

Александрова О. В.

Болезнь и смерть. Беседы с психологом о стрессе



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДЕТСКИЙ ХОСПИС



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ДЕТСКИЙ ХОСПИС

Александрова О. В.

**Болезнь и смерть.
Беседы с психологом
о стрессе**

Санкт-Петербург

2015

Александрова О. В.

Болезнь и смерть. Беседы с психологом о стрессе. — СПб.:

Типография Михаила Фурсова, 2015. — 152 с.

ISBN 978-5-9905643-6-7

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I.

Глава I.

Человек в стрессовой ситуации

1. Облегчение бремени стресса.....	7
2. Справиться с гневом.....	15
3. Справиться с депрессией.....	22
4. От обиды к прощению.....	30
5. «Слезы, исцеляющие сердце...».....	36

Глава II.

Тяжелая болезнь в жизни человека

1. Встреча с диагнозом и отношение к болезни.....	41
2. Болезнь и смысл жизни.....	53
3. Болезнь и развитие личности.....	56
4. Болезнь и любовь к ближнему.....	59
5. Болезнь ударяет по всей семье.....	67

Глава III.

Человек перед лицом смерти

1. Размышления о смерти и горевании.....	72
2. Динамика переживаний человеком утраты.....	77
3. Как говорить с детьми о смерти.....	80
4. Утрата значимого человека.....	96

Часть II.

Глава I.

Если в Вашей семье тяжело болен ребенок

1. Справиться с известием
об онкологическом диагнозе ребенка..... 107
2. Разговор с ребенком о раке..... 117

Глава II.

Если Вы потеряли ребенка

1. Родительская печаль после смерти ребенка..... 130
2. Тоска о внуках..... 139
3. Детская тоска по умершему и брату или сестре..... 146

Рецензия

Встречаясь с трудной жизненной ситуацией, человек, зачастую, ощущает себя потерянным, не знает, как ему быть, что делать, как реагировать на случившееся, у кого искать помощи. Серьезная болезнь или потеря близкого ложатся тяжелой ношей на всех членов семьи. Особенно тяжело переживается болезнь и смерть ребенка. Не всегда и не все люди могут непосредственно обратиться за помощью к психологу, многие пытаются справиться со своим состоянием самостоятельно, некоторые стараются скрывать свое горе, не показывать своих слез, другие замыкаются в себе, уходят в депрессию. Последствиями этих психологических травм очень часто становятся тяжелые соматические болезни: инфаркты, инсульты и др.

И темы, которые поднимаются в этой работе «Болезнь и смерть. Беседы с психологом о стрессе», направлены на оказание психологической помощи людям, попавшим в такие тяжелые жизненные ситуации. Беседы, которые представлены автором книги, не всегда смогут заменить специалиста-психолога или психотерапевта, но смогут помочь человеку, по крайней мере, на первом этапе, самостоятельно осмыслить случившееся, понять свое состояние, облегчить его, дать волю эмоциям, «выплакать» свое горе, может быть, принять неизбежное. Они могут послужить для него своего рода соломинкой, за которую он сможет ухватиться в такой период своей жизни.

Достоинством данной книги как целостного произведения является широкий охват ролевых позиций тех, кто так или иначе соприкасается с тяжелой ситуацией, причастен к ней: некоторые из них обращены к родителям, другие – к братьям и сестрам, третьи – к бабушкам и дедушкам, четвертые – к самому заболевшему.

Очень важно, что темы, которые обращены к детям или направлены на оказание психологической помощи ребенку, учитывают возраст ребенка, без чего такая помощь может быть неэффективной или даже нанести ребенку вред.

В целом книга и рекомендации, представленные в ней, соответствуют методологическим разработкам, методическим приемам, используемым в современной отечественной и западной психологии в работе с клиентами, находящимися в сходной жизненной ситуации. Рекомендации отличаются достаточной полнотой, с учетом формы их подачи.

К достоинству книги также можно отнести то, что в ней приводится много реальных примеров из жизни, высказываний конкретных людей, что облегчает человеку, читающему текст, «узнавать» свои проблемы; понимать, что он не одинок; чувствовать свою причастность к другим людям. Материал воспринимается легко и не требует специальной научной подготовки, что позволяет практически любому человеку, не знакомому с психологическими теориями и концепциями, понимать и принимать рекомендации. Содержание книги подается в соответствии с необходимой логикой, психологически адекватно задачам.

Доцент ф-та психологии СПбГУ к.п.н.

Дерманова И.Б.

Часть I.

Глава I.

ЧЕЛОВЕК В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Облегчение бремени стресса

*«Бежит жизнь – стресс, нервы,
Каждый хочет быть первым, только первым.
Там, где никто еще не был, вперед, быстрее,
Еще быстрее, пока не закрылись двери».*

Лигалайз

Наша жизнь становится быстрее, насыщеннее, глубже, и это, безусловно, сказывается на душевном благополучии. С каждым годом возрастают заботы о семье, здоровье, личной безопасности, огромное количество стресса мы получаем на работе.

Но здоровый стресс является нормальной частью жизни и стимулирует нас к достижению поставленных целей, выполнению ежедневной рутинной работы. Позитивный смысл стрессового состояния состоит в том, что он дает силы для движения за гранью привычных возможностей, питает созидательное начало и во время чрезвычайных ситуаций способствует всплеску адреналина, помогая человеку выжить.

Невозможно избежать стресса полностью, но в наших силах научиться управлять им, чтобы снизить его негативное последствие на жизнь. Мы можем помочь себе, даже если ситуация выглядит, как непреодолимая.

Опасен длительный стресс, который серьезно подрывает душевное равновесие и здоровье человека. Есть мнение, что стресс является следствием внутренней борьбы при постановке таких глобальных вопросов, как «Кто я?», «Каковы мои ценности?», «Каков мой путь?» и т.д. Также считается, что многие ситуации или перемены, неважно, положительные или отрицательные, могут вызывать стрессовое состояние: смерть членов семьи или друзей; женитьба, объединение семей, беременность, рождение ребенка, расставание или развод, покидание ребенком семьи; травма или болезнь; финансовые неурядицы; проблемы с законом; изменение условий труда, потеря работы, выход на пенсию; смена места работы, учебы, проживания; выходные и праздники.

Некоторые события, несущие стресс, просто происходят, и с этим ничего не поделаешь. На другую же группу стрессовых обстоятельств мы можем влиять, поскольку они являются результатом нашего сознательного жизненного выбора.

Выделите ситуации, которые затронули вас или ваших близких за последний год или неизбежно должны случиться в ближайшем будущем. Это позволит лучше контролировать свое беспокойство и при возникновении стрессового состояния облегчить его. Например, если в течение одного года вы планируете сменить место жительства, жениться, пойти учиться и устроиться на работу, возможно, стоит растянуть события во времени, выделив для выполнения наиболее важные и отложив остальные. Рациональное распределение собственного ресурса необходимо для сохранения физического и психического здоровья. Если вы стали чувствовать себя более беспокойным или подавленным, чем обычно, стали плаксивым, у вас появились трудности в концентрации внимания,

повысилась нервозность, стало сложнее достигать состояния расслабления; появились такие симптомы, как дрожь, головокружение, головные боли, сердцебиение, боли в груди и спине, проблемы с пищеварением и с дыханием; вы стали чувствовать, как изменилась ваша потребность в отдыхе, сне и пище, как снизилась половая активность, - то вам следует срочно определить для себя шаги по замедлению, подавлению или удалению из своей жизни нездоровых источников стресса.

В некоторых случаях, чтобы помочь себе, одного подавления стресса бывает недостаточно, и тогда необходимо дать себе передышку, прервав стрессовую ситуацию, пусть даже на короткий срок. Так, круглосуточное пребывание у постели больного может привести к серьезному эмоциональному срыву.

Борьба со стрессом требует ежедневной работы. Иногда мы ощущаем, как на нас давит груз не одной стрессовой ситуации - сюда можно отнести излишнюю напряженность на работе, нездоровые отношения или сложную обстановку в семье, болезнь ребенка. Требуется огромное мужество, чтобы признать это и начать собственный анализ для исправления ситуаций, которые нас разрушают.

Противостояние неадекватным требованиям окружающих способствует значительному снижению ежедневного стресса и помогает не усугублять его. Также важно правильно оценивать свои силы и не требовать от себя слишком многого, понимая, что нести ответственность за выполнение задач мы можем только тогда, когда они в принципе являются выполнимыми.



Так, если ваш стресс напрямую связан с заболеванием и изнурительным лечением ребенка, не забывайте о своем самочувствии. Помните, когда самолет совершает падение, в первую очередь мама должна позаботиться о себе, надев маску, и уже потом – о ребенке. В противном случае есть риск, что она не сможет спасти ни себя, ни его.

Бывает, что в критической ситуации мы сознательно стараемся не замечать тех сигналов, которые нам подает тело в виде различных болевых симптомов или изменения эмоционального состояния. Мы ведем себя так, словно ничего не происходит, не позволяем себе расслабиться, дав волю чувствам. Но подобный самообман рано или поздно может привести к резкому бесконтрольному физическому и психическому срыву: по словам И. Ялома, *«стресс есть не что иное, как подавленные переживания»*.

Перед трудным днем постарайтесь правильно распределить свои силы, расставьте приоритеты и в первую очередь принимайтесь за самые значимые для вас задачи. Поощряйте себя после выполнения и достижения поставленных целей.

«Иногда, когда человек узнаёт страшную новость, он какое-то время говорит и двигается так, словно ничего не произошло и никто ему ничего не говорил, и только потом, внезапно, впадает в ступор или в истерику. Наверное, то же самое происходит не только с психикой, но и со всем организмом, который держится-держится и вдруг сникает, как резиновый мячик, из которого разом выпустили воздух».

А. Маринина

Как мы можем себе помочь?

В течение перегруженного дня полезно устраивать небольшие перерывы для восстановления собственных сил: прикрыв глаза, мысленно перенеситесь в свое любимое место, следите за дыханием – это помогает расслабиться и отдохнуть.

Медитации или молитва также снимают напряжение, способствуют восстановлению душевного равновесия.

