

Горе живёт не только внутри

Как семья учится жить
после смерти близкого



Роза Роули

Роза Роуль

**Горе живёт не только внутри.
Как семья учится жить
после смерти близкого**

«Автор»

2026

Роуль Р.

Горе живёт не только внутри. Как семья учится жить после смерти близкого / Р. Роуль — «Автор», 2026

Смерть забирает одного человека, но способна расстроить жизнь всех, кто остается за столом. Вместе с умершим исчезает не только голос. Меняются роли, деньги, обязанности, отношения с детьми, привычный распорядок, вера, близость и даже право каждого скорбеть по-своему. Один молчит, другой злится, третий занимается документами, четвертый стыдится облегчения. И семья легко начинает ранить друг друга именно тогда, когда каждому больнее всего. Эта книга говорит о смерти без обыденных формул про «время лечит». В ней есть внезапная потеря, долгая болезнь, смерть ребенка, супруга, родителя, друга, непризнанное горе, вина, злость и тяжелое возвращение к обычной жизни. Утрата уже взяла слишком много. Не стоит отдавать ей еще и право разрушить тех, кто остался.

Содержание

Введение	5
Первый удар: когда смерть входит в жизнь	8
Как жить, когда прежний порядок распался	14
Когда боль говорит на языке семьи и веры	22
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Роза Роуль

Горе живёт не только внутри. Как семья учится жить после смерти близкого

Введение

Я начинаю эту книгу с простого признания: о смерти трудно говорить не потому, что нам не хватает слов. Слов как раз слишком много. Мы знаем, как сказать: «соболезную», «держитесь», «время лечит», «надо жить дальше». Мы слышали эти фразы от соседей, врачей, родственников, коллег. Иногда сами произносили их, когда растерялись и не нашли ничего лучше. Но рядом с настоящей потерей такие слова быстро становятся пустыми. Они не плохие. Они просто слишком малы для того, что происходит с человеком и с семьей после смерти близкого.

Смерть входит в дом не одна. Вместе с ней приходят молчание, злость, бессонные ночи, странные телесные боли, вина, суета вокруг документов, нелепые разговоры у дверей кухни, тревога за детей, растерянность перед обычными вещами. Кто теперь будет покупать хлеб? Кто позвонит бабушке? Кто заберет младшего из школы? Кто будет сидеть рядом с матерью, которая ничего не ест? Потеря редко бывает только внутренним переживанием. Она переставляет мебель в жизни. Меняет роли. Останавливает одних людей и заставляет других делать больше, чем они могут.

Мне близок взгляд, в котором горе не сводится к болезни. Человек, потерявший любимого, не обязан сразу выглядеть устойчивым, собранным и разумным. Семья, в которой умер ребенок, супруг, родитель, брат или сестра, не должна быстро вернуться к прежнему порядку, потому что прежнего порядка уже нет. Да, бывают состояния, когда нужна медицинская помощь, защита, лечение, внимательная работа с рисками. Но само горе не является неисправностью. Это человеческий ответ на разрыв, который нельзя отменить.

Я пишу от лица женщины, которая много раз видела, как смерть ударяет не в одного человека, а в целую систему связей. Умирает один, а меняются все. Вдова теряет не только мужа, но и привычный способ говорить о будущей неделе. Ребенок теряет не только мать, но и чувство, что мир утром будет похож на вчерашний. Отец после смерти сына может внешне продолжать ходить на работу, чинить кран, платить счета, но перестает спать и перестает смеяться. Бабушка теряет внука и одновременно видит, как ее дочь проваливается в боль, которую она не может забрать себе. У друзей тоже есть своя потеря, хотя их часто отодвигают на край: «вы же не семья». Но иногда именно друг знал умершего так, как не знал никто из родных.

В этой книге я буду говорить о сложной и травматической потере без спешки и без обещания легкого утешения. Мне не хочется делать из горя схему, где каждый шаг подписан и пронумерован. Жизнь так не работает. Одни люди плачут сразу, другие начинают плакать через год. Одни сохраняют вещи умершего как святыню, другие не могут видеть ни одной рубашки в шкафу. Одни хотят говорить о смерти каждый день, другие молчат, потому что любое слово будто снова открывает рану. В одной семье эти способы могут столкнуться, и тогда людям кажется, что они горюют неправильно или что близкие их не любят. На практике часто происходит другое: каждый пытается выжить тем способом, который ему доступен.

Я буду смотреть на горе шире, чем на набор симптомов. Меня интересует, как семья узнает правду о смерти, как говорит с детьми, как распределяет обязанности, как ссорится, как просит помощи, как молчит, как обращается к вере или теряет веру, как держится за память и как позволяет жизни постепенно появляться снова. Не вместо умершего. Не как замена. А рядом с тем, что уже произошло.

Когда смерть внезапна, насильственна или кажется бессмысленной, горе становится особенно тяжелым. В обычной утрате человек тоже страдает, но у него иногда есть хоть какая-то подготовка: болезнь, прощание, последние разговоры, возможность понять, что конец близко. При внезапной смерти не остается даже этого. Телефонный звонок, стук в дверь, новость из больницы, сообщение от полиции, короткая фраза врача - и жизнь делится на до и после. В такие минуты люди часто запоминают не смысл сказанного, а цвет стены, запах коридора, звук чужого голоса. Тело узнает о смерти раньше, чем разум успевает это принять.

Травматическая потеря ранит сразу в нескольких местах. Человек скорбит по умершему, но одновременно борется с картинами смерти, с вопросами о виновности, с ужасом перед последними минутами, с ощущением небезопасности мира. Если смерть была связана с насилием, аварией, самоубийством, передозировкой, войной, катастрофой или жестоким обращением, родным приходится не только плакать. Им приходится разбираться с расследованиями, слухами, стыдом, гневом, судебными процедурами, разговорами с журналистами или соседями. Иногда они защищают память умершего от чужих оценок. Иногда защищают себя от собственных вопросов.

В такой работе особенно нужна осторожность. Не каждую боль надо немедленно раскапывать. Не всякое молчание вредно. Не всякий рассказ о случившемся приносит облегчение. Но и закрывать тему, делая вид, что все наладится само, бывает опасно. Семье приходится искать меру: говорить достаточно ясно, чтобы не плодить страхи и догадки; давать каждому право на свой темп; не оставлять одного человека носителем всей боли; не превращать умершего в запретную тему.

Многие взрослые хотят защитить детей от смерти. Нам кажется, что ребенок слишком мал, что он испугается, что лучше сказать: «мама уснула», «дедушка уехал», «собака убежала». Но дети чувствуют пустоту в доме. Они замечают, что взрослые шепчутся, что кто-то плачет в ванной, что привычные правила исчезли. Если им не объясняют правду простыми словами, они придумывают ее сами. Детская фантазия может оказаться страшнее реальности. Ребенок решит, что умерший ушел из-за его плохого поведения, или что сон опасен, потому что «уснул» значит умер. Честность здесь не жестокость. Жестокость - оставить ребенка одного среди обрывков чужих фраз.

Горе нуждается в людях. Не всегда в разговорах, не всегда в объятиях, не всегда в семейных собраниях. Но почти всегда - в присутствии, которое не торопит. В мире, где ценится скорость, продуктивность и бодрая способность «возвращаться в строй», горящий человек быстро становится неудобным. На работе ему дают несколько дней. Друзья пишат первые недели, потом жизнь уносит их дальше. Родственники устают от повторяющихся рассказов. А боль в это время только начинает показывать свой настоящий размер. После похорон часто наступает не конец острого периода, а начало пустоты.

Поэтому я буду говорить не только о внутренней силе, но и о внешних опорах. Устойчивость не рождается в одиночестве. Ее поддерживают люди, деньги, время, жилье, медицинская помощь, понятные ритуалы, справедливые правила на работе, доступ к специалистам, школа, которая замечает ребенка, соседи, которые не задают лишних вопросов, но приносят суп. Когда мы говорим человеку: «будь сильным», не спрашивая, есть ли у него еда, сон, деньги на лекарства и кто посидит с детьми, мы перекладываем на него слишком много.

Семейная устойчивость не означает, что все члены семьи ведут себя красиво. Иногда устойчивость начинается с очень некрасивых вещей: признать, что отец пьет после смерти жены; что мать не может смотреть на младшего ребенка, потому что он похож на умершего; что брат злится на сестру за то, что она выжила; что супруги почти перестали разговаривать; что бабушка навязывает всем ритуалы, от которых другим хуже. Нельзя помогать семье, не видя этих трудных мест. Но и нельзя сводить семью к ним. Даже в хаосе почти всегда есть что-

то живое: кто-то кормит детей, кто-то звонит врачу, кто-то хранит фотографии, кто-то молча сидит рядом, когда больше ничего сделать нельзя.

Мне важно удерживать две правды одновременно. Первая: некоторые потери действительно разрушают. Они могут менять здоровье, характер, браки, отношения между братьями и сестрами, веру в людей, смысл работы, планы на будущее. Вторая: даже после тяжелой потери люди иногда находят в себе и друг в друге силы, о которых раньше не знали. Не потому, что смерть «дана для роста». Я не верю в такие жестокие формулы. Никто не обязан благодарить трагедию. Но бывает, что, пройдя через боль, люди начинают иначе ценить связи, меньше откладывают важные слова, смелее выбирают жизнь, которая им не безразлична.

Эта книга не обещает закрыть тему смерти. Тема не закрывается. Смерть остается частью человеческого существования, как бы мы ни прятали ее за больничными дверями, за быстрыми похоронами, за деловым тоном документов. Но можно научиться говорить о ней так, чтобы не отнимать у живых последнюю опору. Можно помогать семье не распадаться от молчания и обвинений. Можно поддержать человека, который не хочет «отпустить» умершего, а хочет найти новый способ любить его без физического присутствия. Можно признать: связь не заканчивается в день смерти. Она меняет форму.

В следующих главах я буду двигаться от общего к частному. Сначала - о том, почему смерть так трудно выдерживать и почему горе касается всей семьи. Потом - о том, как работают семейные убеждения, роли, связь, открытый разговор, вера, культура и память. Позже - о смерти в разные периоды жизни, о внезапных и насильственных потерях, о скрытом и обесцененном горе, о тех случаях, когда прошлые утраты возвращаются через годы. Я буду приводить ситуации, похожие на те, с которыми сталкиваются обычные люди и специалисты. Не ради драматизма, а потому что без конкретной жизни разговор о горе быстро становится правильным и бесполезным.

Я не хочу учить читателя «правильно горевать». Скорее я хочу освободить его от лишнего насилия правильности. Есть горе тихое, злое, спутанное, виноватое, деятельное, оцепеневшее. Есть семьи, где плачут вместе, и семьи, где каждый закрывается в своей комнате. Есть люди, которым помогает молитва, и люди, которые после смерти близкого больше не могут переступить порог храма. Есть те, кто говорит с умершим у фотографии, и те, кто боится даже открыть альбом. Наша задача - не поставить всем одну норму, а понять, что помогает жить, а что постепенно лишает жизни тех, кто остался.

И еще одно. Когда мы работаем с потерей, мы не стоим над ней. Мы тоже смертны. У нас тоже есть умершие, которых мы вспоминаем внезапно, среди дня, по запаху, песне, фразе. У нас есть страхи за детей, родителей, любимых. Иногда чужая история задевает нашу собственную, и тогда профессиональная уверенность становится тоньше. В этом нет позора. Наоборот, честное знание своей уязвимости делает нас бережнее. Не сентиментальнее, не мягче без меры, а внимательнее к тому, что смерть никогда не бывает только темой работы.

