрупкое «до» и катастрофичное «после». Безвозвратно. Привычная жизнь внезапно меняется. Она останавливается, замирает, и наш, казалось, надежный мир начинает стремительно разваливаться, словно карточный домик. И мы, не готовые к этому, ис-

пытываем сильные эмоции, с которыми зачастую не знаем, что делать. Нас накрывает волна высочайшего стресса.

Наша психика воспринимает стресс как смертельную угрозу для жизни. В угрожающей ситуации для защиты организма мозг, как система безопасности, активирует защитные механизмы. Так как смерть близкого человека является крайне сильным стрессом — соответственно, и защитные механизмы используются очень мощные. Смерть близкого человека — это сокрушительный удар, и психика бросает в бой все свои резервы, чтобы оградить нас от полного уничтожения. Защищая нас, наша психика помогает пройти длинный и трудный путь к принятию. Наш мозг использует все доступные ресурсы для ликвидации угрозы, чтобы сохранить нам жизнь.

Принять смерть близкого человека очень сложно, а в короткий период времени и вовсе невозможно. Сталкиваясь с тяжелой утратой, мы неизбежно, но совершенно естественно горюем. Горевание — это процесс интенсивного эмоционального состояния, сопутствующего утрате. Это процесс сложный, длительный, но необходимый. Горевание равно самосохранение.

Нам, конечно, хочется, чтобы как можно скорее стало легче, хочется вернуться к прежней жизни — но работа горя выполняется постепенно. Исцеление требует времени и терпения. В среднем горевание длится от года до двух лет. Иногда — чуть больше, иногда — чуть меньше. Сроки зависят

от множества факторов: близости с умершим, характера наших отношений, его роли в нашей жизни, нашего темперамента и даже личной истории. Помните, что у каждого из нас свой ритм скорби, срок для горя, подходящий именно нам. Но, если горевание существенно затянулось, необходима помощь специалиста. Важно не забывать, что горевание — болезненный, сложный, но здоровый процесс. Горе — не болезнь. Его не нужно лечить, но его нужно выслушать, понять и прожить.

Американский психиатр Э. Кюблер-Росс описала пять стадий принятия трагических новостей у людей, столкнувшихся с неизлечимыми заболеваниями. Эти стадии актуальны и для людей, переживающих утрату, в том числе и смерть близкого человека. В психологии принято делить горевание на этапы:

- 1) шок/отрицание,
- 2) гнев,
- 3) торг,
- 4) депрессия,
- 5) принятие.

Индивидуальность — вот что отличает нас друг от друга. Каждый человек индивидуален, а значит, и горюем мы по-разному. Горевание — процесс нелинейный. Одни этапы мы можем перескакивать, а к другим, наоборот, возвращаться. Иногда некоторые этапы наслаиваются друг на друга, и человеку порой сложно определить, какие чувства и эмоции он

испытывает.

Горе каждого человека уникально. У каждого из нас свой личный путь к принятию. Горе берет нас за руку и бережно шаг за шагом ведет нас сквозь туман и мрак по этой сложной дороге.

Каждый этап является механизмом самосохранения, но также несет в себе некую опасность: она заключается в том, что любой из этапов может затянуться, остановить путь к принятию и вовлечь нас в осложненное горевание.

Осложненное горевание возникает, если переживание замедляется, приостанавливается или появляются сложности с интеграцией утраты или приобретением нового опыта. Среди всех горюющих оно составляет примерно десять — пятнадцать процентов. При осложненном горевании естественные проявления горя достигают необычной интенсивности и как бы застывают во времени, лишая возможности принять утрату и снова жить полноценной жизнью.

Застывание на любой из стадий горевания — это как блуждание в лесу, где нет ни тропинки, ни просвета. Оно грозит отсутствием перехода на следующий этап, а значит, тормозит работу горя и процесс принятия утраты. Уводит нас с верной дороги, заманивая в непроходимые дебри.

Для того чтобы легче пережить горевание вследствие смерти близкого человека, важно знать, что именно с нами происходит на каждом этапе горевания, зачем они нужны и как мы можем себе помочь, самим себе стать опорой в этом

трудном путешествии.