Находите для себя время по вечерам – слушайте музыку, гуляйте. Научитесь в эти короткие мгновения отдыха восстанавливать свое душевное равновесие. Со стрессом помогает справиться питательная и сбалансированная диета, подкрепленная достаточным отдыхом и физическими упражнениями. Обращайте внимание на режим сна, слишком часто мы отказываем себе в отдыхе тогда, когда он наиболее необходим для нашего здоровья.

Когда стрессовая ситуация растягивается на неопределенное время, и объективно человек не может повлиять на обстоятельства, которые ее вызывают, положительная переоценка и умение принимать ситуацию такой, какая она есть, полагаясь на глубокий смысл происходящего, может снизить стресс и дать утешение. А в ситуации тяжелой неизлечимой болезни, ограниченного срока жизни человека – жить, не впадая в уныние. Так, одна пациентка после длительного лечения в России, а потом и за границей, незадолго до смерти писала своей подруге: *«Помолись за меня, пожалуйста. Попроси для меня сил... Ты только не расстраивайся. Знаешь, как я себя утешаю? Думаю так: если на то нет воли Божьей, этого не произойдет. На все воля Божья».*



Умейте время от времени отгородиться от стрессовой ситуации. Определите для себя спокойное место, где бы вы могли побыть в одиночестве, когда почувствуете переутомление. Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко. Это поможет расслабиться и мысленно покинуть стрессовую ситуацию.

Следите за своим физическим и эмоциональным состоянием.

Обратите внимание на свой пульс и кровяное давление. Если показатели высокие, сопоставьте их с тем, что вы чувствуете в данный момент. Что это? Гнев, отчаяние или тоска? Контролируйте свое эмоциональное состояние через наблюдение за своим дыханием и поведением.

Не забывайте про регулярные физические упражнения, которые хорошо помогают противостоять стрессу. Больше гуляйте, откажитесь от пользования лифтом, работайте в саду и т.д. Эти несложные способы помогут чувствовать себя лучше без специальных затрат.

Ищите источник собственного стресса и решите для себя, можно ли что-то с ним сделать? В любой сложной ситуации есть факторы, которые возможно изменить, а есть такие, которые нам неподвластны. Сосредоточьтесь на первых. Избегайте легкого ухода от проблем посредством наркотиков и алкоголя. Успокоительные препараты и снотворное следует использовать только под наблюдением врача и лишь в исключительных случаях, так как эти средства затрагивают только симптомы стресса, а не его причины.



Часто мы вступаем в период самых важных перемен в жизни - таких как супружество, беременность, переезд и другие - неподготовленными. Нехватка информации приводит к тому, что наши самые добрые намерения оборачиваются для нас серьезным стрессом. Не упускайте дополнительной возможности помочь себе, попробуйте заранее обратиться за информацией к специализированной литературе, посетите обучающие курсы или задайте интересующие вопросы консультантам.

Дайте себе слово изменить хотя бы один фактор, являющийся для вас источником стресса. Если вы не знаете, как это сделать, ищите помощи.

Встречая стрессовые ситуации достойно и отважно, мы получаем уникальную возможность проянить для себя собственную систему ценностей, определиться с жизненными приоритетами, направив освободившуюся энергию на созидание, личностный рост и, возможно, на помощь окружающим.

Полнее осознав, что в действительности происходит в нашей жизни, мы сможем научиться воспринимать стресс не как тяжкое бремя, но как толчок к полноценной и духовно здоровой жизни, даже если ситуация является неразрешимой.

Справиться с гневом

*Почему мы испытываем гнев?
Что стоит за нашей яростью?*

Часто мы расцениваем гнев только с позиции негативных проявлений и признаем в качестве его спутников физическое или эмоциональное насилие, депрессию, болезненное состояние души и тела. Но гнев так же свойственен природе человека, как и одобряемые обществом позитивные эмоции. Не умея испытывать радость и печаль, гнев и вину, мы не были бы в полной мере людьми. Гнев помогает нам отстаивать свои права и свободы, как личные, так и общественные.

Когда мы встречаемся с гневом внутри себя, как правило, мы не ставим перед собой задачи направить накопившуюся энергию на разрушение родственных связей, здоровья окружающих и их жизней. Мы лишь хотим выразить свое отношение к тем или иным вещам. Но конструктивное выражение гнева возможно, только если мы понимаем саму природу этого эмоционального состояния.

*Гнев и агрессия – не одно
и то же. Гнев – это то,
что мы чувствуем;
агрессия – то, что мы делаем.*

Итак, гнев, как и любую другую эмоцию, можно выражать как конструктивным, так и деструктивным способом. Таким образом, гнев может быть как ранящим оружием, так и инструментом, обновляющим отношения, помогающим прийти к сближению и взаимопониманию.



Конструктивно проявляя свой гнев, человек способен реализовать следующие задачи: сообщить собеседнику о собственном отношении к ситуации; повлиять на сложившуюся ситуацию; предотвратить повторение данной ситуации; улучшить качество общения с собеседником. Но чаще гнев выражается деструктивным образом, и тогда он реализует совершенно иные цели.

Пассивный гнев

Это способ выражения гнева при помощи возведения себя в ранг мученика и выработки у окружающих чувства вины. Так, обиженная мама, испытывая гнев при одной только мысли, что в ближайшие выходные ее взрослый сын может предпochесть ее общество кому-то другому, говорит: *«Да, конечно, не стоит обо мне беспокоиться, я проведу все выходные у телевизора в одиночестве, уверена – я найду, чем заняться...»*.

Агрессивный гнев

Такой гнев выражается как на физическом уровне (с побоями, хлопаньем дверьми и швырянием предметов), так и на вербальном (с криками и оскорблениями, словесными ударами «ниже пояса», укорами и сарказмом).

Пассивно-агрессивный гнев

Такой гнев выглядит со стороны пассивным, но на деле имеет агрессивный характер. Он проявляется

исподтишка, унижая и обижая человека. Так, жена, которая не хочет готовить ужин, но не заявляет об этом, позволяет ему «случайно» подгореть. Проявлениями пассивно-агрессивного гнева являются также всякого рода опоздания, растраты, опасное вождение и прочие действия, подвергающие окружающих опасности.

Ненаправленный гнев

Ненаправленный гнев выражается «окольными» путями при помощи намеков, успокаивания и т.д. Распространенной формой такого гнева является «треугольник», когда вместо того чтобы объясниться с человеком, вызывающим гнев, мы обращаемся к какому-то третьему лицу. В треугольник могут втягиваться как взрослые члены семьи, так и ничего не подозревающие дети. Важно выражать гнев утверждающе, не унижая и не обвиняя другого человека, а стараясь сообщить, что вы чувствуете.

Например:

– «Я не люблю, когда меня игнорируют!»

или

– «Я очень зол, я ждал, что вы позвоните и сообщите эту информацию...»

Таким образом, вы четко и ясно даете понять, что вас расстраивает, а не нападаете на человека. В этом случае вы говорите «я», а не «ты», и не выглядите ни слишком мягко, ни слишком грубо. Вы просто информируете собеседника о своих чувствах и даете вашим отношениям шанс на позитивное развитие. У обидчика появляется возможность осознать, что произошло



«Всякий может разозлиться – это просто; но гневаться на того человека, и в той степени, и в то время, и с той целью, и правильно – это нелегко и не всякому под силу».

Аристотель

между вами, среагировать на ваши чувства и повлиять на сложившуюся ситуацию. Подобное проявление гнева позволяет выражать эмоции и говорить о своих потребностях без насилия над окружающими.

Все, что в отношениях остается невысказанным, становится незаметным орудием их разрушения.

В следующий раз, когда вы ощутите внутри себя волну гнева, попытайтесь остановиться и, прежде чем вылить на окружающих все, что накопилось у вас внутри, спросите себя:

О чем я думаю и что чувствую сейчас? На что я на самом деле разозлился?

Гнев сопровождает человека в разных ситуациях. Разгневанный родитель, стремящийся защитить интересы ребенка, особенно в ситуации его болезни, будет во всем видеть помеху, если кто-то или что-то, с его точки зрения, будет препятствовать выздоровлению и угрожать жизни ребенка. Но позвольте себе не торопиться с выводами даже в такой ситуации. Дайте себе время, чтобы определиться с тем, что происходит с вами и вашим собеседником. Оцените ситуацию. Во время вспышек гнева мы обычно начинаем говорить импульсивно, выражение наших эмоций кажется нам неотложным. Однако не все ситуации требуют моментального всплеска эмоций.

Люди, которые выросли в семьях, где на проявление гнева стоял запрет, сейчас могут испытывать наслаждение от свободы на его выражение. Сама мысль взять себя в руки и успокоиться будет восприниматься как

предложение к отступлению. Но одно дело – уметь распознать в себе гнев, и совсем другое – дать ему бесконтрольный выход.

Погружение в гнев ради процесса редко приносит положительные плоды, но понимание природы собственных эмоций и владение собой при попытке отстоять собственные требования будет вести к позитивным переменам в общении с собеседником.

Способность отстраняться не является признаком холодности или бесчувственности, а скорее свидетельствует об умении выдерживать с собеседником здоровые границы, и становится признанием того, что вы и объект вашего гнева – две совершенно разные личности. Это понимание помогает оставаться спокойным и уважительнее относиться к другим.

Так, один пациент рассказывал, что спустя некоторое время после того как их ребенок заболел, жена стала раздражать его бесконечными страхами и тревогой по малейшему поводу. Он обвинял ее в том, что она слишком остро на все реагирует. Но некоторое время спустя он осознал, что ему самому не хватало уверенности. Ее страхи становились его собственными, ее опасения преследовали его самого. И он нашел для себя выход в том, чтобы разубеждать жену в ее страхах. Ему было невыносимо тяжело просто слушать ее, позволив ей иметь эти чувства.

При освобождении от нереалистичных ожиданий в общении с окружающими

Для соблюдения здоровой дистанции с собеседником в разгар очередной ссоры попробуйте напомнить себе: «Это твоё мнение. Ты вон там, в "том теле", делишься своим мнением со мной. А я вот здесь, в "этом теле", слушаю тебя. Ты отдельно от меня...»