Если в этой книге и есть главный поворот, то он прост: горе нужно видеть в связях. Человек плачет один, но его слезы находятся в семейной истории, в культуре, в деньгах, в вере, в языке, в том, кто может приехать, кто не звонит, кто боится, кто берет на себя слишком много, кто исчезает. Потеря живет не только в сердце. Она живет в расписании автобуса до больницы, в пустом стуле, в школьной тетради, в банковском счете, в семейных историях, в семейных запретах, в том, что никто никогда не сказал вслух. С этого места и начнем.

Первый удар: когда смерть входит в жизнь

Смерть близкого человека часто описывают как событие. В свидетельстве о смерти есть дата. В медицинской карте есть время. В новостях, если трагедия стала публичной, есть короткая строка. Но для семьи смерть редко помещается в одну дату. Она начинается раньше, если была болезнь и ожидание конца. Или обрушивается за минуту, если был звонок из больницы, авария, самоубийство, убийство, внезапная остановка сердца. Потом она продолжается в неделях, месяцах и годах, когда люди учатся жить с тем, что не выбирали.

Первый удар часто выглядит не так, как его представляют со стороны. Не все кричат. Не все падают. Не все сразу плачут. Кто-то начинает звонить родственникам и говорит ровным голосом, будто сообщает о переносе встречи. Кто-то моет посуду. Кто-то спрашивает врача одну и ту же фразу: «Вы уверены?» Кто-то стоит в коридоре и думает, что надо оплатить парковку. Это не холодность. Это способ психики не развалиться сразу. Иногда тело дает человеку узкую дорожку, по которой он может пройти первые часы: подписать бумагу, найти паспорт, сказать детям, позвонить брату, выбрать одежду для похорон.

Потом, когда суeta заканчивается, приходит другое. Пустота может оказаться громче плача. Дом вроде тот же, но все в нем изменилось. Зубная щетка в стакане становится не предметом, а доказательством. Пальто на вешалке - вопросом. Телефон умершего - местом, куда нельзя звонить и откуда больше не придет сообщение. В первый день кажется, что невозможно пережить похороны. После похорон выясняется, что невозможно пережить вечер. Потом утро. Потом первый поход в магазин, где продавщица спрашивает: «Как обычно?»

Семья в это время перестает быть прежней системой. Если умер тот, кто держал порядок, все начинают искать новые места. Кто будет принимать решения? Кто знает пароли? Кто умеет говорить с врачами, чиновниками, учителями? Кто возьмет на себя пожилого отца? Кто будет зарабатывать? Кто станет тем человеком, которому звонят первым? Потеря любимого почти всегда тянет за собой потерю функций. Ушел не только человек. Ушел голос, который мирил. Рука, которая готовила. Память, которая знала дни рождения. Зарплата. Машина. Сила. Домашний юмор. Способ встречать гостей. Иногда ушел тот, вокруг кого семья вообще собиралась.

Поэтому вопрос «как вы переживаете горе?» слишком мал. Надо спрашивать шире: что теперь изменилось в вашей жизни? Кто рядом? Что стало труднее утром? Что происходит с детьми? Кто не выдерживает разговоров? Кто делает вид, что ничего не случилось? Кто злится? Кто молчит? Кто остался без денег? Кто боится заходить в комнату умершего? Кто не может уйти из нее? В этих подробностях видна настоящая работа потери.

В первые недели люди часто сталкиваются с разницей в темпе горя. Один хочет каждый вечер говорить об умершем. Другой просит не начинать, потому что завтра рано вставать и он не сможет работать. Один перебирает фотографии, другой переворачивает их лицом вниз. Один идет в храм, другой сердится на Бога. Один плачет при детях, другой считает, что детей надо беречь от слез. Эти различия легко принять за равнодушие или предательство. Жена думает: «Он не любил нашего сына, раз не плачет». Муж думает: «Она хочет утонуть в горе и утянуть меня». На самом деле оба могут быть в боли, но их способы держаться не совпадают.

В семье после смерти особенно опасны быстрые объяснения характера. «Он черствый». «Она истеричка». «Брат эгоист». «Мать давит на всех». Иногда в этих словах есть доля правды, но часто они скрывают более простую и тяжелую вещь: люди не знают, как быть рядом с чужим горем, когда свое тоже не помещается внутри. Мужчина, который с утра до ночи работает после смерти ребенка, может избегать дома не потому, что ему все равно, а потому что дома каждая вещь кричит. Женщина, которая снова и снова рассказывает детали последних часов, может не мучить близких нарочно, а пытаться сделать реальность хоть немного связной. Подросток,

который грубит и уходит из дома, может не «совсем отбиться», а проверять, остался ли хоть кто-то, кто выдержит его злость.

Горе редко бывает чистым. В нем рядом стоят любовь и раздражение, тоска и облегчение, вина и усталость. Если человек долго ухаживал за умирающим, он может после смерти почувствовать облегчение, а потом ужаснуться: «Как я мог?» Но облегчение не отменяет любви. Оно говорит о том, что мучительное ожидание, бессонные ночи, боль больного, страх каждого звонка закончились. Если отношения были сложными, смерть не делает их простыми. Дочь может оплакивать отца и одновременно злиться за годы унижения. Сын может скучать по матери и чувствовать свободу от ее контроля. Супруг может тосковать и помнить, как хотел уйти. В таких случаях горе становится запутанным, потому что человеку кажется, что он не имеет права на противоречивые чувства.

Я не люблю, когда горе загоняют в аккуратные стадии. В жизни шок, отрицание, злость, тоска, вина, принятие не идут строем. Они возвращаются, смешиваются, исчезают и снова накрывают в самый неподходящий момент. Женщина может спокойно провести деловую встречу, а через час расплакаться у полки с яблоками, потому что муж всегда выбирал кислые. Отец может год не говорить о погибшей дочери, а потом сорваться на выпускном чужого ребенка. Принятие не означает, что боль закрылась. Часто это означает только то, что человек научился жить, не требуя от реальности невозможного каждую минуту.

Для семьи это знание приносит облегчение. Если горе не обязано идти по расписанию, то не надо подгонять друг друга. Можно заметить: «Сегодня тебе хуже». «Сегодня я не могу говорить, но могу сидеть рядом». «Мне нужно рассказать это еще раз». «Я не готова смотреть фотографии». Такие простые фразы иногда делают больше, чем длинные разговоры о чувствах. Они возвращают людям право быть разными и оставаться вместе.

Смерть нарушает чувство безопасности. Особенно если она внезапная. До трагедии человеку казалось, что жизнь хрупкая где-то вообще, в новостях, у других. После трагедии хрупкость оказывается дома. Машина не просто машина, а возможная смерть. Высокая температура у ребенка не просто температура. Поздний звонок - не звонок, а угроза. Многие начинают контролировать близких, требовать сообщений, злиться на опоздания. Семья может воспринимать это как давление, хотя за ним стоит страх: «Я уже знаю, что люди исчезают».

С детьми этот страх проявляется иначе. Маленький ребенок может снова проситься спать с взрослым, бояться темноты, спрашивать одно и то же: «А ты тоже умрешь?» Школьник может стать отличником или перестать учиться. Подросток может искать риск, словно спорит со смертью, или закрыться в комнате. Взрослые часто видят поведение и не видят вопрос под ним. А вопрос один: «Кто теперь меня удержит?» Ребенку нужны не идеальные объяснения, а честные, повторяемые, спокойные слова и надежный порядок. «Папа умер. Его тело перестало работать. Ты не виноват. Я буду заботиться о тебе. Мы будем говорить о нем. Ты можешь спрашивать».

Иногда взрослым кажется, что такие слова слишком прямые. Но туман пугает сильнее. Слова «ушел», «уснул», «потеряли» могут сбить ребенка с толку. Если умерший «ушел», почему не возвращается? Если «уснул», опасно ли засыпать? Если его «потеряли», может быть, надо лучше искать? Простая правда не отменяет боли, но уменьшает одиночество. Ребенок понимает, что взрослые не прячут от него мир, в котором он все равно живет.

Взрослым тоже нужна ясность. После смерти часто остается много недосказанного: что именно произошло, кто был рядом, страдал ли умерший, можно ли было предотвратить, почему врачи не сделали больше, кто видел последним. Иногда подробности необходимы для того, чтобы разум перестал бесконечно достраивать страшные картины. Иногда человек пока не готов знать все. Здесь нет общего правила. Но семье полезно договориться: информация не должна становиться оружием. Тот, кто знает больше, не должен использовать это, чтобы властвовать над остальными. Тот, кто не хочет знать подробности сейчас, может получить их позже.

Особая тяжесть возникает там, где смерть окружена стыдом. Самоубийство, передозировка, ВИЧ, тюрьма, насилие, тайная связь, смерть во время рискованного поступка - все это может заставить семью закрыться. Люди начинают редактировать правду для соседей, для школы, для дальних родственников, иногда даже для детей. Часть такой осторожности понятна: не каждый имеет право на подробности. Но когда стыд полностью закрывает горе, семья остается без поддержки. Нельзя получить сочувствие к тому, что запрещено называть. Нельзя помочь ребенку понять смерть отца, если все вокруг произносят разные версии.

При сложной смерти семье часто приходится защищать достоинство умершего. Если человек умер от передозировки, он не становится только своей зависимостью. Если покончил с собой, его жизнь не сводится к последнему поступку. Если погиб в аварии, он не превращается в обстоятельство происшествия. Умерший был целым человеком: со смешными привычками, ошибками, нежностью, слабостями, трудами, любимыми блюдами, голосом. Для горя очень важно вернуть эту целостность. Иначе близкие будут оплакивать не человека, а страшную метку.

Ритуалы помогают там, где слов мало. Похороны, поминки, молитва, свеча, фотография, письмо, посадить дерево, собрать друзей, приготовить любимое блюдо умершего, пройти его обычным маршрутом - все это может стать способом признать смерть и связь. Ритуал не обязан быть религиозным. Он должен быть значимым. Семьи иногда спорят о форме: хоронить так или иначе, говорить ли детям, приглашать ли бывшего супруга, ставить ли фотографию, хранить ли прах. За этими спорами часто скрывается не любовь к правилам, а страх: если сделать неправильно, мы предадим умершего.

Здесь полезно спрашивать: что этот ритуал должен дать живым и как он может уважить умершего? Кому нужно проститься? Кто имеет право присутствовать? Чью боль мы не замечаем? Иногда семья исключает человека, потому что связь не была официальной: партнера без брака, бывшую жену, друга, приемного ребенка. Но сердце не спрашивает документов. Если связь была настоящей, горе тоже настоящее. Обесцененное горе становится тяжелее, потому что человек не только потерял, но еще и должен доказывать право на слезы.

После первого удара семья начинает искать объяснения. «Почему?» - самый мучительный вопрос. Иногда на него есть частичный ответ: болезнь, авария, преступление, ошибка, зависимость. Но даже подробное объяснение не отвечает на другое «почему»: почему именно он, почему сейчас, почему мы, почему ребенок, почему не удалось спасти? Люди могут обвинять врачей, себя, Бога, погибшего, другого родственника. Обвинение иногда дает иллюзию порядка. Если кто-то виноват, значит, мир не совсем случайный. Но вина, особенно ложная, может годами держать человека в плену.