Глава 4. Шок/отрицание

Первое, что испытывает человек, узнав о смерти близкого — это шок. Он подобен ледяной волне, способной временно парализовать тело и чувства. Состояние шока — это ответ психики на неожиданный или чрезмерный стимул. Человек не может быстро адаптироваться к стрессовой ситуации и как бы впадает в измененное состояние сознания. Эту реакцию нельзя контролировать, она происходит на глубоком бессознательном уровне. Запускает ее наш мозг. За реакцию на стресс отвечает гипоталамус. Этот отдел головного мозга вырабатывает гормоны (адреналин и кортизол), которые активируются гипофизом и надпочечниками и запускают иммунологическую реакцию организма. Как я уже говорила, мозг человека воспринимает стресс как угрозу для жизни, и психика, спасая нас от угрожающей ситуации, включает древнейшие защитные механизмы, способные спасти нам жизнь — «замри/бей/беги».

В состоянии шока нам кажется, будто наши чувства и эмоции заморожены. Мир вокруг теряет краски и четкость очертаний, тело каменеет, конечности становятся ватными, может появиться звон в ушах, мы словно замираем. Нам сложно поверить в случившееся, и возникает ощущение нереальности происходящего. Наши движения, речь, реакции могут быть заторможенными.

Когда я поняла, что папа умер, все вокруг будто наполнилось туманом, руки и ноги меня не слушались, все звуки доносились как бы издалека. Я словно смотрела на происходящее со стороны, будто это не я была там, рядом с телом моего отца, словно это было вовсе и не его тело.

Но за внешней отрешенностью скрывается колоссальная работа нашего мозга: психика анализирует ситуацию, оценивает риски, собирает ресурсы.

Шок — это защитный механизм нашей психики — «замри». Он словно спасательная пелена, которую набрасывает на нас психика, когда реальность оказывается непомерно жестокой. Стресс слишком велик, чтобы осознать его разом. Информация, настолько ужасающая для нас, что мы не готовы ее переработать. Боль настолько остра, что сознание отступает, будучи не в силах принять ее сразу. Поэтому наша психика берет таймаут, чтобы подготовить нас к информации о смерти близкого человека, накопить ресурсы, принимая масштабный стресс порционно, помогая нам справиться. Каждому из нас на это требуется разное время. У кого-то шок длится несколько минут, у кого-то — несколько дней. Психика пытается временно абстрагироваться от произошедшего, дает нам возможность подготовиться к принятию болезненной информации.

Часто в дальнейшем мы не можем вспомнить первые минуты, а порой и дни с момента смерти или известия о смерти близкого человека. Это нормально, так как наша психика

изолировала нас от произошедшего события, чтобы уберечь от обрушившегося удара, смягчить его настолько, насколько это возможно.

Состояние шока нужно просто пережить. Оно пройдет само, когда психика будет готова принять информацию.

Как помочь человеку, находящемуся в состоянии шока?

Быть рядом. Из-за замедленных движений, реакций и отстраненных мыслительных процессов человек может не осознавать, что он делает. Поэтому важно быть рядом и терпеливо ждать, пока он придет в себя. Можно помочь человеку лечь в позу эмбриона и побаюкать. Такие действия на подсознательном уровне возвращают нас в то время и место, когда мы чувствовали себя в максимальной безопасности. Если человек долгое время смотрит в одну точку и не разговаривает, попробуйте аккуратно вернуть его в состояние «здесь и сейчас». Спросите его, что он делал накануне, как здесь оказался, попросите назвать свой адрес. Подойдут любые простые вопросы, помогающие вернуться в реальность. Если у человека истерика, его можно обнять, дать попить воды.

После шока наступает стадия отрицания. Это еще один защитный механизм нашей мудрой психики. Когда до нас доходит смысл того, что произошло, мы все еще не готовы принять случившееся целиком, нам снова нужно время. Теперь — для того, чтобы постепенно, дозированно принимать факт того, что близкого нам человека не стало. Чтобы горечь потери входила в наше сознание постепенно, маленьки-

ми глотками, не отравляя нас. Физиологически эта стадия может проявляться как пассивностью, так и чрезмерной активностью.

Мы можем беспорядочно совершать какие-либо действия, не давая себе возможности остановиться: например, хаотично передвигаться, наводить порядок, перебивать посуду, раскладывать вещи и т. д. В такой момент нам кажется, что земля уходит из-под ног, и мы остро нуждаемся в том, чтобы вернуть ее на место. Для этого мы совершаем привычные действия, которые точно подвластны нашему контролю. Такие действия дают нам возможность не потерять связь с реальностью. Если мы не контролируем обрушившееся на нас событие, нам хочется контролировать хоть что-то. Беря под контроль привычные действия, мы возвращаем себе ощущение безопасности и управления собственной жизнью.

