

A person stands on a dark, rocky cliff at night, looking out over a dark sea. A bright beam of light descends from a cloudy sky, illuminating the water and the person's reflection on the wet rocks. The scene is dark and atmospheric, with the light beam creating a strong contrast.

**КОГДА ЖИЗНЬ РАЗРУШЕНА.
Пошаговое руководство по
самореанимации в остром горе
при утрате близких**

Елена Богданова

Елена Богданова

**КОГДА ЖИЗНЬ РАЗРУШЕНА.
Пошаговое руководство по
самореанимации в остром
горе при утрате близких**

«Автор»

2026

Богданова Е.

**КОГДА ЖИЗНЬ РАЗРУШЕНА. Пошаговое руководство
по самореанимации в остром горе при утрате близких /
Е. Богданова — «Автор», 2026**

Когда привычный мир рушится от известия о потере близкого, психика включает режим экстренного торможения. Наступает ступор, пустота или разрывающая грудь боль. Кажется, что будущего нет, а дышать дальше — это предательство. Как клинический кризисный психолог и магистр психоанализа, я знаю: в остром горе бесполезно советовать «держаться». Человеку в этой точке нужна не философия, а жесткие рельсы — пошаговый алгоритм самореанимации, когда внутри бушует персональный ад. Это руководство создано для тех, кто столкнулся с гибелью мужа или сына (в том числе в зоне СВО) и остался с бедой один на один. Книга предлагает 5 практических ключей самопомощи: от возвращения чувствительности замершему телу и снятия петли «вины выжившего» до тактики микро-шагов по 15 минут. Позвольте этой книге стать вашим безмолвным проводником, чтобы просто выжить и вернуть право дышать.

© Богданова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА: Слово к тем, кто остался в темноте	5
ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ ШОКА И СТУПОРА: Что происходит, когда психика и тело «каменеют»?	6
ГЛАВА 2. ЛЕГАЛИЗАЦИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА	8
ГЛАВА 3. ОТКАЗ ОТ ИЛЛЮЗИИ КОНТРОЛЯ И СНЯТИЕ ПЕТЛИ ЧУВСТВА ВИНЫ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

КОГДА ЖИЗНЬ РАЗРУШЕНА. Пошаговое руководство по самореанимации в остром горе при утрате близких

ВВЕДЕНИЕ ОТ АВТОРА: Слово к тем, кто остался в темноте

Если это руководство сейчас находится в ваших руках — значит, в ваш дом пришла беда, которая разделила вашу жизнь на «до» и «после». Возможно, вы держите в руках официальное извещение из зоны боевых действий, перечитываете сухие строчки похоронки, смотрите на опустевшую комнату своего сына или мужа и внутри вас кричит один-единственный вопрос: «Как?». Как этот мир вокруг смеет продолжать крутиться, как люди на улицах могут смеяться, как солнце может выходить из-за туч, если ваше личное, внутреннее время навсегда остановилось в ту самую секунду, когда вы узнали страшную весть?

Я пишу эти строки для вас не из уютного, стерильного кабинета академической теории. Я пишу их как клинический кризисный психолог, чья ежедневная работа — спускаться вместе с людьми в их персональный ад и искать оттуда выход. Но прежде всего, я пишу это как человек, который сам прошёл через самую страшную, сокрушительную, противоестественную потерю, какую только можно представить. Я знаю вкус этой звенящей, мертвенной пустоты, которая заполняет комнату. Я знаю, как это — когда воздух становится плотным, как цемент, и каждый вдох требует невероятного, почти физического усилия.

Я знаю и то, что сейчас любые стандартные слова утешения, которые вам говорят знакомые, родственники или пишут в социальных сетях, вызывают у вас либо глухую ярость, либо полное онемение. Советы в духе «держись», «ты должна быть сильной», «время лечит» или «бог забирает лучших» кажутся фальшивыми, пустыми и ранящими. Они не помогают. Они лишь возводят между вами и остальным миром глухую стеклянную стену. Потому что никто из тех, кто стоит по ту сторону этой стены, прямо сейчас не способен почувствовать ту степень разрыва, которую проживает ваша душа. Ваша рана кровоточит, а общество, не зная, как общаться с чужим горем, пытается прикрыть её дежурными фразами.

Цель этого руководства — не «вылечить» вас за один день, не заставить вас фальшиво улыбаться и не убедить в том, что «всё будет хорошо». В остром горе фраза «всё будет хорошо» звучит как издевательство. Хорошо уже не будет — будет по-другому. Но прямо сейчас ваша задача минимальна, но монументальна: *вам нужно просто выжить*. Сохранить свое физическое тело, не сойти с ума от запредельной боли и бережно, по миллиметру, проложить новые рельсы назад, к свету.