Надо очень аккуратно различать ответственность и мучительное всемогущество. Ответственность касается того, что человек реально сделал или не сделал в конкретных обстоятельствах. Всемогущество звучит иначе: «Если бы я позвонила на пять минут раньше, он был бы жив». «Если бы я заметил настроение сына, он бы не умер». «Если бы я настояла на другом враче». Иногда такие мысли естественны. Любовь после смерти ищет место, где могла бы вмешаться. Но терапевтическая и семейная работа состоит в том, чтобы постепенно вернуть человеку человеческий размер. Мы не управляем всем. Мы не знаем всего заранее. Мы не можем отменить смертность силой любви.

При этом нельзя грубо отнимать у человека его вину. Фраза «ты ни в чем не виноват» может быть правдой, но прозвучать как запрет говорить о самом больном. Лучше сначала слушать. Что именно человек считает своей виной? Какие факты он знает? Что он тогда мог знать, а чего не мог? Что было в его власти? Что было за пределами его власти? Иногда в разговоре выясняется, что человек несет не вину, а горечь: он хотел бы быть рядом, сказать иначе, не поссориться, успеть. Это не всегда вина. Часто это любовь, которая опоздала.

Смерть меняет время. Первые дни тянутся как тяжелая ткань. Потом недели исчезают. Годовщина приближается с такой силой, будто все происходит снова. День рождения умершего, Новый год, школьный выпускной, свадьба, рождение ребенка в семье - все эти даты могут вернуть боль. Внешне люди уже «нормально живут», но внутри дата поднимает волну. Семье легче, если она заранее признает такие дни. Не надо делать вид, что ничего особенного не будет. Можно спросить: «Как мы хотим провести этот день?» Иногда нужен общий обед. Иногда поездка на кладбище. Иногда тишина. Иногда работа, чтобы не остаться дома наедине с памятью. Уважение к разным способам снова становится главным.

Память об умершем тоже меняется. Сначала она может быть невыносимой. Потом становится местом встречи. Люди рассказывают истории, подражают голосу, смеются над привычками, спорят о том, что он бы сказал. Это не означает, что горе прошло. Это означает, что умерший перестает быть только болью. Он возвращается в семейный рассказ. Для детей такие рассказы особенно нужны. Ребенок, потерявший родителя рано, не может сам сохранить достаточно воспоминаний. Ему нужны чужие слова: как мама смеялась, как отец держал его на руках, что любил, чего боялся, как ошибался, чему учил. Память становится наследством.

Но память может стать и тюрьмой. Если в доме нельзя ничего менять, потому что «так было при нем», живые оказываются обязанными замереть. Если умершего делают безупречным, тем, кто страдал от него, нигде разместить свою правду. Если каждое радостное событие встречается словами «как жаль, что ее нет», радость начинает казаться изменой. Семье приходится учиться сложному равновесию: помнить, не превращая жизнь в музей; любить умершего, не запрещая живым меняться.

Роль специалиста или внимательного близкого в этот период не в том, чтобы указывать, как надо. Скорее в том, чтобы помогать семье слышать себя. Иногда надо замедлить разговор, когда все спорят о памятнике, а на самом деле никто еще не сказал, как страшно возвращаться в пустую квартиру. Иногда надо вернуть в поле зрения ребенка, который стал удобным и тихим. Иногда надо спросить о деньгах, потому что без денег горе быстро превращается в панику. Иногда надо выдержать злость. Люди в горе могут говорить резко, несправедливо, повторяться. Это не значит, что им можно все. Но это значит, что за словами надо искать боль, не отвечая только на поверхность.

Системный взгляд помогает не потеряться. Он напоминает: симптом одного человека может быть сигналом о страдании всей семьи. Подросток начал пить после смерти брата. Мать говорит, что проблема в нем. Но если посмотреть шире, видно: отец исчез в работе, мать живет у могилы, имя умершего дома не произносят, младшая сестра боится плакать. Тогда работа не может ограничиться подростком. Его поведение опасно, с ним надо заниматься прямо, но оно еще и показывает дыру в семейной связи. Если лечить только его, семья может сохранить молчание, которое ранит всех.

Иногда семья, наоборот, слишком сливается в горе. Все обязаны чувствовать одинаково, ходить на кладбище одинаково, говорить одинаково. Тот, кто хочет жить активнее, воспринимается как предатель. Молодая вдова, начавшая встречаться через два года, слышит от родственников мужа: «Ты быстро забыла». Отец, который хочет убрать часть вещей умершего сына, сталкивается с яростью жены. В таких случаях нужна не холодная рациональность, а признание: разные люди продолжают связь по-разному. Убрать вещи не значит убрать любовь. Начать новые отношения не значит стереть прежнюю жизнь. Смеяться не значит перестать скучать.

Горе проверяет браки. Иногда партнеры становятся ближе, потому что впервые позволяют себе быть беспомощными рядом друг с другом. Иногда расходятся, потому что каждый видит в другом напоминание о потере. После смерти ребенка супруги могут по-разному переживать тело, близость, дом, будущую беременность, отношения с родственниками. Один хочет еще ребенка, другой не может даже слышать об этом. Один хранит комнату, другой хочет пере-

ехать. Если в браке до смерти уже было много одиночества, потеря может обнажить его. Но даже тогда не стоит сразу говорить, что смерть «разрушила брак». Чаще она показала трещины и добавила такую нагрузку, которую люди не смогли вынести без помощи.

Горе проверяет и родственные границы. После смерти мужа его мать может требовать от вдовы жить только памятью сына. После смерти родителя взрослые дети могут начать спорить о квартире так жаростно, будто делят не имущество, а любовь умершего. Братья и сестры могут вернуться к старым ролям: ответственный, любимый, лишний, трудный. Похороны часто собирают семью не только вокруг гроба, но и вокруг всей прежней истории. Поэтому в разговорах о потере всплывает то, что было задолго до нее.

Нельзя забывать о теле. Горе живет в теле гораздо упрямее, чем принято думать. У человека может болеть грудь, спина, живот. Он может мерзнуть, терять аппетит, переедать, засыпать на ходу, просыпаться в четыре утра, забывать слова. Пожилой супруг после смерти жены иногда сам быстро слабеет. Родители после смерти ребенка могут годами жить в состоянии напряжения, которое подтачивает здоровье. Фраза «это от нервов» часто звучит пренебрежительно. Лучше сказать иначе: тело несет ту же потерю, что и душа. Ему тоже нужна забота, обследование, сон, движение, еда, лечение, а не только требование держаться.

Духовная сторона потери у каждого своя. Для одних вера становится опорой: молитва, община, представление о встрече после смерти, ощущение, что жизнь умершего не исчезла бесследно. Для других смерть близкого становится ударом по вере. Человек не может понять, как Бог допустил это. Или чувствует себя наказанным. Или злится на религиозные слова, которые раньше утешали. Бывает, что в одной семье эти реакции сталкиваются. Мать говорит: «Бог забрал его к себе», а отец не может это слышать, потому что для него такие слова звучат как оправдание жестокости. Здесь лучше не спорить о правильной вере. Лучше спросить, какие слова помогают, а какие ранят.

Светская семья тоже сталкивается с вопросами смысла. Что остается после человека, если мы не верим в загробную жизнь? Где он теперь? В памяти? В делах? В детях? В том, чему научил? В изменениях, которые произошли благодаря ему? Эти вопросы не менее глубокие, чем религиозные. Человеку может быть важно написать письма, закончить начатое умершим дело, сохранить его сад, передать детям историю семьи, сделать пожертвование, изменить профессию. Смысл после потери не находится сразу. Иногда он собирается маленькими действиями, которые сначала кажутся просто способом пережить день.

Особенно трудно, когда общество требует быстрого возвращения. Через неделю после похорон надо отвечать на письма. Через месяц окружающие уже неловко отводят глаза, если ты снова говоришь о смерти. Через полгода могут спросить: «Ты все еще переживаешь?» В этом «все еще» много жестокости. Оно заставляет человека прятать горе, чтобы не утомлять других. Но скрытое горе не исчезает. Оно уходит в одиночество, раздражительность, болезни, отчуждение, иногда в зависимости. Поддержка нужна не только в день похорон. Часто она особенно нужна позже, когда все решили, что самое страшное прошло.

Что может сделать обычный человек рядом с горящим? Не так уж мало. Позвонить и не требовать ответа. Привезти еду. Спросить, можно ли забрать ребенка на прогулку. Назвать умершего по имени, а не обходить тему. Помнить дату. Не сравнивать потери. Не говорить: «я знаю, что ты чувствуешь», если не знаешь. Не искать срочную пользу в трагедии. Не исчезать после первых недель. Иногда сказать прямо: «Я не знаю, что сказать, но я рядом». Такая честность лучше готовых фраз.

Что может сделать специалист? Оценить безопасность, сон, риск самоповреждения, употребление алкоголя или лекарств, состояние детей, наличие поддержки. Помочь семье восстановить понятную информацию о смерти. Дать место разным голосам. Не торопить прощание. Не превращать сохранение связи с умершим в патологию. Помочь отличить память от застывания. Поддержать практические решения. При необходимости направить к врачу, юристу,

социальным службам, священнику или другому духовному наставнику, если семья этого хочет. Работать не только с болью, но и с тем, как люди будут жить завтра утром.

Первый удар не заканчивается быстро. Он расходится кругами. Но именно в первые месяцы можно сделать многое, чтобы эти круги не разорвали связи окончательно. Можно разрешить детям знать правду. Можно перестать требовать одинакового горя. Можно позвать на помощь тех, кто умеет быть рядом. Можно назвать стыдные обстоятельства достаточно честно, чтобы они не стали семейной тайной на поколение. Можно признать злость, вину, облегчение, усталость. Можно договориться, что умерший останется частью семейной истории, но живые тоже имеют право на жизнь.

Потеря не учит автоматически. Она может ожесточить, разделить, напугать, закрыть. Но при бережной поддержке она может стать и местом, где семья впервые говорит правду о любви, страхе, зависимости друг от друга, старых обидах, нужде в помощи. Мне не хочется украшать это красивыми словами. Лучше сказать проще: после смерти близкого людям часто приходится заново учиться быть вместе. Иногда они учатся неловко. Иногда поздно. Иногда с ошибками и откатами. Но если рядом есть хотя бы немного ясности, терпения и живой поддержки, у семьи появляется шанс не только пережить удар, но и не потерять друг друга окончательно.

Первый удар смерти всегда больше факта смерти. Он ударяет по представлению о будущем. Молодая женщина после гибели мужа теряет не только его, но и разговоры о старости, которой не будет. Родители после смерти ребенка теряют не только сына или дочь, но и все будущие дни рождения, профессию, свадьбу, возможных внуков, обычные ссоры взрослого ребенка с родителями. Брат теряет того, кто единственный помнил их детство изнутри. Потеря состоит из того, что было, и из того, чего теперь не будет. Поэтому советы «не живи прошлым» не попадают в суть. Человек горюет и о будущем.

Когда семья признает эту потерю будущего, разговор становится честнее. Можно плакать не только о последнем дне, но и о несостоявшемся первом классе, о пустом месте за праздничным столом, о поездке, которую откладывали, о внуке, которого дед не увидит. Такие разговоры болезненны, но они помогают назвать то, что иначе остается бесформенной тяжестью. Бесформенная тяжесть давит сильнее.

