

РАЗЛУКИ НЕ БУДЕТ

Как пережить страдания
или смерть близких
и другие кризисные
ситуации


ВОЛЬНЫЙ
СТРАННИК

ФРЕДЕРИКА ДЕ ГРААФ



Фредерика де Грааф

**Разлуки не будет: Как пережить
страдания или смерть близких
и другие кризисные ситуации**

«Вольный странник»

2016

УДК 271.22-186/-187
ББК 86.372-4

де Грааф Ф.

Разлуки не будет: Как пережить страдания или смерть близких и другие кризисные ситуации / Ф. де Грааф — «Вольный странник», 2016

ISBN 978-5-00178-305-3

Книга Фредерики де Грааф помогает лучше понять психологические и духовные потребности людей, находящихся в ситуации, которая кажется безвыходной. Автор предлагает практические советы, а также вдохновляет на размышления о смысле жизни и ценности каждого ее мгновения. «Не важно, жив ли ты или мертв, а важно, для чего ты готов жить и умереть», – не раз цитирует Фредерика слова своего духовного отца митрополита Антония Сурожского. Автор пишет искренне и откровенно, приглашая читателей разделить свой более чем двадцатилетний, важный и сложный, опыт работы в хосписе. Книга адресована широкому кругу людей, ищущих смысл жизни и духовные ориентиры.

УДК 271.22-186/-187
ББК 86.372-4

ISBN 978-5-00178-305-3

© де Грааф Ф., 2016
© Вольный странник, 2016

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Отношение к смерти и страданию	10
Страдание – всегда ли зло?	10
Смерть – всегда ли зло?	12
Разное отношение к смерти	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Фредерика де Грааф

Разлуки не будет: Как пережить страдания или смерть близких и другие кризисные ситуации

© Грааф Ф. де, 2016

© Оформление ООО «Вольный Странник», 2025

* * *



Предисловие

«Разлуки не будет» – это непоколебимое заявление придает словам «прощание» и «вечность» особый смысл – смысл откровения! Да и вся книга дышит именно этим великим духом.

Автор – Фредерика де Грааф – голландка, переехавшая в Россию, по благословению своего духовного отца митрополита Антония Сурожского более 20 лет ухаживает за тяжелобольными людьми. Сквозь личный опыт автора читатель проживает самые сокровенные мгновения на пороге вечности. Рассказ ведется с невероятной честностью и нежностью, автор делится своими переживаниями, страхами и тихой надеждой, погружая читателя в атмосферу глубочайшего сопереживания и любви.

Эта книга – откровенный разговор, от сердца к сердцу. И откровение здесь в том, что Фредерика де Грааф касается самых тонких струн души, обнажая не только боль утраты, но и неожиданную силу, свет и мудрость, рождающиеся в тишине последних дней. Она говорит о заботе как об особенном языке – любви, поддержки, о принятии неизбежного как высшего проявления человеческого достоинства. Автор не только дает практические советы, но и дарит вдохновение видеть жизнь в ее хрупкой красоте, ценить каждый миг.

Для тех, кто тяжело болеет, для тех, кто столкнулся с потерей, для коллег Фредерики де Грааф, для каждого, кто задумывается о смысле жизни и смерти, книга «Разлуки не будет» станет источником света и глубокого осознания: на пороге телесной смерти самая главная для человека встреча – встреча с Богом – только начинается.

Митрополит



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 теряет самую свою суть»¹.

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»².

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 Сурожский³ не раз 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 Антоний 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»⁴.

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

¹ Антоний, митр. Сурожский. Труды: в 2 кн. Кн. 1. М.: Практика, 2002.

² Из слова огласительного на Святую Пасху святителя Иоанна Златоуста.

³ Антоний (А. Б. Блум) (1914–2003), епископ Русской Православной Церкви, митрополит Сурожский.

⁴ Антоний, митр. Сурожский. Бог в нас верит. М.: Православное братство св. апостола Иоанна Богослова, 2010.

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 моего 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 московского 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 страждущих 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 созданием этой книги.

Фредерика де Грааф



Отношение к смерти и страданию

Страдание – всегда ли зло?