чувство неудовлетворенности значительно уменьшается, что способствует получению разрядки без вспышек раздражительности.

Если вы обратитесь к своим воспоминаниям, то увидите, что частым спутником конфликтных ситуаций является отрицание самого конфликта, демонстративное покидание комнаты, обращение к посредникам для разрешения ситуации, молчаливое давление друг на друга. Обиженные люди склонны замыкаться в себе, и это приводит к сокращению обмена информацией между ними. А потому очень важно делиться переживаниями,

быть открытыми для общения, даже когда контакт кажется невозможным. Если во время разговора вы чувствуете, что злость только возрастает, попросите время, договоритесь, когда сможете вновь вернуться к этой теме.

Гнев стоит различать по степени выраженности: от умеренного раздражения до приступов ярости. Невмение конструктивно выразить свой гнев приводит к тому, что мы не знаем, как пользоваться гневом меньшей интенсивности. Это как использование кувалды вместо пинцета.

Примером может служить ситуация в кино, когда кто-то из сидящих рядом начинает раздражать вас своим шумом. Вы обращаетесь к ним: «Пожалуйста, тише, вы мешаете». Если шум продолжается, то вы используете более жесткие формулировки и другим тоном: «Тихо!» Если шум не стихает, то высказывание подкре-

пляется угрозой: «Если вы не замолчите, то я позову администратора». И если ситуация не меняется, вам придется выполнить свое обещание.

Таким образом, необходимость в крайних средствах выражения гнева появляется редко. Но и запрет на проявление даже слабого гнева в надежде, что проблема исчезнет сама собой, приводит к тому, что, разочаровавшись, люди прыгают на несколько октав выше, обижая и озадачивая своим поведением окружающих.

Гнев разнообразен, как и люди. Но как бы ни вели себя люди в гнев, лучшее, что можно сделать – это начать диалог.

*«Я был разгневан на своего друга:
Я сказал ему о своем гневе, и гнев прекратился.
Я был разгневан на своего врага:
Я не сказал ему о своем гневе, и мой гнев вырос.»*

У. Блейк

Справиться с депрессией

*«...Ничего не хочется.
Ехать не хочется — слишком сильное движение;
пешком идти не хочется — устанешь;
лечь? — придется валяться попусту или снова вставать,
а ни того, ни другого не хочется.
Словом, ничего не хочется...»*

Бывает, что огромная усталость от жизни накатывает откуда-то изнутри, опускаются руки, и кажется, что смысл в любой активности отсутствует, больно думать, и хочется забыться.

Как правило, через день-другой плохое настроение исчезает, но так происходит не всегда. Бывают моменты, когда тягостное состояние проникает в душу настолько глубоко, что с ним справиться не так-то просто.

Это устойчивое состояние, при котором человек испытывает мрачное настроение, подавленность или печаль, называется депрессивным.

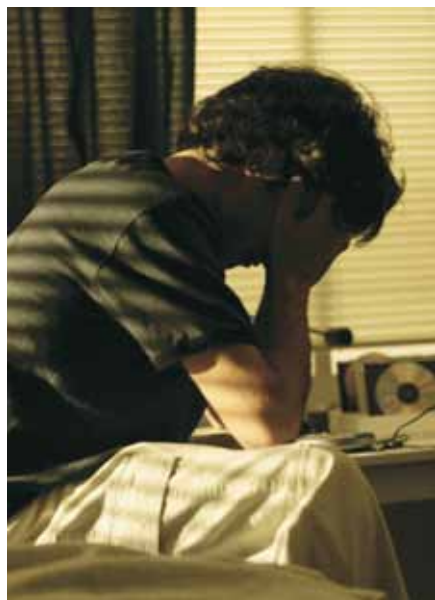
Депрессивное состояние проявляется в жизни человека как реакция на потерю и разочарование. Потери бывают материальными, душевными и духовными. Но если человек, набравшись мужества, осознанно уделяет должное внимание тому, что происходит в его душе и не уходит от своих переживаний путем только лишь медикаментозной поддержки или других легкодоступных средств, таких как алкоголь, то со временем он обнаружит в себе силы, чтобы заменить объект потери либо совершить скачок

в личностном развитии. Все это будет способствовать душевному подъему человека. Но на это требуется время.

Если человек долгое время не может самостоятельно справиться со своим подавленным состоянием, возникает депрессивное состояние или депрессия. Опасность самой депрессии состоит в том, что она угрожает психике человека и является разрушительным эмоциональным расстройством, требующим психотерапевтического вмешательства. Чтобы знать, как помочь себе, важно понимать, с чем вы имеете дело. Необходимо понимать природу депрессивного состояния и самой депрессии, в чем состоит их различие, а также каково их влияние на личность человека в целом. Депрессия ведет к резкому подавлению эмоций, интеллекта и творческих способностей, оказывая пагубное влияние на личность человека в целом.

Буквально слово «де-прессия» означает давить вниз, подавлять. Подавляется, распадается и растрачивается энергия жизни, ее целеустремленность. Слово одна часть жизни воюет против другой, а мы становимся полем боя.

При депрессивном состоянии человек, переживая горе, воспринимает внешний мир, как сильно уменьшившийся и опустевший, а пережив его, через некоторый промежуток времени восстанавливается, не деформируясь лично. При депрессии же внутренний мир человека, его сущность, переживается как частично утраченная или разрушенная.



Причинами депрессии и депрессивного состояния могут выступать как внешние обстоятельства: смерть близкого человека, трудности с родственниками, потеря работы, резкие перемены в жизни, некоторые лекарства или их сочетания, хронический стресс или болезнь, - так и внутренние изменения: нарушения в работе головного мозга и др. Некоторые отмечают, что их подавленное состояние усиливается в определенное время года.

Сама депрессия бывает разной. Различают легкую и умеренную депрессию (что является нормой); выраженную и тяжелую депрессию.

К проявлениям депрессии относят:

- чувство печали, вины, никчемности, беспомощности, безнадежности, пессимизма и неудовлетворенности;
- потерю интереса к тому, что раньше приносило удовольствие, включая половое влечение к партнеру;
- проблемы со сном;
- проблемы с концентрацией внимания, памятью, принятием решений;
- нехватку энергии, повышенную утомляемость;
- нервозность, беспокойство, раздражительность;
- потерю аппетита или изменение в весе;
- сердцебиение, головокружение или периодические
- необъяснимые боли в теле;
- возникновение суицидальных мыслей.

Обратитесь к себе. Если вы «диагностировали» у себя некоторые из перечисленных депрессивных симптомов и осознаете, что самостоятельно вам нелегко справиться с этим состоянием, не бойтесь искать помощи. Обратитесь к своему терапевту, близким людям, духовному

наставнику или будьте готовы принять медикаментозную помощь, в зависимости от продолжительности и тяжести течения депрессии или депрессивного состояния. Помните, что человек с высоким уровнем депрессии неспособен адекватно оценивать свое состояние и усилием воли менять плохое настроение на позитивное, а тревогу и обидчивость на спокойствие и деловитость. Депрессия поражает людей по-разному. Отец, потерявший своего ребенка в результате тяжелой болезни и со временем справившийся с депрессией, пишет: *«Когда я был в депрессии и смотрел на мир, все мне казалось абсолютно плоским и бесцветным. Я много горевал и плакал, было ощущение, что я виноват в тех страданиях и той боли, через которые пришлось пройти моему ребенку, я ненавидел себя. Когда я нашел в себе силы и обратился за помощью, спустя некоторое время я начал лучше относиться к себе, и мне стало легче. Это нашло отражение в том, как я стал видеть и внешний мир тоже. Я стал вновь видеть глубину, объем и цвет, о существовании которых я давно позабыл».*

Депрессию невозможно просто заглушить в себе или забыть, изобразив на лице придуманное счастье. Прячась за социально приемлемой «маской», мы не меняем своего эмоционального состояния на глубинном уровне. Чтобы это произошло, требуется кропотливая внутренняя работа.

Депрессия коварна, она занижает самооценку, решительность, и ее часто путают со слабостью духа, поэтому человек не всегда осознает, что ему нужна помощь специалиста. Но при помощи психотерапевта и, если необходимо, медикаментозной поддержке человек довольно

Депрессия – не ваша вина, не стоит стыдиться говорить о ней.

быстро способен достигнуть состояния облегчения. В этом случае его мысли смогут проясниться, появится крепкий сон, и это будет способствовать его душевному выздоровлению.

Как справиться с депрессией?

Не подавляйте свои чувства. Нормально, когда депрессия захватывает человека вследствие большой жизненной потери. Чтобы принять эту утрату, человеку необходимо пройти по тернистому пути воспоминаний, позволяя себе познать всю глубину тоски и душевной боли. Если тоска вызвана потерей ребенка или взрослого близкого человека, то печаль будет связана с крушением всех планов на будущее, утратой близости, любви и привязанности, а возможно, и веры в себя, в Бога, общей дезориентацией. Чтобы пережить это, требуется время и умение выражать свои чувства. Эмо-

циональное облегчение в этот период может дать ведение дневника, терапевтическое общение со специалистом или близким человеком. Посещение храма или иной религиозной организации также может помочь в преодолении одиночества, справиться с отчаянием, ощутить сердцем, что ты не одинок. Дж. Холлис так рассуждает о депрессии и утрате: *«Задача человека, оказавшегося в этой трясине страданий, состоит в том, чтобы суметь распознать ценность, которая была ему дарована, и ее удержать, даже если мы не можем удержать ее в прямом смысле».*



Будьте готовы к тому, что в ситуации потери близкого человека, вы можете одновременно испытывать самые разные чувства и эмоции – от любви до озлобленности или вины перед ним. Это непростое время, и чтобы ваши чувства стали для вас более понятны – говорите. Слова позволят прояснить и увековечить ваши чувства к близкому человеку.

Обстоятельства, которые могут привести к возникновению депрессивного состояния либо депрессии, различны, но важно помнить, что каждый человек обладает достаточным внутренним потенциалом, благодаря которому он способен пройти через острое горе, утрату или кризис и выйти к более позитивному витку в своей жизни. В нашей способности не отвергать собственные чувства и реакцию на происходящее, в умении принимать помощь со стороны – заключена огромная сила. Она будет путеводным маяком на пути через самые тяжелые душевные омуты.