В первые месяцы полезно не требовать от себя больших решений без нужды. Иногда переезд, продажа дома, резкий разрыв отношений, смена работы действительно необходимы. Но часто люди хотят немедленно изменить все, потому что прежнее невыносимо. Или, наоборот, не меняют ничего, хотя жизнь требует перестройки. Здесь нужна пауза и помощь в различении. Что нужно решить сейчас? Что может подождать? Кто должен участвовать? Какие решения обратимы, а какие нет? Горе сужает внимание. Хороший разговор расширяет его хотя бы немного.

И последнее в этой первой главе. Смерть близкого человека ставит перед живыми не только вопрос «как пережить?», но и вопрос «кто мы теперь?» Семья без матери. Мужчина без жены. Ребенок без брата. Родители без единственного сына. Эти новые слова звучат чуждо. Человек может сопротивляться им, и это понятно. Но со временем семья ищет новый ответ. Не прежний, потому что прежний невозможен. Не полностью новый, потому что умерший остается в истории. Ответ складывается из маленьких вещей: кто кому звонит, как отмечают даты, какие истории рассказывают, какие роли перераспределяют, как позволяют радости вернуться без чувства измены.

Жизнь после потери не становится прежней. Иногда эта фраза звучит страшно, но в ней есть и честность, и освобождение. Не надо возвращаться туда, куда вернуться нельзя. Надо постепенно строить жизнь, в которой есть место умершему, горю, памяти, новым обязанностям, слабости, помощи, смеху, раздражению, усталости, любви к тем, кто остался. Это долгая работа. Она не всегда выглядит достойно. Но она и есть путь живых после смерти любимого человека.

Как жить, когда прежний порядок распался

Я часто думаю о том, что слово «стойкость» люди произносят слишком бодро. Словно речь идет о хорошем характере, о привычке не жаловаться, о способности улыбнуться после плохого дня и вернуться к делам. Но потеря не похожа на плохой день. Она входит в дом и меняет расположение вещей. Не только внешних. Меняет порядок разговоров, сна, заботы, денег, еды, прикосновений. Меняет то, как человек смотрит на дверь, на телефон, на пустую чашку на кухне. И если мы называем это стойкостью, то надо сразу договориться: стойкость здесь не про то, чтобы не упасть. Чаще всего человек падает. Вопрос в другом: что помогает ему потом подняться, кому он может протянуть руку, кто рядом не испугается его боли и не начнет торопить.

Горе нельзя лечить как неисправность. У человека умер близкий. Или он живет рядом с тем, кто уходит. Или он знает, что прежней семьи уже не будет, потому что один голос исчез из общего звучания. Здесь нечего чинить в обычном смысле. Нельзя вернуть умершего. Нельзя сделать вид, что жизнь просто продолжилась. Но можно помочь семье не остаться каждой своей частью в отдельной комнате. Можно помочь им говорить, пусть сначала неловко. Можно помочь им заметить, что у каждого своя боль, но общий дом все еще существует.

Когда я говорю о семье, я не имею в виду только тех, кто записан в документах. Для одних семья состоит из родителей, детей, бабушек, дедушек, братьев и сестер. Для других это партнер, бывший супруг, приемный ребенок, соседка, которая много лет была ближе родственников, друг, с которым прошла половина жизни, или собака, без которой дом вдруг стал глухим. Потеря не спрашивает у нас, как юридически оформлена привязанность. Она бьет туда, где была связь. И потому работа с горем начинается не с формального вопроса «кем он вам приходился», а с живого: «какое место этот человек занимал в вашей жизни?»

В устойчивости семьи есть несколько простых, но трудных вещей. Нужно понять, что случилось. Нужно найти слова. Нужно как-то организовать дни. Нужно выдержать разные способы горевать. Нужно не дать одному человеку стать вместилищем для всего семейного отчаяния. Нужно решить практические дела, когда на них нет сил. Нужно удержать детей, стариков, больных, тех, кто и раньше был уязвим. Нужно не забыть про деньги, работу, еду, таблетки, школу. На бумаге это выглядит как список задач. В жизни это похоже на попытку приготовить ужин в доме, где только что выбили окна.

Снаружи часто ждут другого. Прошло две недели, месяц, три месяца. Люди спрашивают: «Ты уже лучше?» Это вопрос не всегда плохой. Иногда в нем забота. Но за ним легко слышится просьба: «Пожалуйста, вернись в прежнюю форму, нам трудно находиться рядом с твоей потерей». Семья чувствует это давление и начинает подстраиваться. Кто-то прекращает говорить о умершем. Кто-то плачет только в ванной. Кто-то делает вид, что справился, потому что на нем дети или работа. Кто-то злится на всех, кто несет пироги и говорит правильные слова. Но горе не исчезает от того, что ему запретили занимать место за столом.

Я не верю в одну правильную дорогу через утрату. Один человек будет говорить без остановки, возвращаясь к последним дням, к последнему звонку, к врачу, к аварии, к своему «если бы». Другой замолчит. Третий станет все время что-то делать. Четвертый начнет смеяться в неподходящий момент, и сам испугается этого смеха. Ребенок может часами играть как ни в чем не бывало, а потом внезапно спросить, мерзнет ли мама в земле. Подросток может не прийти на поминки, а через полгода сорваться на учителя из-за пустяка. Все это не обязательно признаки бездушия или неправильного горя. Часто это способы выдержать то, что иначе не помещается внутри.

Самая большая ошибка в такой работе состоит в том, чтобы быстро назначить одного главного страдающего. В семье умерла мать. Все смотрят на мужа: вдовец. Или на маленького

ребенка: сирота. Или на дочь, которая ухаживала до последнего дня. Но смерть не выбирает одного адресата. Она проходит через всю систему. У каждого свой кусок потери. Муж потерял жену, дети потеряли мать, сестра потеряла сестру, подруга потеряла человека, которому звонила каждый вечер, отец потерял дочь, даже если ей было пятьдесят. И семья потеряла тот общий порядок, в котором этот человек был узлом, привычкой, опорой, раздражителем, миротворцем, добытчиком, шутником, свидетелем.

Иногда именно роль умершего становится невидимой проблемой. Все говорят о чувствах, и это нужно. Но кто теперь отвезет бабушку к врачу? Кто знает пароль от банковского приложения? Кто помнит, когда у младшего аллергия? Кто умел разговаривать с трудным сыном так, что тот не хлопал дверью? Кто держал связь с родственниками? Кто зарабатывал? Кто мирил? Кто создавал праздник? После смерти семья теряет не только человека, но и множество действий, которые он выполнял. Если их не назвать, они потом возвращаются хаосом, обвинениями и усталостью.

После смерти отца старшая дочь в семнадцать лет может незаметно стать второй взрослой в доме. Она следит за младшими, напоминает матери о платежах, готовит завтрак, отвечает на звонки родственников. Все говорят: «Какая сильная девочка». Никто не спрашивает, когда она плачет. Через год она перестает учиться, срывается, грубит, исчезает из дома. Семья возмущена. Но если посмотреть внимательнее, она не стала внезапно плохой. Она слишком долго держала то, что не должно было лежать на ней одной. Ее срыв был поздним способом сказать: «Я тоже ребенок, я тоже потеряла отца».

Поэтому разговор о семейной устойчивости не может быть разговором о героизме. Лучше спросить проще: что сейчас можно распределить иначе? Кому нужна помощь? Кто взял слишком много? Кто выпал из внимания? Какие задачи можно отдать родственникам, друзьям, соседям, коллегам, социальным службам? Где семья пытается справиться одна только потому, что ей стыдно просить? Стыд часто живет рядом с горем. Стыдно быть слабым, бедным, растерянным, злым, зависящим от других. Но в тяжелой утрате одиночество редко делает людей сильнее. Чаще оно делает боль глуше и опаснее.

Если семья приходит ко мне после смерти, я сначала стараюсь понять не только обстоятельства утраты, но и то, как они уже начали жить с ней. Кто говорит? Кто молчит? Кто объясняет детям? Кто уходит на работу до темноты? Кто спит на диване, потому что не может лечь в общую кровать? Кто злится на врачей, на Бога, на умершего, на себя? Кто хранит вещи нетронутыми? Кто хочет скорее убрать все напоминания? Кто требует, чтобы остальные держались? Кто боится, что если начнет плакать, то уже не остановится?

Эти вопросы не нужны для протокола. Они помогают увидеть карту. Утрата похожа на землетрясение: где-то трещина видна сразу, где-то стена вроде стоит, но держится плохо. Семья сама часто не понимает, что с ней происходит. Один говорит: «Она плачет целыми днями, ей нужна помощь». Другой отвечает: «А он вообще ничего не чувствует». Третий добавляет: «Дети вроде нормально». На деле все трое могут страдать, только разными способами. И терапевту приходится переводить эти разные языки, чтобы люди перестали считать чужое горе оскорблением своего.

В паре это особенно заметно. После смерти ребенка один родитель может каждый день смотреть фотографии, говорить о нем, ездить на кладбище. Другой не выдерживает фотографий, избегает разговоров, уходит в работу. Первый чувствует себя брошенным. Второй чувствует себя обвиненным: «Я тоже потерял, но если я развалюсь, кто будет держать дом?» Так между ними появляется холод. Не потому, что любви не осталось. Иногда именно любовь и страх усиливают дистанцию. Человек не знает, как подойти к чужой боли, потому что своя стоит рядом и смотрит в лицо.

Тогда полезно не требовать одинакового горя. Одинаковое горе невозможно. Полезнее спросить: как вы можете узнавать боль друг друга, не заставляя другого чувствовать точно так

же? Один может сказать: «Мне нужно, чтобы ты иногда слушал меня о нем». Другой может ответить: «Я не могу говорить долго, но я могу сидеть рядом, держать тебя за руку, вместе прийти на могилу в воскресенье». Это звучит скромно. Но в горе скромные действия часто спасают больше, чем большие обещания.

Есть семьи, где принято молчать. Не от равнодушия. Просто так передавалось: переживи внутри, не нагружай других, не позорься, не распускайся. Старшее поколение могло пройти войну, голод, тяжелую бедность, болезни без всякой возможности говорить о чувствах. Их молчание когда-то помогло выжить. Но потом оно стало семейным законом. И вот умирает человек, а дети получают не поддержку, а пустоту. Им говорят: «Не плачь, мама бы не хотела». Или: «Не расстраивай бабушку». Или: «У нас не принято выносить такое». Ребенок слышит: моя боль опасна, ее надо спрятать.

Я не предлагаю ломать семейные традиции грубо. Если человек всю жизнь жил сдержанно, требование «откройтесь полностью» может прозвучать насилием. Но можно искать маленькие проходы. Не «расскажите все, что чувствуете», а «какой момент с ним вы вспоминаете сегодня?» Не «плачьте», а «что вам труднее всего делать после его смерти?» Не «признайте свою слабость», а «когда становится особенно тяжело, кто рядом?» Иногда этого достаточно, чтобы в закрытой комнате появился воздух.

Открытость не означает бесконечные разговоры. В некоторых семьях другая крайность: все говорят о потере так много, что жизнь застывает. Каждая еда превращается в поминание, каждый праздник отменяется, каждая радость кажется предательством. Дети начинают бояться смеяться. Взрослые проверяют друг друга: достаточно ли ты скорбишь? В такой семье умерший остается в центре, но не как любимая память, а как запрет на движение. Здесь помощь состоит не в том, чтобы забыть, а в том, чтобы найти другое место для связи. Связь с умершим может оставаться живой, но она не должна отнимать жизнь у тех, кто остался.