Как можно относиться к страданию, не избегая и не отрицая его, встречая открыто, лицом к лицу? Митрополит Антоний Сурожский говорит о страдании следующее: одна из причин, почему мы так беспомощны перед лицом страдания – в частности, детей, но также и взрослых – заключается в том, что у нас нет определенной точки зрения на страдание. Мы оказываемся в некой ситуации, не составив себе мнение, что же мы в действительности думаем об испытании как таковом. В наши дни принято считать, что страдание – зло, что его надо избегать, облегчать, отстранять как можно интенсивнее. Это приводит к трусости: люди боятся страдания, и этот страх порой более разрушителен, чем само страдание.

«Чтобы встретить страдание лицом к лицу, надо воспринимать жизнь смело и мужественно. Если мы считаем, что жизнь должна быть легкой, что страданию нет места в ней, что главное – жить и получать от жизни все, что она может дать приятное, то очень трудно взглянуть в лицо страданию. Но если я живу ради чего-то, если я готов умереть за что-то, если для меня существуют ценности большие, чем я сам, вещи более значительные для меня, чем то, что случается со мной, у меня есть опора, я могу смотреть в лицо страданию. Вы скажете: ну, это героизм! Нет. Так действует каждый из нас по отношению к некоторому кругу обязательств и взаимоотношений. Мы можем встретить страдание и переносить его ради кого-то одного... Это говорит о том, что даже на самом низком уровне мы способны смотреть в лицо страданию, если оно как-то связано с ценностями, которым мы готовы служить, или с людьми, которые достаточно для нас значат, чтобы мы забыли самих себя. И тут, идет ли речь о Боге или о людях, решающее слово – любовь, а не долг, не мужество»⁵.

Приведу пример, иллюстрирующий эти слова владыки.

В хосписе лежал пятилетний мальчик Ваня⁶ вместе с опекавшей его мамой Ирой. У Вани была опухоль мозга, четвертая стадия. Вследствие болезни он ослеп. Ира была с Ваней день и ночь, даже не выходила в сад; состояние ее ребенка было важнее, чем ее собственное (телесное и душевное) состояние. Однажды она мне сказала: «Я никогда не думала, что можно так долго быть вместе с ребенком, почти без сна и отдыха в течение многих лет».

Ира очень уставала, но ради Вани выдерживала это до конца: постоянно была рядом с ним, делала все, только чтобы ему было хоть чуточку легче.

Она понимала, что сын умирает, но, несмотря на глубокое горе, сохраняла собранность и трезвость мысли. Сотрудники хосписа ее полюбили, она была очень доброжелательным, открытым человеком. Ира рассказала мне, что крещеная, но в храм не ходит, у нее «своя собственная вера и свое отношение к Богу».

Ваня все время лежал с закрытыми глазами в полусознании, но вдруг, за несколько часов до своей смерти, он открыл глаза и сияющим, каким-то не своим взглядом около получаса пристально смотрел вверх. Его губки

⁵ Антоний, митр. Сурожский. Перед лицом страдания // Благодатное небо: приходской вестник Свято-Троицкой Сергиевой лавры. 2013. № 10. С. 2.

⁶ Все имена в приведенных примерах изменены.

шевелились, было видно, что он с кем-то разговаривает. Мы с Ирой молча, с трепетом, наблюдали за тем, что происходит. Через полчаса он закрыл глаза и снова ушел глубоко в себя. После этого я на некоторое время оставила маму, чтобы она могла побыть с сыном наедине. Когда Ваня уже стоял на пороге смерти, мы снова были вместе у его кровати. Мама держала его за руку. Когда он умер, Ира почти шепотом произнесла:

«Спасибо Тебе, Господи».

Поздно вечером мы с Ирой сидели вдвоем, и она мне рассказала: «Помните, как Ваня разговаривал с кем-то невидимым?»

После того как вы ушли, я сказала ему:

„Ванечка, если ты сейчас с Боженькой, возьми Его за руку, я тебя отпускаю“.

Вскоре после этого он умер».

Ира сумела до конца забыть о себе ради своего ребенка. Она научилась перед лицом глубочайшего страдания жить ради того, чьи страдания были для нее важнее, чем ее собственное состояние. Это была настоящая жертвенная любовь.

Приведу еще один пример, который свидетельствует о том, что страдание далеко не всегда зло.

В хосписе лежала молодая женщина, назовем ее Анна. У нее были муж и дочь. Когда Анна заболела, дочку взяла на свое попечение бабушка. Анна была мусульманкой, очень живой и красивой.