Переживая потерю, мы должны признать всю ценность и важность того, что мы имели, сохранив эту память в себе.

Когда мы знаем себя и понимаем, с чем имеем дело, это ведет нас по пути выздоровления.

«Депрессия – это дама в черном. Когда она приходит, не гоните ее прочь, а посадите за стол и послушайте, что она хочет вам сказать».

К.Г. Юнг



Прислушивайтесь к себе, проявляйте заботу к своим чувствам, исследуйте вашу депрессию или депрессивное состояние вместе со специалистом, чтобы вновь почувствовать полноту и радость жизни, удовлетворение от своих поступков, оптимизм и хорошее настроение.

*«Все падаем. Так повелось в веках.
Глянь, рядом падает рука небрежно.
Но Некто есть, кто бесконечно нежно
Паденье это держит на руках».*

Р.-М. Рильке



От обиды к прощению

Обида начинается тогда, когда человек вступает на путь болезненного сравнения сложившейся ситуации с его ожиданиями. Он хотел бы, чтобы все выглядело иначе.

Для поддержания душевного и физического благополучия человеку важно уметь справляться с собственной обидой, которая часто сопровождается гневом на окружающих и жалостью к себе.

Обижаясь, мы осуждаем обидчика, отмечаем его несовершенство. В этом проскальзывает требование к окружающим о соответствии нашим представлениям и ожиданиям.

Возможно, вы хотели бы, чтобы отношения с другими и окружающий мир соответствовали вашим представлениям, были более идеальными. Чтобы все было по справедливости.

Но правда в том, что мир таков, каков есть, окружающие не хороши и не плохи, мир не злой и не добрый – в мире есть и то, и другое, есть разрушительное и созидательное, и есть наша оценка всего происходящего. Будет ли та или иная ситуация влиять на нашу жизнь, разрушать или, напротив, вести по пути созидания и развития, зависит только от нас самих. Обида выполняет важную роль в жизни человека в случае труднопереносимой ситуации, она становится защитным механизмом. Так случается, когда врач не в силах спасти больного, дать умирающему человеку надежду, сделать то, что выше его сил. В этом случае пациент или его близкие, чтобы защитить себя, могут испытывать противоречивые чувства и переносить на медицин-

ский персонал свои гнев и обиду. Когда умирает ребенок, родители испытывают сильнейшее потрясение и ощущают, что мир несправедлив, и то, что случилось, не должно было произойти. Они думают о том, что рядом были те, кто отвечает за жизнь ребенка, но они не смогли предотвратить непоправимое, возможно своевременно поставить правильный диагноз, чтобы не упустить драгоценное время, которое, вероятно, можно было использовать во благо ребенка, или более точно предугадать развитие болезни. В этом случае обида помогает прожить боль, направить ее изнутри вовне.

Наполняясь обидой, мы часто перекладываем ответственность за собственные чувства, неудачи, провалы или несовершенство на тех, кто с нами рядом, или просто проходил мимо. Человек, испытывающий чувство обиды, фокусируется на борьбе с «ветряными мельницами», бродит по кругу собственных негативных представлений, теряет силы и лишает себя возможности жить более полной жизнью. Своей жизнью.

Обида сигнализирует о том, что человеку необходимо обратиться к себе и попробовать разобраться в адекватности своих жизненных ожиданий. Мы не можем изменить окружающий мир, но наше отношение к жизни, к близким, к себе при серьезной внутренней работе – способно меняться. И тогда, если мы решим, что кто-то словом или делом втоптывает нас в грязь, мы скажем: *«Да, я чувствую, как внутри меня все сжимается. Я злюсь и готов драться. Происходящее вызывает у меня гнев, но я понимаю, что все так как есть...»*.

Тогда это уже не обида. Это свободное проживание собственных чувств, не отягощенное стремлением подчинить другого под рамки собственного представления о нем. Здесь уже возможен диалог, возвращение

к ситуации, которая привела к возникновению данного конфликта, и ее разрешение.

Простить. Когда у нас в жизни что-то серьезно идет не так, мы разочарованы, нам нужно, чтобы кто-то ответил за это. Мы ищем обидчика и ждем его раскаяния как расплаты за наши переживания. Что делать, когда эмоциональная пропасть делает невозможным примирение двух людей? Когда обида слишком глубока, а ее отзвуки все еще отдаются в сердце? Как облегчить груз обиды, когда ненависть переполняет душу и вызывает чувство вины, и мы снова и снова говорим себе: «Не могу простить!»?

Бывает, что долгие годы мы несем в себе обиду на родителей, выросших детей, начальника, супруга, иногда даже бывшего. Рана от обиды может терзать и не давать покоя.

Прощение как освобождение от негативных эмоций является очень целительным для человека. Когда страдает дух, страдает тело. Освобождаясь от обиды, мы защищаем себя. Но это не означает установления запрета на собственные воспоминания.

«Прощение – это путь, который важно пройти, приняв свои чувства и чувства обидчика...»

Любой опыт, даже самый болезненный, является частью нашей личной истории, это часть нас. Отвержение собственных ран – путь к самообману.

Когда мы стараемся не думать о том, что доставляет нам боль, вытесняя этот опыт из своего сознания, она продолжает влиять на нас, например, в виде вспышек гнева или подавленного эмоционального состояния. Забыть – не значит простить.

Если многолетняя ненависть захлестывает, попробуйте для начала признать ее присутствие. Поставьте обиду «в угол», чтобы она не являлась помехой для ваших важных дел, не отвлекала. Вы можете записывать свои воспоминания, чтобы всегда была возможность детально все восстановить и подумать над этим, когда вы сочтете это возможным. Нельзя простить то, чего не помнишь. Это все равно, что лечить болезнь, симптомов которой вы не знаете. Чтобы овладеть своими чувствами в большей степени, необходимо глубже исследовать свою обиду.

Шаг первый.

Позвольте себе окунуться в воспоминания, предшествующие обиде. Вспомните время, когда вам еще не надо было думать о прощении. Восстановите в памяти свою жизнь, какой она была тогда, и каким были вы в тот момент. Были ли вы доверчивы, уверены в собственной неуязвимости?

Шаг второй.

Вспомните своего обидчика и те отношения, которые вас связывали. Каким казался вам этот человек? Если же вас обидел незнакомый человек, попытайтесь представить, что это был за человек.

Шаг третий.

Отделите обиду от той части прошлого, где вы были свободны от нее.



Шаг четвертый.

Попробуйте вновь пережить все. Пусть обида предстанет вашему внутреннему взору, словно все случилось вчера. «Очистите» ситуацию, вызвавшую обиду, от тех толкований, интерпретаций, которые впоследствии наслоились на нее.

Шаг пятый.

Мысленно обратитесь к тем последствиям, которые принесла с собой обида. Возможно, это были разорванные связи, материальные потери, но внимательно приглядитесь к скрытым изменениям, которых вы ранее не замечали. Обратитесь к внутренним переменам. Не утратили ли вы с обидой некоторой части себя? Стало ли сложнее доверять, любить, позволять себе быть счастливым? Что бы вам сейчас хотелось вернуть?

Шаг шестой.

Вспомнив обиду во всех ее деталях, дайте волю чувствам. Постарайтесь понять, почему все произошло именно так, а не иначе. Исследуйте каждого, кто был вовлечен в этот конфликт, рассмотрите все – вплоть до стрессов на работе. Исследуя обиду, вы наверняка обнаружите, что отчасти сами способствовали соответствующему развитию событий. Не попадитесь в ловушку самообмана, чтобы оправдать самого себя. Найдите в себе силы, вооружитесь желанием простить себя, но не оправдать. Постарайтесь изо всех сил понять, что же происходило внутри вашего обидчика. И когда перед вами предстанет ясная карти-



на происшедшего, определите для себя, пришло ли время простить?

«Не простить, значит добровольно отправиться в тюрьму прошлого, лишиться возможности стремиться к новому из-за старых обид. Не простить, значит предать себя во власть другого... быть запертым в последствиях обиды и ответа на нее, насилия и мести, попасть в вечный круг отплаты "око за око, зуб за зуб"».

Л. Морроу

Человек всегда жаждет справедливости. Мы ищем раскаяния другого, даже когда покаяние уже невозможно – когда обидчик далеко, или его уже нет в живых, или с его стороны нет подвижек к примирению. Некоторые вещи, выражаясь общепринятыми терминами, не заслуживают прощения.

Но прощение – это не то, что мы совершаем для кого-то. Это даже не то, что нам следует совершить, подчиняясь религиозным наставлениям или общечеловеческому мнению. Мы прощаем только ради себя самого. И это всего лишь один из способов стать тем, кем мы на самом деле являемся, вставая на путь к собственной цельности и счастью.

Нам следует учиться прощать, чтобы двигаться по жизни. Обида, не получившая прощения, привязывает нас к какому-то определенному моменту, и мы рискуем остаться в ловушке прошлого, сидя на крючке старых отживших чувств.

«Слёзы, исцеляющие сердце ...»

*«Слёзы бежали, и я дал им свободу течь,
превратив их в подушку для сердца.
И на них сердце моё отдыхало».*

Блаж. Августин. «Откровения», IX, 12.

Слезы облегчают скорбящее сердце.

Жизнь – это череда потерь и приобретений. И иногда потери бывают столь опустошающими, что человек не знает, как ему жить дальше без того, что он утратил. В момент своего горя человек словно парит над пропастью, готовый в любой момент, сложив крылья, упасть вниз. Но именно ситуация разлада с самим собой или с миром, ситуация внутреннего и/или внешнего конфликта является основным «сюжетообразующим» элементом для дальнейшей жизни. С момента потери зачастую начинается история новой жизни. Иными словами, пережив утрату и преодолев боль, можно принципиально изменить свою жизнь, фактически начать ее сначала.

В этот пограничный момент, перед лицом абсолютного душевного одиночества, горящий может воспользоваться тем ресурсом, что дала ему природа – слезами...

Они очищают и несут облегчение как на эмоциональном так и на физическом уровнях, поскольку душа и тело едины, как любые форма и содержание.