В состоянии острой травмы человеческая психика заторможена. Мысли путаются, память подводит, а концентрация внимания падает почти до нуля. Вы можете ловить себя на том, что перечитываете одну и ту же страницу десять раз и не понимаете смысла. Это нормально. Именно поэтому данная книга построена не как философский трактат, а как жёсткий, пошаговый и очень подробный протокол самореанимации. Здесь нет «воды» — здесь есть конкретные действия.

Вы имеете полное право быть, кричать, каменеть, падать на пол и ненавидеть этот несправедливый мир. Но вы также имеете священное право на спасение. Ваша искорка жизни, как бы глубоко под пеплом потерей она ни была зарыта, всё ещё горит. Раз вы читаете эти строки — вы живы. И мы сделаем этот первый, самый тяжёлый шаг вместе.

ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ ШОКА И СТУПОРА: Что происходит, когда психика и тело «каменеют»?

Когда человеческий разум сталкивается с внезапным, сокрушительным известием о гибели близкого человека (особенно когда это связано с военными действиями, где смерть всегда несёт отпечаток трагической насильственности), психика испытывает колоссальный удар. Этот удар по своей силе превосходит любые адаптационные возможности нашего мозга. Если бы вся лавина боли обрушилась на ваше сознание мгновенно и в полном объёме, сердце бы просто не выдержало, а разум погрузился бы в необратимый психоз.

Чтобы этого не произошло, эволюция создала мощнейший встроенный предохранитель. Психика мгновенно включает аварийный режим защиты — *состояние шока, ступора и диссоциации*. Давайте подробно разберём, что происходит внутри вашей системы прямо сейчас. Понимание этих механизмов критически важно: когда вы поймёте, что ваши пугающие реакции — это не безумие, а законная защита организма, вам станет капельку легче дышать.

1. Гормональная блокада и отключение чувств

В момент получения страшного известия надпочечники выбрасывают в кровь смертоносную дозу гормонов стресса — кортизола, адреналина и норадреналина. В дикой природе этот коктейль заставляет животное бежать или нападать. Но в ситуации утраты бежать некуда, а нападать не на кого — смерть уже случилась, это необратимый факт. Энергетический заряд колоссальной мощности оказывается заперт внутри вашего тела.

Психика понимает, что переработать этот объём энергии она не может, и включает экстренную «анестезию». Организм начинает вырабатывать эндорфины, которые в данном случае работают как ментальный наркоз. Именно поэтому в первые часы или даже дни после трагедии человек может казаться окружающим пугающе спокойным, собранным и холодным. Вы можете механически организовывать похороны, подписывать документы, отвечать на звонки ровным голосом. Это не значит, что вы черствый человек или не любили погибшего. Это значит, что вы находитесь под глубочайшим наркозом собственной психики.

2. Эффект «стеклянного купола» (Психическая диссоциация)

Диссоциация — это механизм, при котором всё происходящее начинает восприниматься отстранённо, словно со стороны. Многие женщины в остром горе описывают это состояние так: «Я всё вижу, но я как будто заперта внутри пыльного стеклянного купола», «Мир вокруг стал плоским, как экран телевизора», «Звуки доносятся словно сквозь толстый слой ваты или из-под воды».

Психика дозирует реальность, пуская её в сознание крошечными каплями, чтобы выживание было возможным. Вам может казаться, что это сон, что вы вот-вот проснётесь, что дверь откроется и ваш муж или сын войдёт в комнату. Мозг цепляется за эту иллюзию, потому что признание реальности в данную секунду эквивалентно ментальной гибели. Помните: это состояние «ненастоящности» мира — временное. Это защитный мысленный панцирь, который оберегает ваше ядро личности от разрушения.

3. Соматический (телесный) ступор

Горе — это не просто эмоция, это тяжелейший соматический процесс. Когда психика выключает чувства, чтобы защитить голову, вся переработанная боль оседает в физическом теле. В состоянии шока и ступора тело буквально камнеет.

На клиническом уровне это проявляется через конкретные симптомы:

1. Замораживание дыхания: Вы дышите поверхностно, едва заметно. Грудь словно сдавлена стальным обручем или на неё положен тяжёлый бетонный блок. Организм экономит

ресурсы, снижая уровень кислорода, что ещё сильнее погружает вас в заторможенное состояние.