А можем, наоборот, впасть в ступор и быть отстраненными, отгораживаясь от всего мира стеной отчуждения. В этой стадии человек может повторять: «Этого не случилось», «Этого не может быть», «Я не могу в это поверить». Нам сложно осознать, что это происходит с нами на самом деле, в реальном времени. В этой стадии мы можем отрицать не только сам факт утраты, но и ее значение для нас. Мы можем убеждать себя, что утрата не столь значима, что человек был для нас не очень близким, что у нас были не особо теплые отношения, что в нашей жизни ничего не изменилось — тем самым эмоционально дистанцируемся. Мы ин-

стинктивно стараемся отгородиться от ужасающей реальности. Эта реакция похожа на поединок со временем. Мы отчаянно цепляемся за прошлое, стараясь урвать еще кусочек периода неведения, где утраты еще нет.

Когда я немного отошла от шока, я без разбора ходила из комнаты в комнату, повторяя: «Нет, нет, нет». Каждый раз, проходя мимо двери комнаты отца, где лежало его тело, я отворачивалась и ускоряла шаг, будто это могло помочь исправить случившееся. Я никак не могла связать тело и образ живого отца воедино, не могла осознать, что это один и тот же человек, что это мой папа. Мне казалось, что если притвориться, будто ничего не произошло, то все исчезнет как страшный сон. Я как могла старалась избежать болезненных эмоций. Отсрочить столкновение со стремительно приближавшейся ко мне лавиной боли.

Еще несколько дней я жила в призрачном мире отрицания, вела себя так, будто ничего не случилось. Я не плакала, даже не грустила. Ни слез, ни боли, ни печали, только ледяная пустота внутри. Мне казалось: если я остановлюсь и осознаю, что папа умер, волна боли убьет меня своей чудовищной мощью. Страх был настолько всеобъемлющим, что я старалась делать все что угодно, лишь бы не останавливаться и не впускать в себя эту боль.

Почему так происходит?

Смерть близкого человека почти всегда несет серьезные перемены в нашей жизни. Мы отдаленно, пока еще неосо-

знанно понимаем, что наша жизнь не будет прежней, но мы совершенно не готовы к таким переменам. Перемены насильственные, мы их не хотели, не выбирали, и нам неистово хочется, чтобы все стало как раньше. Нам хочется проснуться утром и понять, что это всего лишь дурной сон, а наяву — все в порядке, по-прежнему, привычная жизнь, в которой нет необходимости принимать сложные и быстрые решения, горевать и мириться с тем, что часть нашей жизни изменилась.

Отрицая факт смерти и избегая эмоций, мы пытаемся отсрочить боль. Мы еще не осознаем в полной мере, но на интуитивном уровне чувствуем, что будет очень больно, и стараемся как можно дольше откладывать этот момент.

Многие люди в стадии отрицания стараются максимально себя занять. Пока мы заняты, нет времени в полной мере осознать, что произошло. В суете дел мы надеемся отсрочить неминуемое осознание утраты. А многие, словно зачарованные временем, ведут себя так, будто ничего не случилось, так как нам кажется, что игнорирование факта смерти способно отменить ее существование. Звучит странно, но такова наша психика в неустанной и бережной заботе о нас.

Стадию отрицания в психологии еще называют поисковой. Действительно, мы, не готовые принять факт смерти близкого человека, неосознанно повсюду ищем его, надеясь вновь увидеть знакомый силуэт. В толпе прохожих нам чудятся знакомые черты, нам может казаться, что он вот-вот

войдет в дверь, что он в своей комнате, ненадолго уехал и т. д.

Когда я вернулась после похорон, мои близкие подруги, стараясь меня поддержать и желая разделить со мной мое горе, пригласили меня на ужин в кафе. За соседним столиком большое семейство отмечало день рождения пожилого мужчины. Взглянув на этого мужчину, я уловила в его облике черты отца. Я не могла отвести от него взгляд, мне нестерпимо, до боли в мышцах захотелось обнять его, снова ощутить родные объятия папы. Выйдя из кафе, я горько рыдала, а подруги понимающе и бережно меня утешали. Мы бессознательно пытаемся отыскать утраченный объект, ищем привычный образ, но, к сожалению, не находим его.