Именно слезы, вырывающиеся наружу из самой глубины души, помогают снять напряжение и приносят настоящее облегчение. Они подобны дамбе, открывае-

мой во время наводнения, или клапану паровой машины, помогающему сбросить опасно высокое давление. Слезы – это дамба для человеческих эмоций, это резервный клапан для страдающей человеческой души. И важно уметь этим пользоваться.

Плачут ли мужчины?

«Наша культура настаивает на том, что мужчина должен быть сильным, и что сила мужчины проявляется в отсутствии слез на лице. Слезы... только для женщин. Но к чему скрывать страдание? В смысле, почему бы иногда не проявить его, чтобы окружающие тоже увидели и прониклись? Почему мужчины так не поступают?».

Николаас Вольтерстоф. «Элегии по сыну».

Мы, мужчины и женщины, плачем, когда чувствуем, что утратили для себя нечто ценное, а зачастую – и самое дорогое. И, несмотря на то, что любая потеря – толчок к новой жизни, как правило, будущее вызывает у человека неопределенность и страх, его перспектива выглядит устрашающе. В момент переживания потери бывает очень сложно согласиться с мыслью, что жизнь продолжается.

Но слезы от любви несут исцеление и обновление, а с исцелением приходит отвага и появляются силы, чтобы жить.

*О чем свидетельствуют слезы?
О слабости или, напротив, о силе?..
Они – проявление любви, требующей мужества и отваги, поскольку, открывая свое сердце миру, мы рискуем испытать боль.*

Иногда причиной наших слез могут стать такие чувства, как злость, страх, вина, беспомощность, усталость или просто общая подавленность. Обычно эти чувства возникают у нас, когда мы испытываем тоску от утраты чего-то жизненно важного и значимого. Но если слез

слишком много, а время не приносит облегчения, необходимо разобраться в себе, задав несколько вопросов:

- На кого и почему я злюсь?
- Могу ли я простить?
- Мое чувство вины является естественным проявлением сожаления, или все намного серьезнее?
- Не обостряют ли мой стресс плохое питание, недостаток отдыха, отсутствие физических упражнений, уход в себя, утрата связей с внешним миром?
- Есть ли у меня скрытые неудовлетворенные потребности?

Американский психолог Грег Левой пишет о том, что слезы помогают выводить из организма вредные химические соединения, образующиеся во время эмоционального стресса. Количество марганца, которого в слезах содержится в тридцать раз больше, чем в сыворотке крови, может влиять на настроение.

Ученый-биохимик Уильям Фрей, исследуя биохимический состав слез, обнаружил, что слезная железа, ответственная за выработку слез, накапливает и выводит марганец из организма. Кроме того, ученый обнаружил три других соединения, накапливаемых во время стресса, которые также выводятся со слезами. Плач можно сравнить с такими процессами жизнедеятельности организма, как мочеиспускание, дефекация, дыхание и потоотделение, с помощью которых из организма удаляются отработанные вещества.

Существует различие в том, как ведут себя в стрессовых ситуациях



мужчины и женщины, и в том, как они выражают свое горе. Несмотря на то, что мужчины глубоко переживают утраты, они мало говорят о своих чувствах и плачут приблизительно в четыре раза меньше, чем женщины. Чтобы высвободить свои эмоции, мужчине часто бывает достаточно, например, побить боксерскую грушу. Концентрация на работе или погружение в занятие любимым хобби помогают мужчине отключиться от тяжелых мыслей. Но если, по словам ученых, слезы настолько целительны, то мужчинам, как и женщинам, тоже стоит иногда поплакать.



Отсутствие слез, как и их обилие, иногда может пугать близких, мешать работе и всячески нарушать привычный ход жизни: крайности – это всегда уход от гармонии. А потому сдерживайтесь, когда это необходимо, но находите для себя время, когда вы сможете полностью погрузиться в свои эмоции, не боясь кого-то расстроить или напугать.

Р. С. Суллендер, автор работы «Тоска и рост», полагает, что слезы накапливаются в нас и хранятся в так называемом «эмоциональном хранилище», которое в определенный момент переполняется настолько, что слезы начинают литься ручьем.

Находите время, например по выходным дням, когда вы сможете позволить себе всплеск эмоций, не боясь быть непонятыми.

Не бойтесь состояния легкой меланхолии, которое может сопровождать вас в эти мгновения. Не стоит бояться слез. Слезы помогают увидеть жизнь, словно в перспективе. Лишь пролив слезу о прошлом, омыв взор, человек будет готов обратиться в будущее.

Слезы – как очки, через которые тоскующий смотрит на мир в момент наивысшей скорби. Такой взгляд во многом меняет человека: привычные вещи начинают выглядеть по-другому, что приводит к более глубокому пониманию ценности жизни.

Помните, слезы и в самом деле ведут нас к тому, чтобы в один из дней мы вновь научились смеяться.

Слезы – как мостик, соединяющий грусть и радость. Плакивая утрату, мы оставляем ее в нашей памяти, где мы всегда сможем к ней прикоснуться, и одновременно мы совершаем шаг вперед – к новым возможным радостям, приобретениям, улыбкам и счастью. Таким образом, сохраняя в сердце память о своей потере, мы продолжаем жить.

Слезы ведут нас к обновлению и исцелению от тоски, а, как гласит турецкая поговорка, «скрывающий печаль не избавится от нее».

Глава II

ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Встреча с диагнозом и отношение к болезни

Жизнь наполнена бурными событиями, взлетами, активностью; в каждом дне – суета, забота, дела... И вдруг человек слышит: «Послушайте, вы серьезно больны». Кажется, что произошла ошибка, и этого не может быть. Но все так, как есть – изначально еле ощущаемое физическое недомогание в эту секунду переросло в неутешительный диагноз.

Болезнь не спрашивает позволения, она просто входит в жизнь человека, меняя ее порой до неузнаваемости. Она может серьезно повлиять на прежний ритм жизни человека, ограничить его способность заботиться о себе самом и своих близких, изменить его мировоззрение. Тяжело принять тот факт, что болезнь порой не просто протекает где-то внутри, но и оказывает влияние на весь внешний облик человека, меняя тем самым его самоощущение.

Потеряв прежние ориентиры в жизни, потрясенный случившимся, больной может с головой уйти в депрессию, желая только одного: чтобы его никто не трогал, а болезнь осталась где-то далеко позади. Это происходит, потому что взрослый человек, как и ребенок, приобретая серьезное заболевание, оказывается в состоянии распада прежней социальной ситуации развития и формирования новой, иными словами, он переживает кризис.

Жизнь человека словно разделяется ее на две эпохи: до болезни и после. И постоянными спутниками

заболевшего часто становятся собственная беспомощность, отсутствие уверенности в себе и стремление переложить ответственность за происходящее на кого-то еще. Он обращается к специалистам, ищет поддержки близких людей, но это тот случай, когда по тернистому пути тревог и сомнений предстоит пройти именно ему, и невозможно «проскочить» этот этап, перекладывая ответственность на других. От него требуется время и умение принимать то, что будет происходить в следующий миг, не сетуя на жизнь даже в самые тяжелые ее мгновения.

Серьезные перемены вследствие болезни гулким эхом проносятся по всем основным сферам жизни человека, оказывая влияние и на изменение его психической организации:

- на глубинном уровне у больного меняется самооценка;
- снижается потребность в активных действиях;
- меняется мотивационная структура личности;
- человек начинает иначе воспринимать свою роль в обществе как деятельного члена - болезнь несет изменения профессионального статуса);
- человек становится объектом семейной опеки;
- контакты с привычным кругом общения становятся менее интенсивными, либо человек вовсе попадает в изоляцию;
- больной испытывает усталость, недомогание, уменьшаются его энергетические возможности;
- взгляды на жизнь трансформируются;
- болезнь затрагивает также временную перспективу жизни человека (будущее становится неопределенным и теряет свои четкие очертания, а в перспективе разворачивается в оскудевшем виде, не соответствующем сложившимся планам и ожиданиям).

Болезнь ставит человека перед необходимостью по-новому функционировать в жизни. Так, он может начать ходить с тростью или перейти на инвалидное кресло, ему могут потребоваться строгая диета, ежедневный комплекс упражнений и медицинских процедур. Иногда перед больным встает острая необходимость в смене места жительства, переезд, предположим, в центр для людей с ограниченными возможностями здоровья, и тогда человек попадает в реальность, которой никогда не жил прежде.

Но вместе с тем болезнь несет с собой новый опыт, она вынуждает собраться, пересмотреть жизненные приоритеты и, кажется, учит самому главному – быть сильным и счастливым вопреки всему.

Пройдя через этап отрицания болезни и достигнув принятия сложившейся ситуации, человек способен со всем душевным рвением бороться за свою жизнь, наполняя ее новыми смыслами и ценностями. С этого момента он будет сопротивляться трудностям, обращаться к своим переживаниям и не бояться быть смелым в переоценке собственных жизненных ориентиров. Он будет размышлять над тем, что для него по-прежнему является важным, а что – второстепенным, что – истинным, а что – ложным; какие значимые изменения стали происходить с ним на духовном уровне, и какие из них можно использовать в качестве дальнейшей опоры. Будет думать о том, как необходимо скорректировать свою жизнедеятельность для наилучшей адаптации в новых условиях.

Каждый из нас является уникальной личностью с множеством неповторимых граней, и такие события, как хроническое заболевание, личная утрата, эмоциональные потрясения, душевный кризис, безусловно, влияют на каждую из этих граней.

Непросто смириться с тем фактом, что болезнь влияет не только на наше тело, но также распространяется на эмоциональную, умственную и духовную части нашего Я. Но все события нашей собственной жизни и жизни близких нам людей, так или иначе затрагивают не только наш внутренний мир, но оставляют отпечаток на внешнем облике. А потому пусть те изменения, которые происходят в теле в связи с болезнью, не угнетают вас так сильно. Вероятно, было бы легче, если бы эмоциональный стресс или душевное потрясение не оказывали бы столь явного влияния, например, на кровяное давление или уровень сахара в крови, но обнадеживает тот факт, что в организме, как в едином центре, все взаимосвязано, а это значит, что в нужный момент мы способны призвать на помощь все внутренние силы одновременно, чтобы выжить в период полной разбитости и опустошенности.