Продолжать жить не значит предавать. Это особенно трудно родителям, потерявшим ребенка. Для них сама возможность радости может казаться неприличной. Как я могу смеяться, если он не вырос? Как я могу поехать к морю, если она лежит на кладбище? Как я могу любить другого ребенка, если один умер? Эти вопросы нельзя закрыть утешением. Их можно только выдерживать рядом, пока человек постепенно найдет собственный ответ. Иногда он звучит очень тихо: я не выбирала жить вместо него, но я все еще жива. И моя жизнь может не отменять его жизнь.

Семейная устойчивость держится на смыслах, но смысл здесь нельзя выдавать человеку сверху. Опасно говорить: «Значит, так было нужно», «это сделает вас сильнее». Такие слова могут ранить. Человек не обязан видеть высший замысел в смерти ребенка, в аварии, в самоубийстве, в тяжелой болезни. Смысл нельзя навязать. Его можно искать. Иногда он не в ответе на вопрос «почему это случилось», а в ответе на вопрос «что мы теперь будем делать с любовью, которая осталась без адресата».

Одна мать после смерти сына долго не могла слышать слова о помощи другим. Ей казалось, что от нее требуют благородства вместо права рыдать. И она была права злиться. Через два года она сама стала поддерживать родителей, которые только что прошли через похожую потерю. Не потому, что все случилось ради этого. Смерть сына не стала оправданной. Но ее опыт стал языком, на котором она могла говорить с теми, кого другие боялись. Это не отменило горя. Это дало горю работу, которую она сама выбрала.

Надежда в утрате тоже меняет форму. Когда человек болен, семья сначала надеется на выздоровление. Потом, если болезнь идет дальше, надежда может стать другой: чтобы не было боли, чтобы успеть поговорить, чтобы не умер в одиночестве, чтобы дети попрощались, чтобы старые обиды не остались единственным наследством. После смерти надежда снова меняет лицо. Она уже не про возвращение. Она про то, что когда-нибудь утро не будет начинаться с

удара в грудь. Что дети будут помнить не только больные последние месяцы, но и смех. Что дом не всегда будет казаться пустым. Что любовь не исчезнет вместе с телом.

Мне не нравится слово «принятие», если его произносят слишком быстро. Оно звучит так, будто человек должен подписать согласие с произошедшим. Но многие потери невозможно принять в этом смысле. Можно признать факт. Можно перестать каждый день спорить с реальностью. Можно научиться жить рядом с тем, чего не должно было случиться. Это другое. Признание часто приходит кусками. Сегодня человек понимает, что умерший не войдет в дверь. Завтра снова ждет звонка. На годовщину все рушится. Через неделю он способен работать. Это не шаг назад. Это обычная волна горя.

Дети в семье требуют особого внимания, потому что взрослые часто неверно читают их поведение. Ребенок может спросить о смерти один раз и побежать играть. Взрослый решит: не понял. Но ребенок понял столько, сколько смог, и вернется к вопросу позже. Ему нужны простые слова, без страшных подробностей, но без лжи. «Уснул навсегда» может напугать сном. «Уехал далеко» может заставить ждать возвращения. Лучше говорить ясно: тело перестало работать, человек умер, он не вернется, мы будем помнить его и заботиться друг о друге. Эти слова болезненны, зато они не создают путаницу, которая потом становится тревогой.

Подростки часто защищают себя от взрослых разговоров грубостью или равнодушным видом. Они могут не хотеть семейных обсуждений, потому что боятся потерять контроль. Им важно иметь возможность горевать не под присмотром. Но это не значит, что их надо оставить одних. Им можно сказать: «Я не буду тянуть из тебя слова. Но я рядом. Если захочешь говорить, злиться, молчать рядом, ехать на кладбище или не ехать, мы найдем способ». Подросток может не ответить. Он услышит. Иногда этого на сегодня достаточно.

Старики после потери тоже часто оказываются невидимыми. Все жалеют вдову, детей, родителей маленького ребенка. Но бабушка, потерявшая взрослого сына, может слышать: «Вы же пожилы, держитесь». Как будто возраст уменьшает боль. А иногда пожилой человек теряет последнего свидетеля своей жизни. Того, кто помнил молодость, переезд, бедность, семейные истории, умерших родственников. Такая потеря может быть не громкой, но очень глубокой. Старик может не просить о помощи, потому что привык не просить. И тогда семье стоит не ждать просьбы, а быть внимательнее к тишине.

Важная часть устойчивости - способность семьи получать помощь извне. Но помощь должна быть пригодной. Не всякая поддержка поддерживает. Бывает, родственники приходят и начинают командовать: это уберите, это продайте, ребенка отдайте нам, на работу выходи, плакать хватит. Бывает, друзья исчезают, потому что не знают, что сказать. Бывает, община или приход становятся опорой: еда, присутствие, ритуал, молитва, люди, которые помнят умершего. Бывает наоборот, религиозные слова усиливают вину и страх. Поэтому я всегда спрашиваю: кто после смерти стал для вас опорой? А от кого стало тяжелее?

Практическая помощь кажется менее возвышенной, чем разговоры о смысле, но без нее смысловые разговоры могут висеть в воздухе. Когда у семьи нет денег на похороны, когда мать не может выйти на работу из-за маленьких детей, когда после смерти мужа выясняется долг, когда дом оформлен неправильно, когда больничные счета приходят один за другим, горе получает еще один слой. Человек не только плачет. Он боится. И если терапевт делает вид, что это бытовые вопросы, он не видит половины боли. Иногда лучший вклад в исцеление - помочь семье составить список звонков, найти юриста, социального работника, школьного психолога, родственника, который может два раза в неделю забирать ребенка.

Ритуалы имеют силу именно потому, что в них тело делает то, чего душа еще не умеет. Люди собираются, стоят, несут цветы, читают молитву или молчат, едят вместе, вспоминают, касаются гроба, зажигают свечу, смотрят фотографии. В первые дни после смерти сознание часто отказывается понимать. Ритуал дает форму. Не всем подходят традиционные обряды. Кто-то религиозен, кто-то нет. Кто-то хочет похорон, кто-то кремации, кто-то маленького про-

щения дома, кто-то встречи друзей в парке. Важно не внешнее совершенство, а возможность признать: этот человек жил, он умер, он имел значение, мы собрались вокруг этой правды.

После похорон часто начинается более трудная часть. До этого были дела, люди, звонки, решения. Потом дом пустеет. Еда в холодильнике заканчивается. Сообщения приходят реже. На работе ждут прежней продуктивности. Дети идут в школу. И тут человек впервые остается один на один с новой реальностью. Поэтому я осторожно отношусь к краткой помощи, которая заканчивается сразу после церемонии. Семье нужны точки возвращения: через месяц, на день рождения умершего, на первый праздник, на годовщину, перед важными семейными событиями. Горе любит даты. Оно умеет считать лучше календаря.

Годовщина иногда пугает заранее. Человек говорит: «Я не переживу этот день». Чаше переживает, но цена бывает высокой. Полезно готовиться. Не обязательно устраивать большое мероприятие. Можно решить, кто будет рядом, что семья хочет сделать, от чего лучше отказаться, как сказать знакомым, чего не нужно говорить. Одни захотят поехать на кладбище. Другие приготовят любимое блюдо умершего. Третьи уедут из города. Четвертые проведут день в тишине. Здесь нет правильного варианта. Есть только более честный для этой семьи.

В семье после потери всегда возникает вопрос памяти. Что делать с вещами? Оставить комнату как была? Раздать одежду? Хранить телефон? Читать переписки? Делать альбом? Говорить о умершем за столом? Называть ребенка его именем? Разные члены семьи могут хотеть разного. Для одного вещи - святыня. Для другого - постоянный удар. Для третьего - способ почувствовать близость. Спешка здесь опасна. Если нет срочной необходимости, лучше не принимать необратимых решений в первые недели. Можно выделить коробку, место, время. Можно договориться: мы не выбрасываем без общего разговора. Это простое правило предотвращает много боли.

Продолжающаяся связь с умершим не является болезнью сама по себе. Человек может разговаривать с фотографией, носить кольцо, готовить его любимый суп, мысленно советовать, видеть сны, чувствовать присутствие. Вопрос не в том, есть ли связь, а в том, помогает ли она жить или закрывает жизнь. Если мать каждый день говорит с умершей дочерью и при этом заботится о себе, работает, любит других детей, это может быть частью ее пути. Если она перестала есть, не выходит из комнаты и требует, чтобы вся семья жила как музей, нужна помощь. Не для того, чтобы отнять дочь, а чтобы вернуть матери возможность дышать.

Иногда семья не может горевать свободно из-за тайны. Причина смерти скрыта: передозировка, самоубийство, насилие, болезнь, которую считали постыдной. Или скрыта сама связь: партнер, которого родственники не признавали; ребенок, о котором никто не знал; бывшая жена, которую не позвали проститься. Тайна создает двойное горе. Люди теряют человека и одновременно теряют право говорить правду. Дети чувствуют напряжение, даже если им ничего не объясняют. Взрослые путаются в версиях. Стыд начинает управлять памятью. Здесь нужна особая осторожность. Не всегда можно сразу раскрыть все всем. Но терапевтическое пространство должно выдержать правду хотя бы там.

Стыд легко превращается в обвинение. После внезапной смерти семья почти всегда ищет виновного. Врачи не досмотрели. Он сам виноват. Она отпустила его за руль. Я не позвонила. Мы не заметили. Бог наказал. Мир несправедлив. Поиск причины понятен: если найти точку, где все пошло не так, появится ощущение контроля. Но часто контроль был ограничен. Иногда его не было. Работа здесь тонкая. Нельзя просто сказать: «Вы не виноваты», когда человек еще не может это принять. Лучше вместе рассматривать факты, ответственность, случайность, человеческие пределы. Вина иногда уменьшается не от утешения, а от честного разбора.

В некоторых случаях реальная ответственность существует. Кто-то был пьян за рулем. Кто-то проявил жестокость. Кто-то не оказал помощь. Тогда семье приходится жить не только с утратой, но и с моральной травмой. Простое прощение, которого иногда требуют окружающие, может стать еще одним насилием. Прощение нельзя назначить как лекарство. Можно признать

вред. Можно защитить живых. Можно решить юридические вопросы. Можно дать место ярости. Можно со временем искать, как не позволить случившемуся разрушить всех остальных. Но путь к этому у каждой семьи свой, и он редко бывает прямым.

Особенно тяжело, когда отношения с умершим были сложными. После смерти хорошего, любящего человека боль ясна, хотя и огромна. После смерти жестокого отца, холодной матери, зависимого партнера, брата, с которым не разговаривали десять лет, боль часто запутана. Человек может одновременно плакать, злиться, чувствовать облегчение, стыдиться облегчения, тосковать по тому, чего никогда не было. Окружающие говорят: «О мертвых плохо не говорят». И тогда живой остается один со своей правдой. В терапии важно разрешить полную картину. Умерший не становится святым только потому, что умер. И любовь не исчезает только потому, что в ней было много ран.

Семейная устойчивость не означает, что все отношения станут теплыми. Иногда после смерти, наоборот, становится ясно, где связь была разрушена давно. Наследство, похороны, уход за старшими, разные версии прошлого - все это может поднять старые конфликты. Терапевт не обязан мирить всех любой ценой. Иногда задача скромнее: помочь людям не наносить новых ран, решить необходимые вопросы, защитить детей, признать различия, не превращать память в поле войны. Бывает, что дистанция после потери становится не провалом, а способом сохранить остатки уважения.