2. Мышечный панцирь: Шея, плечи и челюсти сжимаются до боли. Вы можете ловить себя на том, что ваши зубы стиснуты так сильно, что начинает болеть голова. Руки могут произвольно сжиматься в кулаки.

3. Потеря телесных маркеров: Отключаются базовые сигналы выживания. Вы можете не хотеть есть днями, не чувствовать жажды (пересыхает во рту, но импульса попить нет), перестаёте ощущать холод (можете стоять на морозе в одной рубашке и не замечать этого) или тепло. Тело переходит в режим анабиоза.

Клиническое правило 1:

В первые дни и недели острой утраты абсолютно бесполезно пытаться работать с головой, мыслями или логикой. Ваша кора головного мозга сейчас находится в состоянии глубокого торможения. Любые попытки «осмыслить», «принять» или «проанализировать» ситуацию приведут лишь к усилению паники и экзистенциального тупика.

Спасение и реанимация в этой точке строятся исключительно по принципу *«снизу вверх»* — от физического тела к психике. Пока мы принудительно, механически не вернем чувствительность вашим мышцам, пока мы не снимем соматический спазм и не восстановим базовые дефициты (вода, дыхание, тепло), ваша психика будет оставаться запертой в каменном склепе ступора, а рана горя начнет капсулироваться, превращаясь в тяжёлые психосоматические заболевания (онкологию, аутоиммунные сбои, инфаркты). Сначала мы возвращаем к жизни тело. И только потом — душу.

Пять ключей самореанимации: от шока к жизни

Когда фундамент понимания заложен и вы осознали, что ваше онемение — это не сумасшествие, а защита, пора переходить к активным действиям. Помните: спасение себя в острой травме — это механическая, рутинная работа. Здесь не нужно верить в успех, не нужно иметь «позитивный настрой». Нужно просто выполнять инструкции, даже если внутри вас абсолютная темнота.

ГЛАВА 2. ЛЕГАЛИЗАЦИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

КЛЮЧ N 1.

Как мы уже разобрали, горе — это сильнейший соматический удар. В момент шока ваша психика словно катапультировалась из физической оболочки, чтобы не сгореть от боли. Вы существуете отдельно, а ваше тело — отдельно, замершее и окаменевшее. Первая задача самореанимации — принудительно, за руку, вернуть ваше сознание обратно в телесный дом. Если этого не сделать, рана горя заблокируется внутри, превратившись в хронический мышечный панцирь и тяжёлые соматические заболевания.

Ниже приведены четыре последовательных протокола заземления. Выполняйте их один за другим.

ПРОТОКОЛ А. Выход из дезинтеграции (Физическое заземление «Пять точек»)

Когда накатывает паника, или, наоборот, когда вы ловите себя на том, что часами смотрите в одну точку на стене и не можете пошевелиться, это означает, что вы потеряли связь с землей. Ваша нервная система дезориентирована. Ей нужно вернуть маркеры реальности.

Что делать прямо сейчас:

1. Опустите стопы на пол. Если вы лежите — сядьте. Снимите обувь, если есть возможность — снимите носки. Поставьте обе стопы ровно на поверхность пола. Вдавите их в пол с усилием. Почувствуйте, как твердая, холодная или теплая поверхность сопротивляется вашему давлению. Сделайте это трижды: надавите — отпустите, надавите — отпустите. Скажите себе вслух: *«Мои ноги стоят на полу. Пол меня держит»*.

2. Положите ладони на бедра. Почувствуйте ткань своей одежды. Начните медленно, с ощутимым нажимом растирать свои бедра сверху вниз, от таза к коленям. Вы должны физически почувствовать тепло от трения рук и плотность собственных мышц. Этот жест возвращает вашей психике понимание её физических границ: *«Вот здесь заканчиваюсь я, а вот здесь начинается внешний мир»*.

3. Обопритесь спиной. Если вы сидите на стуле или кресле, плотно прижмите лопатки, поясницу и крестец к спинке. Почувствуйте эту жесткую опору сзади. Психика человека в горе чувствует себя незащищенной со спины. Физическая опора сзади дает подсознательный сигнал безопасности: *«Ты защищена, падать дальше некуда, сзади есть стена»*.