Мы видим, что современная наука далеко продвинулась в исследовании тела как сложного механизма, состоящего из отдельных взаимодействующих частей, и когда одна из них «ломается», мы зовем на помощь доктора, чтобы тот «починил» ее. И все же тело человека – не машина. Так, д-р Досси размышляет о теле человека и болезни: *«...наше тело больше похоже на музыку, чем на механизм... Оно – гармония движений и взаимодействий, и все вокруг нас, включая растения и животных, воспринимает ее. Такое состояние, гармонию, принято называть благополучием или здоровьем. Здоровье же не статично, наподобие механизма, это скорее незавершенная симфония, каждый отдельный момент звучания которой предопределяет следующий. Вся сложность состоит в том, – пишет автор, – чтобы научиться слушать музыку, которая есть, – тело... Если у нас когда-нибудь получится это сделать, то можно будет поменять всю концепцию тела. Оно перестанет быть слепой, мол-*

чаливой и обреченной машиной, превратившись в великолепную композицию, в Божественную увертюру – Великую Гармонию».

Узнав о серьезном заболевании, пациент встает перед выбором: надеяться на кого-то, кто мог бы решить его проблему, либо обратиться к себе в поисках личных ресурсов, начать исследование собственных возможностей. Полнее понимая происходящее и глубже анализируя события, которые начали происходить с появлением болезни, мы можем полнее осознать смысл собственной жизни. Тот смысл, который будет являться проводником сквозь несчастья, даже если это движение выглядит как изнурительная борьба.

«Пока есть болезнь, будет не только страх, но и надежда».

С. Батлер

Человек силен, и создать новую гармонию в его силах. Подобным образом сражаются многие люди, когда умирает близкий человек, или кто-то из семьи становится зависимым от алкоголя или наркотических веществ, или когда жизнь резко меняется под действием непреодолимых жизненных обстоятельств.

Стресс от разрушительных последствий болезни и других тяжелых обстоятельств в жизни влияет на объективный и рациональный взгляд человека на многие вещи. Часто больной начинает отождествлять себя в терминах своего болезненного состояния: «сердечник», «диабетик», «вдова», «запойный алкоголик», и воспринимает себя в роли заложника определенного заболевания, акцентируя внимание лишь на ограничениях, которые несет с собой болезнь.

Но начав совершать в своей жизни поступки при сознательном участии собственной воли (посещать обу-

чающие курсы, встречаться с новыми людьми и пр.), а не только из необходимости, – человек будет восстанавливать утраченное чувство контроля над своей жизнью, и будет чувствовать, что болезнь не единственное, что осталось у него в жизни.

Двигаясь в этом направлении, человек способен пройти путь от полного отчаяния и признания превосходства болезни над собой до помещения болезни на надлежащее ей место в масштабе всей своей жизни.

Одна из пациенток в возрасте 13 лет узнала, что больна раком и ей требуется плановое лечение. На шестой год борьбы за жизнь, через три месяца после последней операции врачи сообщили ей, что болезнь прогрессирует и ей требуется начать новый поддерживающий курс химиотерапии. Она также узнала, что на этой стадии заболевания лечение является малоэффективным и шансы на спасение малы. Взвесив все за и против, она не пала духом, выбрала жизнь такой, как она есть, и приняла решение жить полной и активной жизнью до конца. В течение этих шести лет, после постановки диагноза, болезнь занимала в ее жизни ровно столько места,

сколько того заслуживала. Она не позволяла недугу поглощать себя целиком. Девушка бесконечно дорожила отношениями с близкими людьми, влюблялась, умела радоваться мелочам. Она наполняла свою жизнь новыми впечатлениями и ощущениями: летала на воздушном шаре, встречалась с интересными людьми, писала стихи.



Она производила впечатление человека мудрого и сильного, умевшего ценить жизнь такой, какая она есть, во всем ее многообразии.

Вот, что она писала:

*«Мир, как же он красив.
Жизнь, нам одна дана,
Цель, нам она нужна,
Смех нужен нам, чтоб жить.
Нужно научиться плыть,
Нужно верить в чудеса,
Нужно жить и радоваться!»*

И действительно, если нельзя
добавить дней жизни,
добавьте жизни дням...

Желание встретиться со своей болью и умение поместить ее на определенное место, уделяя этой проблеме ровно столько внимания, сколько она того заслуживает, ни больше ни меньше, и есть путь к душевному исцелению.

Если болезнь коснулась вас, попытайтесь взглянуть на себя со стороны и обрисовать общую картину своей жизни, а не только одну ее часть. Это позволит охватить все ваши чувства одновременно, и вы увидите себя целиком. Взгляните на себя с разных позиций, обратитесь к окружающим, которые помогут вам увидеть себя более объективно. Теперь попробуйте посмотреть на свою болезнь через символы и образы. Например, некоторые люди с тяжелым заболеванием описывают свое состояние, как: «болезнь захватила тело», зависимые от алкоголя используют такие выражения, как «женат на бутылке», а наркоманы – «подсел на иглу». Подумайте

о своих чувствах и попытайтесь создать собственный образ, который отражает ваше болезненное состояние в текущий момент времени. Помните, образ, созданный человеком в стрессовой ситуации или в болезни, вряд ли будет привлекательным, но этот образ будет свидетельствовать только о том, как вы себя чувствуете.

Переоцените это, отделив одно от другого.

Предприняв эти усилия, вы увидите, что не все грани вашей личности и вашей жизни до краев наполнены неприятностями, неудобствами и негативными обстоятельствами, вы откроете для себя новые возможности для более осмысленной жизни. Ничего не дается легко, и необходимо собрать все свои силы, чтобы, встретившись с диагнозом, не отвергать в себе даже самое болезненное.



Многие заболевания, так же как и смерть близких, потеря возможностей, серьезные травматические расстройства непоправимы. Но важно помнить, что кроме диагноза и страданий в вас есть нечто большее. Болезнь не в силах отнять у человека ту здоровую часть его личности, что является центром его «Я». И если вам удастся соединить усилия тела, ума и души, это поможет запустить созидательный процесс на пути к преодолению душевных омутов и возвращению к внутренне знакомому ритму жизни.

Врываясь в жизнь без приглашения, болезнь наполняет ее вопросами и непрерывной борьбой.

*Почему я?
Кто виноват в том, что я заболел?
За что мне это?
Могу ли я что-то сделать, чтобы прекратить эти
страдания и вновь вернуться к обычной жизни?
А если вы родитель заболевшего ребенка:
За что мой ребенок так страдает?
Кто виноват в его болезни?*

Эти вопросы не имеют прямых ответов и являются общечеловеческими темами. Наша психика устроена таким образом, что для выживания (в критический момент) нам требуется понимание и объяснение происходящего, даже если оно непостижимо.

*«Взгляни на этот день!
Ведь в нем заключена жизнь, самая сущность жизни.
В его коротком отрезке
Лжат все правды и сущности нашего существования:
Блаженство роста,
Великолепие действия,
Величие достижения.
Ведь вчерашний день лишь неясное видение.
Если сегодняшний день хорошо прожит,
То вчерашний день кажется нам счастливым сном,
А каждый завтрашний день — видением надежды.
Призываю вас жить сегодняшним днем!
Это и есть приветствие заре».*

Калидас

Но задаваясь только одним-единственным вопросом «почему?», мы рискуем очутиться в пропасти безнадежности. А потому, позвольте себе взглянуть на свои переживания с разных точек зрения и обратиться

к себе иначе. Например: *«Мой ребенок болен. Как мне теперь жить с этим? Что я могу сделать, чтобы не потерять надежду, веру в окружающих и себя. Как я могу ему помочь?»*. Это трудоемкий и изнуряющий процесс, и придется потерпеть некоторое время, чтобы разглядеть те возможности, которых у вас не было до постановки диагноза. Возможно, теперь вы научились более терпимо относиться к некоторым значимым для вас вещам, открыли для себя новое в отношениях с окружающими людьми, смогли отринуть ежедневную суету, обрели радость в уединении, развили в себе новые навыки и умения, смогли преодолеть собственную слабость и уныние, научились смотреть вглубь вещей, видеть саму их суть.

Термин «хроническая болезнь» происходит от древнегреческого «χρόνος» – «время». Подразумевается, что болезнь протекает долгое время или все время. Но владеем ли мы временем? Нет, по существу мы имеем время на что-то, например, на прогулку с друзьями или на посещение магазина. И научиться

определять время, которое можно потратить на что-либо, — это важный шаг в направлении собственной цельности, даже если выздоровление уже невозможно. Определяя приоритеты, распределяя время на других и на себя, мы становимся главными участниками собственной жизни, и влияние обстоятельств болезни над нами уже не имеет такого веса, потому что в чем-то мы по-прежнему контроли-



руем собственную жизнь. Умение владеть собственным временем, способность разделять обстоятельства на важные и второстепенные помогают снизить чувство подавленности и разбитости.

Жить эмоционально насыщенной жизнью с хронической болезнью нелегко, но все-таки возможно. На это требуется мужество принимать свою жизнь и жизнь других людей цельно, не разделяя все вокруг только на черное и белое, не отвергая своего прошлого, не прячась от настоящего и не защищаясь от неопределенного будущего.



Болезнь и смысл жизни

Болезнь усиливает у человека потребность в обретении смысла.

Попадая в больницу, мы сталкиваемся со страхом перед неизвестным диагнозом, неопределенностью будущего и шоком от того, что болезнь смогла поразить наше тело или тело нашего близкого.

«В такие моменты родители, просто окружающие люди пытаются помочь. Но получается, словно слепой слепого ведет!»

Лана, 15 лет

Близкие и равнодушные люди, поддерживающие нас в этот период жизни, могут быть маяком спасения, но они не способны прожить за нас нашу боль. Встретившись с болезнью, нам предстоит пройти серьезные испытания и остаться верными себе, приняв изменения на физическом и духовном уровне, которые могут восприниматься как непривлекательные и необратимые.

Мы спрашиваем себя: Почему это происходит именно со мной? За что страдает мой ребенок? Зачем я вообще живу? Кто я?