Стадия отрицания длится от нескольких часов до нескольких недель. Отрицание похоже на зыбкий туман, окутывающий сознание. В этот период необходимо прорваться сквозь пелену иллюзий и принять непостижимый факт: близкий человек умер. Как бы ни было тяжело, как бы ни было трудно в это поверить, но это случилось. Можно прикоснуться к умершему, проговорить вслух, что он умер, его больше нет, посетить могилу, перебрать его вещи, хранящие тепло его прикосновений и аромат его ушедшей жизни.

Старайтесь говорить о произошедшем с другими людьми, важно при этом называть вещи своими именами. Иногда нам сложно произнести вслух «умер», «умерла», мы говорим «он ушел», «ее не стало», давая нашему подсознанию ложную

надежду на обратимость ситуации. «Он умер — это невыносимо больно, но это факт, и я смогу это пережить». Это необходимо, чтобы суметь идти дальше, неся в сердце светлую память о тех, кого мы любили.

Первые дни после смерти близкого человека — это время оглушения, когда мир вокруг кажется чужим и нереальным. Мы действуем на автопилоте, выполняем необходимые ритуалы, принимаем соболезнования как в тумане, словно играем роль в чужой пьесе. Наше сознание отказывается регистрировать случившееся, стремясь защитить нас от непосильной нагрузки. В этот период особенно важно позволить себе быть слабым, окружить себя поддержкой близких людей, которые смогут разделить наше горе и оказать необходимую поддержку и помощь.

Как помочь человеку в стадии отрицания?

На время станьте его эхом и его тишиной. Говорите, но еще больше слушайте. Можно вспоминать разные моменты из жизни покойного, просматривать фотографии. Важно проговаривать вслух факт смерти. Иногда в процессе бурной деятельности человек может вдруг неожиданно и горько заплакать. Не стоит просить его успокоиться или перестать плакать. Позвольте слезам быть. Слезы — спутники осознания утраты.

На эту стадию обычно приходится время похорон и первых поминок. Человек может быть дезориентирован, помогите ему с подготовкой и организацией. Будьте на связи или

рядом, готовые помочь.

Глава 5. Гнев

Когда наша психика признала факт потери, на нас обрушивается осознание несправедливости ситуации. Мы можем испытывать чувство гнева. Злиться на окружающих нас людей, на жизнь, на себя, на умершего человека.

Гнев — это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на угрозу или нарушение наших интересов, ценностей или прав. Это проявление реакции «бей».

Гнев может быть направлен как во внешнюю среду (на окружающих), так и вовнутрь (на себя). Бывает так, что мы злимся и на себя, и на окружающих, и на покойного, но на самом деле мы злимся на ситуацию в целом. Гнев поднимается из глубин нашего сознания, потому что мы не можем найти ответа на простой вопрос: «Почему это случилось со мной?» Мы злимся от чувства собственного бессилия. Искать виноватых в моменты, когда нам больно — естественная реакция.

Гнев, направленный на окружающих, может выражаться криком, агрессивными действиями, руганью, раздражительностью, швырянием предметов и т. д. Это нормальная реакция психики на негативное событие, отклик души на несправедливость.

Я тоже злилась. Меня раздражали все люди вокруг. Я злилась, потому что моя привычная жизнь разрушилась, а все

вокруг живут своей обычной жизнью. Мне казалось несправедливым, что они могут смеяться, а я — нет. Я бывала грубой с друзьями, с близкими. Понимала, что неправа, знала, что они хотят мне помочь, искренне сочувствуют, но эмоции накрывали с головой. В конце концов я отгородилась от мира, минимизировала свое общение с людьми, сказав прямо, что не готова сейчас ни ко встречам, ни к разговорам. Оставила в своем окружении только самых близких — тех, кто был способен выдержать мое поведение в тот период.

Если вы чувствуете, что не в силах общаться, не молчите, говорите об этом прямо. Попробуйте выражать свой гнев при помощи «я-сообщений». Не обвинения «ты меня раздражаешь», а признания своего внутреннего состояния — «я раздражен (а)». Вместо «вы все меня бесите» — «я в бешенстве».

Важно говорить близким о том, что вы чувствуете. Никто не способен читать чужие мысли и с точностью угадывать чужие чувства. Открывайте свои чувства близким, не бойтесь своей уязвимости. Вы в эпицентре личного беспощадно бушующего шторма — разумеется, вы уязвимы. Чувства нуждаются в словах, в честном и прямом выражении. О них необходимо говорить как есть. Например, можно сказать прямо: «Я сейчас на грани, мне трудно себя контролировать. Пожалуйста, постарайся меня понять».

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.