Устойчивость семьи зависит не только от ее внутренних качеств. Легко сказать: они справятся, если будут открыто говорить и поддерживать друг друга. Но если семья живет в бедности, если нет доступа к медицине, если смерть произошла из-за насилия, если общество обесценивает их связь, если работодатель не дает времени на похороны, если у человека нет документов, если он боится полиции или больницы, то горе становится тяжелее. Нельзя требовать от семьи внутренней силы там, где внешние условия каждый день подрезают ноги.

Поэтому помощь при утрате должна смотреть шире кабинета. Школа может поддержать ребенка или сделать вид, что ничего не случилось. Работа может дать человеку время или наказать за рассеянность. Врачи могут объяснить обстоятельства смерти спокойно или оставить семью с обрывками фраз. Друзья могут приходить через полгода, когда все остальные забыли, или исчезнуть после похорон. Религиозная община может стать домом или местом осуждения. В каждом таком узле есть риск и есть ресурс. И если мы работаем с семьей, мы работаем не только с чувствами, но и с этой сетью.

Один из самых простых вопросов, который я задаю: «Кто знает, как вам сейчас?» Не кто знает о смерти, а кто знает именно как вам. Разница большая. О смерти могут знать сотни людей. О том, что женщина боится вечеров, знает один человек или никто. О том, что мужчина плачет в машине перед подъездом, не знает никто. О том, что ребенок перестал спать, знают родители, но думают, что это пройдет. О том, что бабушка перестала принимать лекарства, потому что не хочет жить после смерти мужа, может не знать даже дочь. Устойчивость начинается там, где невидимое становится видимым хотя бы для кого-то надежного.

Еще один вопрос: «Что изменилось в обычном дне?» Он звучит почти бытово, но открывает многое. Раньше отец будил детей. Теперь все опаздывают. Раньше жена готовила. Теперь муж ест хлеб и чай. Раньше сестра звонила каждое утро. Теперь телефон молчит, и утро стало самым страшным временем. Раньше дед забирал внука из школы. Теперь мать не успевает и боится потерять работу. В этих подробностях живет настоящая адаптация. Не в больших словах, а в том, кто поставит будильник, кто купит продукты, кто напомним ребенку форму на физкультуру.

В хорошей помощи есть чередование: место для боли и место для действия. Если говорить только о боли, семья может увязнуть. Если говорить только о действиях, боль уйдет в подполье. Нужно и то и другое. Сегодня мы вспоминаем последние часы и плачем. Потом решаем, кто завтра пойдет в школу поговорить с учителем. Сегодня жена говорит мужу, как

одинокое ей по ночам. Потом они думают, можно ли первое время спать с включенным светом или позвать сестру пожить рядом. Сегодня сын признается, что злится на умершего отца. Потом решает, что делать с его инструментами в гараже. Горе требует сердца, но оно также требует расписания.

Я осторожно отношусь к обещанию «после утраты вы станете сильнее». Некоторые не становятся. Некоторые долго болеют, беднеют, теряют связи, совершают ошибки. Нельзя превращать чужую боль в красивую историю роста. Но я также видела другое: люди, которые через потерю начинали яснее выбирать, с кем жить, как работать, что говорить детям, с чем больше не мириться. Пары, которые после смерти ребенка учились держаться друг за друга не из страха, а из нежности. Братья и сестры, которые раньше почти не общались, а потом стали семьей в настоящем смысле. Это не награда за страдание. Это труд, который иногда становится возможным внутри страдания.

В терапии я стараюсь не искать в семье только слабые места. После утраты люди и так часто чувствуют себя несостоятельными. Они не так простились, не так лечили, не так сказали, не так молчали, не так держатся. Важно видеть, что у них уже получается, пусть мало. Они пришли. Они кормят детей. Они не выбросили вещи в ярости. Они позвонили сестре. Они выдержали похороны. Они сказали правду ребенку. Они впервые за месяц вместе выпили чай. Эти маленькие факты не надо раздувать до торжественной победы. Но их стоит замечать. На них можно опираться.

Слова терапевта в такой работе должны быть простыми. Человек в горе плохо переносит умные конструкции. Ему не нужно слышать, что его реакция укладывается в модель. Ему нужно почувствовать, что рядом есть кто-то, кто не боится смерти как темы и не будет торопить. Иногда достаточно сказать: «Это правда очень много». Или: «Вы оба потеряли, но сейчас теряете еще и друг друга, давайте попробуем понять, как этого не допустить». Или: «Ваш сын молчит не обязательно потому, что ему все равно. Возможно, он не знает, куда деть свою часть боли». Простая фраза может открыть разговор, если она точна.

Точность особенно нужна, когда мы говорим о будущем. После большой потери будущее выглядит оскорбительно. Оно как будто требует строить планы в мире, где главного человека нет. Но семье все равно приходится жить дальше, даже если это звучит грубо. Ребенок вырастет. Праздники придут. Болезни случатся. Деньги понадобятся. Кто-то влюбится. Кто-то родится. И на каждом повороте потеря будет появляться снова. Не так, как в первые дни, но появляться. Поэтому задача не в том, чтобы закрыть тему, а в том, чтобы семья научилась возвращаться к ней без разрушения.

Один из признаков живой адаптации - способность говорить об умершем по-разному. Не только о болезни, аварии, последних минутах. Но и о смешном. О раздражающем. О любимом блюде. О том, как он вечно терял ключи. О том, как она пела фальшиво. О том, чему научила. О том, что осталось недосказанным. Когда память становится объемной, умерший перестает быть только символом боли. Он снова становится человеком. А семья получает право не только скорбеть, но и помнить.

Память, однако, не должна подменять живые отношения. Иногда один ребенок в семье становится «тем, кто остался вместо умершего». Ему говорят: «Ты теперь за брата», «ты должен радовать маму», «не расстраивай отца, он и так пережил». На него кладут чужую судьбу. Или новый ребенок рождается после потери и получает имя умершего, ожидания умершего, место умершего. Это тяжелое наследство. Детям нужно право быть собой. Умершему нужно свое место в памяти, а не тело другого человека, в которое семья пытается его поселить.

Когда я думаю о восстановлении после утраты, мне ближе образ не возвращения, а перестройки. Дом был поврежден. Какие-то комнаты уже нельзя использовать так, как раньше. Что-то придется укрепить, что-то разобрать, что-то построить иначе. Следы останутся. Иногда они будут болеть при перемене погоды. Но в этом доме могут снова жить. Не сразу. Не так же. И не

потому, что потеря стала меньше по значению. А потому, что люди постепенно нашли способ не отдавать смерти всю площадь своей жизни.

Для этого семье нужны три вещи: правда, связь и посильное действие. Правда нужна, чтобы не жить в тумане и не делать вид, что ничего не произошло. Связь нужна, чтобы боль не заперла каждого в одиночной камере. Посильное действие нужно, чтобы день не распался полностью и чтобы у людей появлялось чувство: мы хоть что-то можем. Эти вещи не решают все. Но без них горе становится тяжелее, а иногда опаснее.

Я пишу это и понимаю, как легко звучит любая фраза на расстоянии. В реальной комнате сидят люди с красными глазами, с напряженными руками, с обидой друг на друга, с неоплаченными счетами, с ребенком, который начал мочиться по ночам, с матерью, которая не ест, с отцом, который выходит курить каждые десять минут. Там нет красивой устойчивости. Там есть усталость. Есть запах кофе, который никто не пьет. Есть телефон, на который страшно смотреть. Есть паузы, в которых слышно, что прежняя жизнь закончилась.

И все же именно там начинается работа. Не после того, как люди соберутся и станут спокойными. Не после того, как они найдут правильные слова. А в этом беспорядке. Сначала можно просто назвать, кто что потерял. Потом понять, кто что несет. Потом найти одного человека снаружи, который может помочь. Потом договориться о завтрашнем утре. Потом разрешить ребенку задать странный вопрос. Потом дать мужу и жене услышать, что их разные способы горевать не обязательно означают отсутствие любви. Потом вернуться к памяти. Потом к деньгам. Потом к сну. Потом снова к слезам.

Так выглядит устойчивость в обычной жизни. Она не сияет. Она часто молчит, спотыкается, раздражается, забывает, снова пробует. Она состоит из множества маленьких движений, которые не отменяют смерти, но не дают смерти стать единственным содержанием семьи. И если терапевт, врач, священник, друг, учитель или сосед может поддержать хотя бы часть этих движений, он уже делает много.

Потеря всегда оставляет пустое место. Вопрос не в том, чтобы его заделать. Некоторые пустоты не заделываются. Вопрос в том, сможет ли семья со временем жить вокруг этого места так, чтобы оно не поглотило всех. Сможет ли она говорить о умершем без приказа молчать и без обязанности страдать каждую минуту. Сможет ли она дать детям правду и защиту. Сможет ли попросить помощи. Сможет ли сохранить связь с тем, кто ушел, и связь между теми, кто остался. В этом и есть трудная, земная надежда.

Надежда не обещает, что будет как раньше. Она честнее: как раньше не будет. Но может быть жизнь, в которой любовь к умершему не исчезнет, а живые не будут принесены ей в жертву. Может быть семья, которая не стала прежней, но стала внимательнее к боли друг друга. Может быть человек, который все еще плачет, но уже не боится каждого утра. Может быть ребенок, который знает правду и поэтому меньше фантазирует страшное. Может быть дом, где имя умершего произносится не только шепотом. И когда это происходит, я думаю: вот она, устойчивость. Не громкая. Не без слез. Настоящая.

Когда боль говорит на языке семьи и веры

Есть утраты, которые человек встречает не один, даже если рядом никого нет. За его плечами стоят родительские фразы, семейные запреты, молитвы, старые обычаи, стыд, привычка терпеть, представления о хорошей смерти и плохой смерти, о том, что можно говорить вслух, а что надо унести в землю вместе с умершим. Мы редко замечаем это в обычные дни. Но смерть вытаскивает наружу все, что семья раньше держала как само собой разумеющееся.

Одна женщина сказала мне после похорон мужа: «Я не знаю, как правильно горевать. У нас в семье плакали только на кладбище». Она произнесла это не как жалобу, а как инструкцию, которую получила когда-то давно и теперь не могла нарушить. Ей хотелось выть по ночам, но днем она ходила с сухим лицом, потому что мать в детстве говорила: «Не выставляй себя напоказ». Муж умер, а с ним вместе в доме поселилась еще одна власть, власть семейного правила. И это правило болело почти так же сильно, как сама потеря.

Мне кажется, работа с горем становится бедной, если мы смотрим только на чувства отдельного человека. Да, он тоскует, злится, скучает, винит себя, не спит. Но как он понимает эту тоску? Как его семья объясняет смерть? Что ему разрешают? Что запрещают? Кто считается настоящим родственником? Кто имеет право стоять у гроба? Кто должен быть сильным? Кто обязан молчать? Кому положено принимать решения? Эти вопросы звучат почти бытово, но в них спрятана огромная часть страдания.