Как-то Анна сказала мне: «Я жила так, как живет сейчас вся молодежь. Я была жестокой. Работала, чтобы зарабатывать все больше и больше, плохо относилась к мужу, требовала от него роскошного дома и много денег. С какого-то времени я начала выпивать с друзьями и при этом чувствовала, что погибаю. Хотела начать жить по-другому, но не смогла.

Моя душа кричала и просила Бога, чтобы Он меня остановил, и вдруг я серьезно заболела (раком груди). Постепенно, через борьбу с болезнью я поняла, как Он меня любит. Я стала другой, я молюсь своими словами. Переживаю, конечно, за дочку, обсуждаю с ней все открыто, ничего не скрывая».

Анна выписалась из хосписа и уехала к себе на юг России, чтобы провести последние дни с близкими. Особенно сильно она желала быть рядом с горячо любимым отцом. Через два месяца Анна умерла.

Смерть – всегда ли зло?

Пока мы не определили свое отношение к факту собственной кончины, страх смерти неизбежно сопровождает и окрашивает все, что мы делаем. Если же, наоборот, есть «память смерти», именно эта память может открыть для нас смысл и важность каждого момента жизни. Например, когда близкий человек умирает, мое слово может стать последним для него, и с этим словом он перейдет в иной мир.

Митрополит Антоний Сурожский говорил: *«Смерть, мысль о ней, память о ней – единственное, что придает жизни высший смысл»*⁷. Он считал, что болезнь дает нам возможность стать самими собой, возможность отбросить, отпустить чувство вины, непросщения, обиды, и это касается не только человека и его родственников, которые стоят перед лицом смертельной болезни, но и нашей каждодневной жизни.

Я часто слышу от пациентов, что именно благодаря их болезни они совсем по-другому начали смотреть на жизнь, что произошла переоценка ценности жизни.

Важно понимать, что болезнь и смерть – не поражение (как со скорбью сказал один молодой пациент: «Я неудачник, я не переборол свою болезнь»), а наоборот, это, может быть, последний экзамен (по словам отца Иоанна Крестьянкина). Владыка Антоний по этому поводу говорит следующее: *«Дни лукавы, время обманчиво. И когда говорится, что мы должны помнить смерть, это говорится не для того, чтобы мы боялись жизни; это говорится для того, чтобы мы жили со всей напряженностью, какая могла бы у нас быть, если бы мы сознавали, что каждый миг – единственный для нас, и каждый момент нашей жизни должен быть совершенным, должен быть не спадом, а вершиной волны, не поражением, а победой. И, когда я говорю о поражении и о победе, я не имею в виду внешний успех или его отсутствие. Я имею в виду внутреннее становление, возрастание, способность быть в совершенстве и в полноте всем, что мы есть в данный момент»*⁸.

Наше отношение к смерти неизбежно влияет на наше душевное, духовное и физическое состояние во время болезни. Если у человека нет опоры, если он не видит смысла в страдании, он, скорее всего, не будет в состоянии лицом к лицу встретить предстоящий кризис. Если нет веры, что жизнь не кончается, а смерть является лишь вратами в вечность, то есть переходом в ликующую жизнь, тогда страх перед смертью может полностью завладеть им.

⁷ Антоний, митр. Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть. М. : Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», 2010.

⁸ Антоний, митр. Сурожский. Жизнь. Болезнь. Смерть. М. : Фонд «Духовное наследие митрополита Антония Сурожского», 2010.

Разное отношение к смерти

Владыка Антоний различает три типа людей в зависимости от их отношения к смерти (и к жизни).

Первый тип – абсолютно неверующие, атеисты, которые считают, что нет жизни после смерти. Они умирают спокойно. С такими, как говорит владыка, он не встречался.

Второй тип – те, кто верует «на четвертинку», которые были крещены, но Воскресение Христово, то есть факт, что Христос стал человеком и принял нашу плоть, и поэтому жизнь после смерти не кончается, никак не отражается на их собственной повседневной жизни, на их отношении к болезни и смерти.

К сожалению, в моем опыте большинство людей принадлежит к этой группе. Встречаясь с серьезной болезнью, они часто спрашивают: «За что? Зачем? Я всегда был хорошим, порядочным человеком, никому зла не желал, большого вреда не причинил, почему Бог меня наказывает?» Люди этого типа относятся к болезни пассивно или с ропотом. Часто они считают себя жертвой судьбы и таким образом отказываются принять на себя ответственность за свою жизнь, болезнь и отношение к смерти. От них приходится слышать, что болезнь – это наказание Божие.