А это значит, что болезнь, выталкивая человека из привычного круговорота жизни и в некоторых случаях надолго ограничивая его больничными коридорами, обращает его внимание на те ценности и смыслы, которые ранее были ему недоступны для осознания.



Серьезное заболевание подводит человека к пониманию значимости каждого мгновения, к пониманию, что дополнительного времени может и не быть. Заболев, человек острее чувствует, что жизнь – это дар, которым необходимо наслаждаться в полной мере.

«Я пришла к убеждению, что для каждого из нас чрезвычайно важно осознать факт неизбежности собственной смерти, ибо наше отношение к смерти определяет наше отношение к жизни. ...Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни».

Дж. Рейнуотер

Болезнь вскрывает наши самые слабые и уязвимые места, и мы чувствуем, какими слабыми на самом деле мы можем быть... Она несет с собой такие моменты, которые невозможно контролировать, и это может злить, печалить, пугать – и только выражение собственных чувств дает в это время свободу, несмотря на тиски боли и страданий, в которых болезнь держит человека.

Родители, которые видят, как болезнь забирает у них ребенка, испытывают страх и глубокое чувство отчаяния и бессилия. Часто родители ставят себе запрет на одну только мысль о том, что они могут проиграть битву за жизнь ребенка, или, если ребенок стал инвалидом вследствие болезни, вся их жизнь сводится к борьбе за его право быть полноценным членом общества. Именно в этот момент сами родители особо нуждаются в поддержке и в проявлении собственных чувств.

Мама ребенка с тяжелыми множественными нарушениями, организатор движения за права матерей-сиделок, рассказывает: *«В какой-то момент я осознала, что мой ребенок всегда будет таким, и ему всегда будет*

требоваться помощь социальных служб, ему всегда нужно будет менять памперс, кормить из ложечки. В такой сложной ситуации он будет в течение всей своей жизни. Моя высочайшая материнская ответственность, моя ограниченность стали менять меня. Эта жесточайшая несправедливость стала меня развивать. Я начала много читать, многое замечать и чувствовать. Я сказала себе: болезнь – это не приговор. Я поняла, что такие семьи, как наша, нуждаются в помощи, иначе они не смогут сохраниться и развиваться. И тогда я начала писать... Это были письма чувств, которые я писала президенту, губернатору. Я писала, что я чувствую и что я хочу сделать. И, в конечном счете, это мне очень помогло. Я нашла свой личный выход из сложившейся ситуации... Более того, благодаря моим письмам, в нашем городе и в стране в целом был реформирован закон о пособиях для детей с тяжелыми нарушениями. Так появилась наша общественная организация...».

Болезнь и развитие личности

Встретившись с болезнью, человек может соприкоснуться с самым черным и негативным в себе, сломаться личностно. Но та же самая ситуация может преподнять человека над самим собой, открывая перед новые истины. Этот путь может привести человека, через встречу с собственными переживаниями и более глубокому пониманию себя, к духовному росту и личностному развитию.

В ситуации близости к смерти человек может глубже заглянуть в себя, полнее осознать свою уникальность и прийти к полному внутреннему преображению. Близость смерти, по мнению психотерапевтов, работающих с паллиативными больными, освобождает людей от всего лишнего, привнесенного, дает им возможность стать наконец-то самими собой.

14-тилетняя девушка по имени Маржана, имевшая онкологический диагноз, несмотря на постоянные сильные боли и быструю утомляемость, сумела воплотить в жизнь свою самую заветную мечту. Маржана создавала удивительные фотоработы, чаще всего, в жанре портрета в оборудованной под ее состояние фотостудии. Она делала снимки даже лежа. С помощью друзей и волонтеров она организовала персональную фотовыставку. Маржана записала видео-обращение ко всем, кто ее мог слышать. Вот что она сказала: *«Мне очень хочется поделиться с вами тем, что я поняла за время болезни. Человек способен на совершенно невероятные вещи, если верит в свою мечту. Нужно просто начать идти. Возможности, единомышленники – все появится. Помощь придет. Я думаю, такое может случиться с каждым, не только со мной... Не надо искать справедливости в том, что выпадает на нашу долю.*

Нам неведомо провидение. Справедливость – это понятие, придуманное человеком. А Вселенная действует по своим законам, которые нам трудно понять, потому что это другое сознание. Мудрость для меня – принять с любовью и благодарностью все, что происходит. Найти в себе силы не искать несправедливость в этом. Не злиться. Анализируя все, что произошло, я понимаю, что опыт и знания, которые я получила, возможно, превышают ценность этой жизни. Не с точки зрения этого тела, а вообще. Поэтому просто используйте свои возможности по максимуму. Действуйте, полагаясь на любовь. Будьте этичны. И будьте счастливы. Это лучшее, что мы с вами можем сделать».



Болезнь учит выдерживать самые сильные эмоции, не подавляя их, обнажая душу человека перед самим собой и другими людьми. Учит вере, надежде и стойкости – вопреки боли, неопределенности и страхам.

Заболев, мы можем чувствовать, как наши отношения с миром меняются, и испытывать целую гамму чувств – от ощущения полной зависимости от окружающих до полного отсутствия близости с другими людьми. Болезнь – это всегда встряска для наших ценностей и взглядов, она заставляет взглянуть на убеждения по-новому, возможно, призывая усилить доверие к окружающим людям.

Молодая мама, пережившая тяжелые роды, рассказывает свою историю: *«Когда родилась дочка, я закрылась в себе. Я не понимала, как то, что произошло, могло произойти и как об этом рассказывать людям,*

что говорить – есть у меня ребенок или его нет, так как в больнице нас убеждали, что жить ребенок не будет. И сейчас, когда я могу трезво оценивать ситуацию, я понимаю, что так нельзя было делать. Возможно, нашлись бы те, кто мог помочь советом или делом, и мне было бы легче... Прошло время, и с тех пор я считаю, что жизнь есть любовь, а любовь есть жизнь. Что все в мире происходит не случайно. Что если очень сильно чего-то хотеть, то оно обязательно осуществится – может быть, не так, как я себе это представляла, но так, как будет в конечном итоге лучше для меня. Я многое увидела по-новому».

«...Я не верю, что страдание само по себе может чему-то научить. Если бы страдание чему-то учило, то все вокруг были бы мудры, потому что все страдают. Но к страданию еще надо добавить скорбь, понимание, терпение, любовь, открытость и желание оставаться чутким. Эти и другие факторы вкуче при определенных обстоятельствах могут учить и могут вести к возрождению».

А. М. Линдберг

Болезнь и любовь к ближнему

*«Боль заставляет нас думать,
искать взаимосвязи, определять, что к чему,
открывать, что же привело к ней.
И, что любопытно, боль в значительной мере
сближает нас с людьми».*

Мери Сартон

Болезнь отражается особым образом не только на пациенте, но и на его окружении. Переживая за больного, близкие задаются теми же важными вопросами, что и сам больной, только смотрят на них с другой точки зрения.

Болезнь способствует укреплению связей между людьми, но случается так, что пациенты замыкаются в себе, ограничиваясь стенами больницы или собственного дома, желая убежать от действительности, не имея сил открыться перед другими, поведать о том, что происходит у них в жизни. Но для выживания и облегчения собственной физической и душевной боли человеку нужна поддержка другого. Важно, чтобы рядом был кто-то, с кем можно было говорить, кто был бы готов выдерживать человека в его боли и страдании. Такое общение является целительным и обладает терапевтическим эффектом.

Исследуйте себя в болезни, не отказывайтесь от этого путешествия, независимо от того, закончится ли оно полным выздоровлением, инвалидностью или отсрочивает смерть.



Оцените:

- какие положительные изменения произошли в вашей жизни в отношении с окружающими с приходом болезни;
- что является поддержкой для вас в эти дни.

Такой подход позволит трансформировать болезнь из жестокого захватчика в компаньона, способного помочь сближению с миром, близкими и с самими собой.

Нино, 17 лет: «...с приходом болезни изменилась я и мои взгляды. Я стала больше видеть и больше знать, я стала задавать себе вопросы, о многом спрашивать себя. Я могу даже сказать, что я как будто проснулась после того, как заболела. С приходом болезни начался путь осознанной, думающей жизни. Но если задуматься, то не сама болезнь, а ее обстоятельства влияли на меня, и больше всего – люди, что появлялись рядом, а именно – моя подруга Диана (ее сейчас уже нет в живых), ее разговоры со мной, ее поведение. Она ко многому меня подтолкнула, повлияла на меня».

Мама ребенка с множественными нарушениями, 28 лет: «Болезнь ребенка столкнула меня с людьми – с людьми разными. Со многими из них мы до сих пор плотно общаемся, с кем-то просто поддерживаем связь. Я узнала, что есть люди, готовые помогать и поддерживать. Что для меня является поддержкой? Вера в то, что испытания даются человеку по силам. Если мне это дано, значит, я смогу это выдержать. Вера в чудеса. Если очень во что-то верить или чего-то желать, то чудо обязательно произойдет. И это чудо обязательно сделает нашу жизнь лучше. Вера в дочку. Она – чудо, да-

рованное мне свыше. Возможно, это одновременно и мое наказание за что-то, но то, что она живет и развивается – это чудо. Второй ребенок – да, сложно, да, я очень устаю, но рождение второго ребенка – самое смелое и самое мудрое из всех моих решений. Это смысл моей жизни. Что бы кто ни говорил, нельзя ставить смыслом жизни желание достичь чего-то практически невозможного – практически, потому что шанс всегда есть, но он реализуется только в том случае, если сумеешь принять и осознать происходящие, а не жаловаться и стенать о том, чего сегодня или сейчас нельзя изменить. Верю, что если отпустить ситуацию, то она разрешится в самом ближайшем будущем, надо только набраться сил и терпения и отпустить. Конечно, помогает то, что приезжают сотрудники из Детского Хосписа. Это помогает чувствовать, что мы не остались один на один с нашей бедой, что есть люди неравнодушные, готовые помочь и советом, и делом. И это очень важно. Важно знать, что где-то есть люди, к которым можно обратиться, если потребуется какая-то помощь. Ну и тот факт, что рядом – мои мамочка и папочка. Глубину и важность этого невозможно описать. Дай им Бог здоровья и долгих лет жизни...».