ПРОТОКОЛ Б. Восстановление кислородного баланса (Техника «Квадратное дыхание»)

В состоянии ступора человек подсознательно задерживает дыхание, уходя в тканевую гипоксию (кислородное голодание). Логика мозга проста: меньше кислорода — меньше чувствительность — меньше боли. Но гипоксия лишь продлевает состояние шока и истощает сердце. Нам нужно принудительно восстановить газообмен, причем сделать это так, чтобы выдох был длиннее вдоха — именно это включает парасимпатическую нервную систему, отвечающую за успокоение.

Что делать прямо сейчас:

Мы будем дышать по схеме виртуального «квадрата». Если вам тяжело считать, просто следите за пальцем, ведя им по воображаемым граням.

1. Вдох (4 секунды): Сделайте плавный вдох через нос, надувая живот, а не грудную клетку. Считайте про себя: один, два, три, четыре.

2. Задержка на вдохе (4 секунды): Задержите воздух в легких. Не дышите. Считайте про себя: один, два, три, четыре.

3. Выдох (4 секунды): Медленно, с легким шумом (словно дуете на горячий чай через трубочку) выпускайте воздух через рот. Считайте про себя: *один, два, три, четыре*.

4. Задержка на выдохе (4 секунды): Оставьте легкие пустыми. Не вдыхайте. Считайте про себя: один, два, три, четыре.

Повторите этот цикл ровно 5–7 раз. Если у вас кружится голова, уменьшите счет до трех секунд. Ваша задача — сделать дыхание ритмичным и предсказуемым для мозга.

ПРОТОКОЛ В. Терморегуляция и ликвидация соматического дефицита (Теплая вода)

Стресс блокирует слюноотделение и работу желудочно-кишечного тракта, кровь отливает от внутренних органов к спазмированным мышцам. Во рту пересыхает, появляется ощущение «комка в горле». Этот комок — не что иное, как спазм мышц гортани.

Что делать прямо сейчас:

Налейте стакан теплой (ближе к горячей, но не обжигающей) воды. Чистая вода без чая, сахара или кофе. Психике нужен чистый элемент выживания.

Начните пить её микроскопическими глотками. Сделайте один глоток, задержите воду во рту на две секунды, проглотите. Почувствуйте, как тепло опускается по пищеводу в желудок.

Сделайте паузу. Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем сделайте второй глоток.

Зачем это нужно? Мелкие глотательные движения чисто физиологически блокируют активность дыхательного центра паники в мозге. Мозг получает сигнал: *«Если мы пьем и глотаем теплую воду — значит, прямо сейчас нас не убивают, саблезубый тигр отступил, можно немного расслабить гортань»*. Комок в горле начнет уменьшаться.

ПРОТОКОЛ Г. Разблокировка аффекта (Легализация слез и крика)

Это самый сложный, но самый важный пункт первого ключа. Общество требует от нас «держаться в руках» и «не плакать на людях». Это преступное требование по отношению к вашему здоровью. Слёзы горя по своему химическому составу кардинально отличаются от слёз от нарезания лука — они содержат высочайшую концентрацию пролактина, АКТГ (адренотропного гормона) и токсинов стресса. Когда вы сдерживаете слёзы, вы буквально заталкиваете яд обратно в свои сосуды.

Правила экологичного горевания:

1. Если текут слезы — не вытирайте их мгновенно. Дайте им течь по щекам, капать на руки, на одежду. Почувствуйте их физическое тепло на коже. Это легальный выход вашего горя наружу.

2. Если внутри вас растёт глухой, разрывающий грудь крик — кричите. Если вы боитесь испугать соседей или близких, возьмите большую махровую подушку, плотно прижмите её к лицу и кричите в неё изо всех сил, всем телом, задействуя мышцы живота. Если есть возможность — сядьте в машину, выедьте на пустырь или в лес и орите там, пока не перехватит дыхание.

3. Не бойтесь падать на пол. Если ноги не держат и хочется сползти по стене — сползайте. Свернитесь калачиком на ковре, обнимите себя руками за плечи. Психике иногда нужно упасть на самый низ, на самую нижнюю точку опоры, чтобы начать собирать себя заново.

4. Помните: сдерживание аффекта — это как попытка удержать пар в кипящем заблокированном котле. Рано или поздно котел взорвется инсультом или тяжелейшим нервным срывом. Дайте вашему телу отреагировать эту боль так, как оно требует. Позвольте себе быть слабой, разбитой и кричащей. Это ваша единственная законная дорога к спасению.

ГЛАВА 3. ОТКАЗ ОТ ИЛЛЮЗИИ КОНТРОЛЯ И СНЯТИЕ ПЕТЛИ ЧУВСТВА ВИНЫ

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.