Митрополит Антоний говорит, что смерть стала неизбежным следствием грехопадения – мы не полностью соединены с Богом или не полностью к Нему устремлены. Владыка цитировал слова из книги Сираха о том, что очень важно в течение всего времени, которое человек будет употреблять на лечение, искать также и духовное очищение: *«Болезнь связана, с одной стороны, со всеобщей судьбой человека, с ослаблением человека, с тем, что мы смертны и подвержены страданию и болезни, а с другой стороны, с тем состоянием души, которое в нас ка-чествует. Как только человек заболел, он должен прежде всего войти внутрь себя и поставить вопрос о том, насколько он далек от Бога, какая в нем есть неправда по отношению к ближнему, по отношению к самому себе, насколько он оскверняет и уродует образ Божий, который заложен в нем. И вместе с этим он должен смиренно, не надеясь на то, что он силами „чудесного своего покаяния“ может победить телесную болезнь, идти к врачу и терпеть от него лечение»*⁹.

Что касается душевной болезни, владыка, сам будучи врачом, говорит о ней следующее: *«Мы знаем теперь, что психические состояния в значительной мере зависят от того, что происходит физиологически с точки зрения физики, химии в нашем мозгу и в нашей нервной системе. Поэтому психическое заболевание нельзя приписывать злу, греху или бесу. Очень часто это бывает вызвано скорее каким-то повреждением в нервной системе, чем наваждением бесовским или результатом такого греха, который человека оторвал от всякой связи с Богом. И тут медицина входит в свои права и может очень многое сделать»*¹⁰.

Третий тип людей – те, кто верует по-настоящему, кто на своем собственном, личном опыте знает Бога. Для них смерть – лишь успение, переход в иную, вечную Жизнь. Умирая, они готовятся ко встрече со Христом.

Пример человека первого типа – Сократ, который мужественно смотрел смерти в лицо, и все-таки, по мнению владыки Антония¹¹, смерть стала для него последним словом. Она становится последним словом и для людей второго типа. Только вера и опыт тех, кто относится к третьему типу, в силах поразить смерть.

Пример человека второго типа – пациентка хосписа Лидия.

⁹ Ступени: беседы митрополита Антония Сурожского. Решма: Изд. Макариев-Решемской обители, 1998.

¹⁰ Там же.

¹¹ По мнению святого мученика Иустина Философа, Сократ – христианин до Христа.

С первого дня госпитализации и до самого последнего дня своей жизни она горько плакала. Лидия сама была врачом, но никак не могла принять факт собственной смертности. Ее сестра приходила к ней каждый день и старалась утешить, но Лидия отвергала все: лакомства, внимание, заботу. Я думаю, этот образ умирания на всю жизнь сохранится в памяти сестры Лидии и окрасит ее собственные переживания на пороге смерти.

История Лидии показывает, какая ответственность лежит на умирающем человеке перед его близкими и окружающим миром. Его отношение к своей смерти останется в памяти близких – либо пугающим, либо вдохновляющим примером.

А вот как реагируют люди второго типа на смерть своих близких.

Петр недолго лежал в хосписе. Ему было всего 19 лет, когда он заболел раком легких. Его семья боялась обсуждать с ним его болезнь. Мама, сама врач, наотрез отказывалась смотреть в лицо реальности. В результате Петя остался наедине со своими страхами и переживаниями.

Я уверена, что он, как почти все пациенты, знал, что умирает. Но никто из его близких не решился поговорить с ним об этом и вместе встретить горе. Кроме того, родственники не позволяли и медперсоналу затрагивать эту тему.

Я думаю, что именно страшная душевная оставленность ухудшала Петино физическое состояние, и в результате никакие лекарства не могли облегчить его боль и одышку. Причина страданий скрывалась не только в физическом недуге, но и в психологическом ощущении страха и одиночества.

Состояние Пети также усугублялось состоянием его мамы, которая от страха не могла найти в себе силы, чтобы приласкать своего сына. Она как будто превратилась в кусок льда. Только когда он испустил последний вздох, этот лед треснул, и она закричала на весь хоспис:

«Нет! Нет! Петя! Нет!» И, зарыдав, начала его обнимать. Но он уже умер. Только тогда она смогла вступить в контакт со своими чувствами и горем. Она сказала: «Я больше не могу верить в Бога, Который позволил моему сыну так страдать!»

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.