В разных семьях смерть встречают по-разному. Где-то сразу собираются все родственники, даже те, кто годами не разговаривал. Женщины готовят еду, мужчины решают вопросы с документами, старшие говорят, как надо. Где-то, наоборот, каждый остается у себя. Пишут короткие сообщения, переводят деньги, присылают венок, но не приезжают. Где-то у тела читают молитвы. Где-то включают любимую музыку умершего. Где-то детям не разрешают входить в комнату. Где-то ребенку дают положить рисунок в гроб. Ни один обычай сам по себе не гарантирует ни исцеления, ни вреда. Важно другое: помогает ли он живым признать потерю и не остаться в одиночестве.

Культура часто говорит вместо человека раньше, чем он успел понять свою собственную боль. Она дает слова, порядок, жесты. Это может быть милостью. В первые дни после смерти человек может быть так оглушен, что не способен решить, что делать. Тогда обряд держит его на руках. Позвонить тем-то. Омыть тело. Зажечь свечу. Читать молитву. Принести еду. Сидеть рядом. Не оставлять дом пустым. Через установленное время снова собраться. Такие действия не убирают боль, но дают ей форму. А бесформенная боль пугает сильнее.

Но культура может и ранить. Особенно когда обряд становится важнее человека. Когда вдове говорят, что она плачет неправильно. Когда мужчину стыдят за слезы. Когда мать, потерявшую младенца, торопят беременеть снова. Когда партнеру, которого семья не признавала, не дают проститься. Когда ребенку врут, потому что «так принято». Когда смерть от передозировки или самоубийства прячут за выдуманной болезнью, и все потом живут внутри этой фальши. Там, где обычай закрывает рот живой боли, он перестает быть опорой.

Я не люблю противопоставление: вот современный человек, а вот традиция. В реальной жизни все сложнее. Один и тот же человек может работать в международной компании, читать научные статьи, не считать себя религиозным, а после смерти матери вдруг искать старую молитву, потому что бабушка читала ее над больными. Молодая женщина может спорить с родней, требовать честно сказать бабушке о диагнозе, а потом сама не решиться произнести слово «рак». Мужчина может годами смеяться над приметами, а после смерти сына не выбросить его обувь, потому что «так нельзя». В утрате мы не становимся рациональнее. Мы становимся открытыми для всего, что может удержать нас от падения.

Поэтому я осторожна с быстрыми оценками. Терапевт может услышать, что семья скрывает от умирающего диагноз, и сразу решить: это неправильно, человеку надо знать правду. В одних случаях да, молчание лишает человека права попроситься, распорядиться делами, сказать важные слова. В других семьях правда понимается иначе: не как голый факт, а как обязанность близких не перекладывать на больного весь ужас. Я не говорю, что ложь полезна. Я говорю, что сначала надо понять внутреннюю логику семьи, а уже потом помогать им искать честный и милосердный способ говорить.

Иногда семья думает, что защищает больного, а на деле защищает себя. Все знают, что отец умирает, кроме отца. Дети приходят с каменными лицами. Жена улыбается слишком широко. Врач говорит намеками. Отец видит это и молчит, потому что не хочет пугать их своей догадкой. Получается театр заботы, в котором каждый одинок. В такой ситуации вопрос не в том, чтобы ворваться с правдой и разрушить все. Вопрос в том, можно ли дать семье выдержать разговор, который они уже ведут телами, паузами, взглядами, но боятся вести словами.

Я помню пожилую мать, которая сказала дочери: «Ты думаешь, я не знаю? Я просто ждала, когда ты перестанешь бояться». Дочь расплакалась не только от горя, но и от облегчения. Они говорили потом недолго. О похоронах, о старом кольце, о внучке, которой надо передать рецепты. Потом мать устала. Но после этой беседы в комнате стало меньше лжи. Смерть не стала легче. Зато между ними снова появилась связь, которую страх почти украл.

В семьях с сильной религиозной жизнью смерть часто имеет понятное место. Есть молитва, священник, раввин, имам, пастор, община, дни поминовения, слова о душе, вечности, милости, прощении. Для многих это не украшение, а настоящая опора. Когда человек не знает, как жить после потери, вера может сказать: ты не первый, кто стоит у этой черты; до тебя здесь стояли многие; есть слова, которые можно произнести, когда своих нет; есть люди, которые придут не потому, что умеют утешать, а потому, что так велит вера и любовь.

Религиозная община нередко делает то, что современная городская жизнь почти разучилась делать: не оставляет человека одного после похорон. Люди приходят с едой, сидят рядом, зовут на службу, вспоминают умершего, помогают с детьми. Иногда они приходят слишком много, говорят лишнее, устают позже. Но само присутствие имеет значение. Горе плохо переносит пустой дом. Оно начинает звучать громче, когда в нем нет человеческих шагов.

И все же вера не всегда утешает. Иногда она становится местом самого острого мучения. Человек спрашивает: почему Бог забрал ребенка? Почему молитвы не помогли? За что это наказание? Увидит ли он умершего снова? Что будет с душой того, кто покончил с собой? Можно ли отключить аппарат? Можно ли облегчить смерть лекарствами? Можно ли злиться на Бога? Можно ли войти в храм, если внутри только ярость? Эти вопросы нельзя закрыть цитатой. Для человека они не теоретические. Они стоят у его кровати ночью.

Когда верующий человек говорит: «Я больше не могу молиться», не надо сразу возвращать его к молитве. Иногда это не отказ от веры, а крик внутри нее. Он не ушел из разговора с Богом. Он говорит с Богом через молчание, обиду, усталость, даже через слова, которых потом стыдится. В терапевтической комнате важно дать этому место. Не судить. Не спорить о богословии. Спросить: «Что именно стало невозможно?» Иногда человек отвечает: «Благодарить». Или: «Просить». Или: «Слышать, что все по воле Божьей». В этом ответе уже есть путь.

Мне приходилось видеть, как фраза, сказанная из добрых побуждений, ранит сильнее грубости. «На все воля Божья». «Значит, так было нужно». «Он теперь в лучшем мире». «Бог забирает лучших». Тот, кто говорит это, часто хочет дать опору. Но мать, только что потерявшая сына, может услышать: твоя боль неуместна, не спорь с небом. Вдовец может услышать: не скучай, ей там лучше без тебя. Ребенок может подумать: если Бог забирает лучших, надо стать хуже, чтобы не умереть. Слова о вере требуют осторожности, особенно рядом со свежей раной.

Лучше спрашивать, чем объяснять. «Есть ли в вашей вере что-то, что сейчас поддерживает?» «Есть ли что-то, что стало тяжелым?» «Хотите ли вы, чтобы рядом был священник или

другой духовный наставник?» «Какие обряды для вас важны?» «Есть ли в семье разногласия из-за этого?» В этих вопросах нет навязывания. Они открывают дверь. А человек сам решит, входить ли.

Светские люди тоже сталкиваются с духовными вопросами, только часто называют их иначе. Они могут не верить в Бога, в душу, в загробную жизнь. Но смерть все равно ставит перед ними вопросы о смысле, следе, памяти, незавершенных делах, любви, вине. Один атеист перед операцией сказал жене: «Я знаю, что меня не будет. Но мне страшно, что ты потом останешься с моим молчанием». Он не просил молитвы. Он просил разговора. Он хотел успеть оставить ей не только документы и пароли, но и слова, которые она сможет держать потом.

Когда человек не верит в продолжение после смерти, это не значит, что ему нечем утешиться. У него могут быть другие формы связи: дети, ученики, работа, деревья, которые он посадил, книги с пометками, дом, построенный его руками, справедливое дело, которое переживет его. Иногда разговор о наследии звучит слишком торжественно. Но наследие бывает простым. Кто будет знать рецепт супа? Кто услышит историю о первой работе? Кто сохранит фотографии без фальши? Кто скажет ребенку, как отец смеялся? Для умирающего это может быть важнее абстрактного бессмертия.

Я стараюсь не делить людей на верующих и неверующих слишком резко. В горе границы становятся подвижными. Неверующий может разговаривать с умершей женой в машине и не считать это мистикой. Верующий может сомневаться в каждой молитве. Агностик может попросить включить церковное пение, потому что так пела мать. Человек, далекий от религии, может держать свечу и плакать, не зная, кому она адресована. Все это человеческие способы сохранять связь там, где тело уже недоступно.

Тема связи с умершим часто пугает специалистов, особенно если человек говорит: «Я чувствую, что он рядом» или «она пришла ко мне во сне». Конечно, бывают состояния, где нужна психиатрическая помощь. Но само по себе ощущение присутствия умершего не обязательно болезнь. Для многих это часть нормального горя. Сон может принести облегчение. Мысленный разговор может помочь пережить вечер. Запах, песня, птица на подоконнике могут стать знаком, который семья принимает как личное утешение. Не наша задача отнимать это у человека, если оно помогает ему жить.

Вопрос снова простой: что делает эта связь? Если она дает тепло, помогает помнить, поддерживает ответственность перед живыми, в ней может быть сила. Если она приказывает умереть следом, запрещает есть, требует отказаться от детей, заставляет человека полностью выйти из жизни, тогда нужна срочная помощь. Разница не в том, насколько научно объясним опыт. Разница в том, ведет ли он к жизни или забирает жизнь у того, кто остался.

Культурные и духовные различия особенно остро проявляются в смешанных семьях. Пока все живы и здоровы, пара может легко говорить: «У нас разные традиции, но мы друг друга уважаем». Смерть проверяет это уважение. Как хоронить? Где хоронить? Кого звать? Какие молитвы читать? Крестить ли ребенка, если он умер младенцем? Можно ли кремировать? Что писать на памятнике? Должен ли партнер другой веры участвовать в обряде? Кто имеет решающий голос: супруг, родители, старшие родственники, сам умерший, если он оставил пожелания?

После смерти спор о ритуале редко бывает только спором о ритуале. За ним стоит страх: если мы сделаем не так, его душа не найдет покоя; если мы уступим твоей семье, моя связь с ним будет стерта; если ты не придешь в храм, ты не уважаешь мою боль; если ты заставишь меня участвовать, ты предаешь то, кем я являюсь. Поэтому такие конфликты нельзя сводить к организационным вопросам. Нужно слышать, что люди защищают. Иногда они защищают веру. Иногда память. Иногда свое место рядом с умершим.

Я видела пару, где муж был из православной семьи, жена выросла в светской еврейской традиции. Их взрослый сын погиб внезапно. Родственники мужа требовали отпевания. Род-

ственники жены были против, считая, что сын не был верующим и это исказит его жизнь. Родители оказались между двумя родами, каждый из которых говорил от имени любви. Разговор с ними шел не о том, кто прав, а о том, как почтить сына, не разрушив живых. В итоге они сделали короткое гражданское прощание, где говорили друзья, а позже каждый род провел свой тихий обряд без требования участия другой стороны. Это не было идеальным решением. Но оно позволило не превратить похороны в битву.

В семьях, где есть миграция, тема смерти часто связана еще и с расстоянием. Человек уехал из страны, построил новую жизнь, говорит на другом языке, растит детей иначе. Потом умирает отец или мать на родине. Он не успевает прилететь. Или прилетает и чувствует себя чужим среди собственных родственников. Ему говорят: «Ты нас бросил». Он сам думает: «Я плохой сын». Дети, выросшие в другой культуре, не понимают, почему надо сидеть у гроба всю ночь или почему нельзя смеяться в доме. В одной смерти встречаются две жизни: та, из которой человек вышел, и та, в которую он вошел.

Мигрантское горе часто имеет дополнительный слой невозможности. Невозможно часто ездить на кладбище. Невозможно быть рядом с больным родителем. Невозможно объяснить коллегам, почему смерть дяди, который фактически был вторым отцом, требует отпуска. Невозможно перевести все слова. Иногда даже плач звучит на другом языке, и человек стесняется его перед собственными детьми. В такой работе важно не торопиться с советами. Сначала надо признать цену разрыва между мирами.

Есть семьи, где родовые истории травмы делают каждую новую смерть тяжелее. Война, эвакуация, голод, репрессии, насильственные переселения, ранние смерти, дети, которых не оплакали, мужчины, не вернувшиеся с фронта, женщины, которые выживали молча. Потом спустя десятилетия умирает кто-то в современной квартире с хорошей медициной, но в семье вдруг поднимается старый холод: не говорить, не верить, не просить, не показывать слабость. Молодые думают, что это их личная неспособность плакать. На деле через них иногда говорит целая история, где слезы были опасны или бесполезны.

Генограмма, семейная линия потерь, может быть очень полезна, если использовать ее не как сухую схему, а как способ услышать повторения. Кто умирал рано? О ком не говорили? Чьи могилы неизвестны? Кто исчез? Кто покончил с собой? Кто был вычеркнут из семейных рассказов? Какие смерти называли позором? Какие идеализировали? Как в этой семье обычно поступают после утраты: собираются, ссорятся, молчат, переезжают, пьют, уходят в работу, рожают нового ребенка, рвут связи? В этих повторениях не приговор. В них подсказки.

Иногда человек впервые понимает свою реакцию, когда видит, что она не началась с него. Мужчина, который после смерти жены запретил детям говорить о ней, вдруг вспоминает: после смерти его матери отец тоже убрал все фотографии за один день. Тогда ему было семь, и он решил, что память опасна. Теперь он повторяет то, что когда-то ранило его самого. Это болезненное узнавание. Но оно дает выбор. Не сразу. Зато появляется возможность сказать: «Я не хочу, чтобы мои дети жили с таким же молчанием».

Пол тоже остается мощной культурной инструкцией. Несмотря на все перемены, многие мальчики все еще вырастают с мыслью, что плач унижает. Мужчина после потери может быть в отчаянии, но скажет: «Мне надо держаться». Иногда это правда: на нем похороны, деньги, дети. Но «держаться» может стать клеткой. Он не плачет при жене, чтобы не сделать ей хуже. Она видит холод и думает, что он не любил умершего. Он уходит в работу, потому что там понятные задачи. Она чувствует, что ее бросили. Оба одиноки, хотя сидят за одним столом.

Женщинам часто достается другая инструкция: чувствовать за всех и заботиться обо всех. После смерти родственника именно она звонит, организует еду, помнит даты, утешает детей, следит за старшими, пишет благодарности, собирает фотографии. Если она плачет, это ожидаемо. Если злится, это уже менее удобно. Если устала от чужого горя, ей стыдно. Если

хочет побыть одна, ее считают жесткой. В женском горе много невидимого труда, который редко называют трудом.

Мне кажется полезным в семье прямо говорить о распределении горя и заботы. Кто имеет право падать? Кто должен оставаться собранным? Кто назначен сильным? Кто назначен слабым? Кто поддерживает того, кто всех поддерживает? Эти вопросы иногда смущают. Но они быстро показывают перекосы. Старший сын не обязан заменять отца. Мать не обязана быть бесконечным приемником детской, супружеской и родительской боли. Мужчина не обязан доказывать любовь молчанием. Женщина не обязана доказывать любовь саморазрушением.

Есть еще одна группа утрат, где культура часто отказывает человеку в праве на горе. Потеря беременности. Мертворождение. Смерть новорожденного. Смерть бывшего партнера, с которым связь давно была сложной, но все еще значимой. Смерть любовника или тайного партнера. Смерть человека одного пола, если семья не признавала отношения. Смерть животного, которое было членом семьи. Общество может говорить: «Это не считается». Но тело и сердце не спрашивают разрешения у общества. Они горюют там, где была привязанность.

Особенно жестоко звучит обесценивание ранних потерь беременности. «Еще родишь». «Значит, так было лучше». «Это даже не ребенок». Такие фразы могут оставить женщину и ее партнера в одиночестве, где нет ни признанного умершего, ни ритуала, ни поддержки. Между тем для них уже могло существовать имя, образ, ожидание, перестроенная жизнь. Потеря будущего тоже потеря. И если семье нужен маленький обряд, письмо, коробка памяти, разговор с детьми, день поминовения, не надо смеяться над этим. Ритуал иногда создает место для того, кому в обществе места не дали.

Стигматизированные смерти несут особую тяжесть. Самоубийство, передозировка, смерть от ВИЧ, смерть в тюрьме, смерть в результате преступления, смерть на фоне зависимости. Люди вокруг становятся неловкими или жестокими. Они хотят подробностей, сплетен, объяснений. Семья начинает защищаться и молчать. Но молчание может лишить ее поддержки. Трудность в том, чтобы выбрать, кому и сколько говорить, не предавая умершего и не разрушая себя. Полная открытость не всегда безопасна. Полная тайна почти всегда тяжела.

Семье после самоубийства особенно нужна возможность говорить без осуждения. Вина там бывает почти невыносимой. Родители вспоминают каждую фразу. Партнер проверяет последние сообщения. Дети думают, что их любви не хватило. Религиозные страхи могут добавить ужас: где теперь его душа? почему он это сделал? можно ли молиться? Если община отвечает осуждением, семья теряет еще одну опору. Если рядом находится человек веры, способный говорить с милосердием, это может быть огромным облегчением.

Надо помнить и о том, что духовный язык может помогать говорить о непереносимом там, где психологический язык чужой. Не каждый человек скажет: «У меня травматическая реакция». Но он может сказать: «Душа не на месте». Или: «Сердце камнем стало». Или: «Я потеряла благословение». Или: «Дом осиротел». Эти слова нельзя переводить слишком быстро в профессиональные термины. В них есть собственная точность. Через них человек описывает не симптом, а мир, который изменился.

В то же время профессиональная помощь не должна отступать только потому, что семья религиозна или традиционна. Бывает, что за словами «мы молимся» скрывается депрессия, риск самоубийства, насилие, тяжелая изоляция, отказ от лечения. Бывает, что семья говорит: «Бог поможет», а подросток режет руки. Или вдова перестает есть, считая, что должна уйти вслед за мужем. Уважение к вере не означает отказа от оценки риска. Можно одновременно уважать молитву и вызвать врача. Можно пригласить священника и обсудить безопасность.

Хорошая помощь умеет сотрудничать. Иногда терапевту стоит предложить, если семья хочет, включить духовного наставника, капеллана, раввина, имама, старейшину, человека из общины. Не для того, чтобы переложить работу, а чтобы соединить ресурсы. Специалист по психическому здоровью может слышать травму, депрессию, семейные роли. Духовный настав-

ник может говорить на языке веры, обряда, прощения, надежды. Семье не обязательно выбирать между ними. В тяжелой утрате лучше, когда опор несколько.

Но сотрудничество требует ясности. Если духовный лидер усиливает вину, требует терпеть насилие, запрещает медицинскую помощь или отвергает члена семьи, терапевт не должен молчать из вежливости. Уважение к культуре не означает согласие с вредом. Это тонкая граница. Нельзя презирать чужие обычаи. Но нельзя и прятаться за культурной чувствительностью, когда живому человеку становится опасно.

С детьми духовные объяснения требуют особой осторожности. Взрослый может сказать: «Бабушка уснула вечным сном», и ребенок начинает бояться спать. Или: «Бог забрал папу», и ребенок злится на Бога или боится, что Бог заберет маму. Или: «Мама всегда будет с тобой», и ребенок ищет ее в комнате. Детям нужна ясность на их уровне. Можно сказать: «Бабушка умерла. Ее тело больше не работает. Мы верим, что ее душа с Богом» или «Мы не знаем точно, что происходит после смерти, но мы будем помнить ее и любить друг друга». Честность и образность могут стоять рядом, если не путать факт и веру.

Ребенок может задавать вопросы, которые взрослым кажутся жестокими. «А дедушка нас видит?» «Ему больно в могиле?» «Ты тоже умрешь?» «Я умру?» «А если я плохо себя вел, он умер из-за меня?» Эти вопросы нельзя наказывать. Они не признак плохого характера. Ребенок строит понимание смерти из кусочков. Если взрослые не дают ему ясных кусочков, он придумывает свои, часто страшнее реальности.

Подростки могут отвергать семейные обряды не потому, что им все равно, а потому что обряд кажется им фальшивым или слишком публичным. Один подросток отказался идти на поминки отца, но всю ночь слушал его старые записи. Родственники называли это неуважением. Для него это был единственный выносимый способ быть рядом. Иногда полезно предложить подростку отдельную форму прощания: письмо, музыка, поездка на место, где они были вместе, разговор с другом. Главное, не сводить уважение к одному установленному жесту.

Взрослые тоже имеют право на собственный жест. Кто-то хранит сорок дней строгий порядок. Кто-то не может прийти на кладбище. Кто-то молится утром. Кто-то бегаёт по десять километров, потому что только так не кричит. Кто-то пишет умершему письма. Кто-то разбирает вещи сразу, потому что иначе не выдержит. Кто-то годами не трогает шкаф. В семье разные жесты могут восприниматься как взаимные обвинения. Терапевт помогает перевести: «Когда она убирает вещи, она не стирает его. Она пытается дышать». «Когда он оставляет комнату нетронутой, он не застрял назло вам. Он боится второго прощания».

Особое место занимает тело умершего. В современных городах смерть часто быстро передают учреждениям: больница, морг, похоронная служба. Семья видит тело мало или не видит совсем. Для одних это облегчение. Для других потом возникает мучительное чувство нереальности: я не видел, значит, не верю. В традициях, где близкие участвуют в омовении, прощании, сидении у тела, есть тяжелая, но важная правда: смерть становится видимой. Не всем это подходит. Но если человек просит увидеть умершего, не надо автоматически защищать его от этого. Иногда увидеть значит начать понимать.

При насильственной или обезображивающей смерти вопрос сложнее. Не всегда возможно или полезно видеть тело целиком. Но и полное исключение семьи может усилить ужас фантазии. Иногда помогают фотографии части тела, руки, локона, вещи, возможность постоять рядом с закрытым гробом, получить честное объяснение, почему открытое прощание невозможно. Человеку нужна не жестокая правда во всех деталях, а достаточно правды, чтобы его воображение не стало единственным свидетелем.

Вера в посмертную судьбу может поддержать, но может и усилить тревогу о правильности обряда. Семья боится: не успели прочитать молитву, тело кремировали вопреки желанию старших, умерший не исповедался, похоронили далеко от родины, не соблюли день. Здесь полезно привлекать того, кто авторитетен в этой традиции и способен говорить не только о правилах,

но и о милости. Часто человеку нужно услышать, что любовь и намерение тоже имеют значение, что поздний обряд, молитва, память, добрые дела могут быть частью заботы об умершем.

У светских людей похожая тревога может звучать иначе: мы не сделали достойного прощания, говорили слишком мало, похороны были скомканными, я не успел выбрать музыку, я не сказал речь. Тогда можно создать второй ритуал. Через месяц, через год, когда есть силы. Собрать друзей. Написать письма. Посадить дерево. Сделать вечер памяти. Отдать вещи тем, кому они помогут. Пройти маршрут, который был важен. Ритуал не обязан быть только в первые дни. Иногда первый обряд принадлежит шоку, а второй уже принадлежит любви.

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.