Способность эмоционально и доверительно делиться с окружающими своими переживаниями позволяет пробуждать или укреплять в себе и своих ближних веру в доброту и сострадание. Болезнь обладает загадочной силой восстанавливать забытые отношения, залечивать конфликты и глубже постигать отношения с другими.

Ежедневная забота о тяжелобольном человеке – это одно из самых трудных испытаний в жизни. Немногие способны на это, но большинство все же уверены, что легко смогли бы справиться с этой задачей. При-

рода наделила нас инстинктом выживания, который срабатывает, когда мы сами или кто-то другой заболела. Удивительно, но, несмотря на трудности, наши собственные возможности в это время кажутся неисчерпаемыми, мы преисполнены энергией и ответственностью за происходящее. Инстинкт выживания рассчитан на быстрое преодоление кризиса, а не на борьбу с длительным стрессом. Если человек, ухаживающий за тяжелобольным, не заботится о своем самочувствии, происходит изнашивание душевных ресурсов, «выгорание», а способность быть по-настоящему полезным резко снижается.

Никто не может с точностью предсказать путь развития болезни, и если на несколько дней, месяцев или лет вам предстоит стать поддерживающей фигурой для кого-то из близких, продумайте, какие шаги вы также будете предпринимать в этот период в заботе о себе.

Когда больной прикован к постели и испытывает физические и душевные страдания, сама мысль о себе может показаться неуместной: «Как же я могу отдыхать и радоваться жизни, когда близкому человеку тяжело?»

Но трудно переоценить всю пользу для нуждающегося, если вы на самом деле чувствуете себя хорошо. Так, усталый врач или раздраженная от переутомления медицинская сестра не способны качественно ухаживать за своими пациентами, если недостаточно заботятся о себе.

Людей, которые ухаживают за другими, можно условно разделить на две категории:

- тех, кто действует из жалости и игнорирует при этом собственные потребности;

– тех, кто действует из сострадания и осознает важность заботы о себе.

Подумайте, к какой категории людей вы могли бы отнести себя?

Прежде чем с головой уйти в заботу о больном, попробуйте сначала соизмерить собственные возможности с тем, что вам предстоит. Исследуйте свои пределы, возможно, некоторые процедуры по уходу за болеющим вам будет легче переложить на кого-то другого. Пусть вас не останавливает понимание того, что ваши возможности не бесконечны. Помните: просить о помощи нормально. Умение поручать другим часть задач – необходимое умение. Если это возможно, попытайтесь совместно с больным обсудить список дел, касающихся ухода, и определить, в чем вам могли бы помочь другие. Ищите помощи у друзей и родственников, налаживайте контакты с общественными организациями.

Очень важно осознавать, где заканчиваются пределы ваших возможностей. Бессознательное стремление спасти близкого человека, избавить его от боли, нанося себе «раны» страданием за него, не может принести желаемого облегчения больному. Вы можете считать, что ваши старания недостаточны, и критиковать себя за свою слабость, не признавая собственных затраченных усилий. Вероятно, это повлечет за собой рвение помогать еще больше, но в итоге приведет лишь к усилению депрессивного состояния самого больного и вашего чувства беспомощности.





Ежедневный уход за страждущим требует огромных душевных ресурсов, и вы не всегда сможете услышать слова благодарности в свой адрес, а потому находите в конце дня немного времени на то, чтобы подвести итоги и поразмыслить о затраченных в этот день усилиях. Подумайте о достижениях прошедшего дня и о том, какие новые ценности открываются перед вами с приобретенным жизненным опытом.

Обратитесь к собственным переживаниям.

Возможно, вас переполняют чувства одиночества или отчаяния, желание быть более сильным. Испытывать эти чувства естественно для человека. Позвольте себе говорить о собственном гневе, ярости, об обидах и страхах с тем, кто принимал бы вас в вашей боли и поддерживал на этом пути. Такие отношения имеют терапевтический эффект и являются по-настоящему целительными. Подобную поддержку вам могут дать те, кому вы доверяете, с кем вам комфортно находиться рядом: это могут быть друзья, консультант, психолог или духовный наставник.

Не подавляйте в себе и чувство юмора. Не забывайте о смехе только из-за того, что ситуация приняла серьезный оборот. Помните, смех смягчает стресс и оказывает благоприятное воздействие как на пациента, так и на того, кто ухаживает за ним.

Не игнорируйте собственные физические потребности.

Несмотря на нехватку времени при борьбе с утомлением и стрессом, фастфуд и энергетические напитки

лишь на короткий срок способны вернуть вам бодрость, но они не могут восстановить ваши силы полностью, как это делают полноценное питание, физические упражнения, свежий воздух и здоровый сон. Чтобы быть в хорошей форме, находите время на свое здоровье. Физическая активность, бег, плавание, прогулки на велосипеде, пешие прогулки способствуют расслаблению и снижению депрессивного состояния. Общаясь с природой, человек испытывает мощные положительные эмоции, ощущает себя частью мироздания, что помогает ему справиться с ощущением изолированности и отчаяния. Не пренебрегайте этими средствами.

Выделяйте время для полноценного сна, а также для короткого отдыха, чтобы иногда вздремнуть, почитать или просто посидеть. Нехватка отдыха ведет к небрежности в делах и снижению сопротивляемости негативным мыслям.

Не отказывайтесь от духовной поддержки. Когда нам тяжело, мы черпаем надежду, силы и мужество из некоего источника. Для многих этим источником является вера в Бога, которая позволяет, проснувшись утром, обратиться к Нему: *«Впереди у нас еще один день. Господи, помоги нам прожить его наилучшим образом».*

Не забывайте и о тех простых вещах, которые доставляют вам радость и не требуют предварительной подготовки и планирования, например, чтение, просмотр любимых фильмов, работа в саду, общение с друзьями. И когда в очередной раз вам выпадет возможность для отдыха, вы будете знать, чем заняться, и проведете время с пользой для себя.



Итак, болезнь близкого человека, в особенности ребенка, является серьезным испытанием для тех, кто ухаживает за больным. Преведняя социальная ситуация распадается и образуется новая. Иными словами, наступает кризис. Но важно помнить, что любой кризис – очередной виток, потенциально ведущий либо к саморазрушению, либо к личностному росту и развитию. Поразмыслите над этим и над тем, что дает вам возможность почувствовать в этот период свою силу, отвагу, мудрость, сострадание и покой.

Уход за тяжелобольным человеком – непростое испытание, но на глубинном уровне оно является ресурсным для того, кто обеспечивает уход. Подобный опыт позволяет по-новому взглянуть на знакомые вещи, почувствовать причастность к другому человеку через сострадание и ежедневную заботу о нем. Именно в этот период вы можете стать эмоционально ближе, чем были прежде, у вас появится возможность встретить испытание вместе, разделив страх, печаль и другие чувства на двоих.

Когда вы заботитесь и ухаживаете за близким, что бы ни случилось во внешнем мире, единственное, что важно, – это то, что вы вместе. Это существеннее, чем болезнь и даже смерть.

Болезнь ударяет по всей семье

*«...Семья – источник изначальный,
Небесным ангелом хранимый.
И грусть, и радость, и печали –
Одни на всех, неразделимы...»*

И. Резник

Когда одному из членов семьи ставится неутешительный диагноз, удар принимают все родные. В этот момент семья становится для пациента главным союзником, и от ее поддержки напрямую будет зависеть, сможет ли болеющий человек собрать все свои силы в схватке с тяжелым недугом. Создавая теплую и поддерживающую атмосферу вокруг больного, вы, как единая команда, должны действовать сообща, вселяя друг в друга надежду в период отчаяния.

Трудно принять тяжело излечимый диагноз, или рецидив – возврат болезни после кажущегося полного выздоровления. Это шокирует и пугает. Пациент и члены его семьи могут чувствовать себя бессильными и слабыми перед лицом судьбы, особенно если заболел ребенок. В этот момент каждый будет нуждаться в поддержке и той силе духа, что способны дать только родные любящие сердца друг другу.

К испытаниям никогда невозможно подготовиться заранее, но часто ситуация складывается таким образом, что борьба должна начаться именно в эту минуту.

«Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, – именно там мы призваны, ощущаем необходимость измениться самим».

В. Франкл

Ученые пришли к выводу, что восприятие болезни тесно связано с выздоровлением, а потому важно собирать информацию о диагнозе и подробно обсуждать это с лечащим врачом. Если мы свободно общаемся с медперсоналом, не боимся задавать любые волнующие нас вопросы и получаем на них ответы, все это способствует снижению тревоги и помогает всем членам семьи, включая самого пациента, осознать, что ситуация находится под контролем.

Болезнь провоцирует пациента и близких ему людей на проявление крайне сильных чувств, и чтобы справиться с эмоциональным накалом, необходимо не подавлять в себе образовавшуюся энергию, а выражать свое состояние открыто, адекватным для ситуации образом. Например, через беседу с теми, кому мы доверяем (друзьями, родными, психологом или духовным наставником); через занятие любимым делом, которое позволяет собраться с мыслями и выразить себя (рисунок, фотографию, через литературное творчество и т.д.); или участие в общественной деятельности, направленной на помощь или заботу о ком-то.

«Надежда настраивает нас на рабочий лад, тогда как отчаяние, чуждое гармонии, отнимает созидательные силы».

Р. У. Эмерсон

Помните, современная медицина развивается быстрыми темпами, и сейчас даже с онкологическим диагнозом можно жить и не умирать от этого. Для тех, у кого болезнь зашла слишком далеко и лечение оказалось малоэффективным, это не подразумевает немедленной смерти. Эти пациенты все еще могут прожить определенный отрезок времени эмоционально насыщенной, полной жизнью.

Когда пациент сталкивается с большим количеством собственных потерь, связанных с разрушительными проявлениями болезни или последствиями лечения (потеря здоровья, изменение внешности или даже, по неутешительному прогнозу врачей, возможная смерть), именно любящая семья может стать опорой и поддержкой в этой череде неутешительных событий.

Отчаяние и глубокое погружение в свои мысли о происходящем способны спровоцировать у пациента и его близких депрессивное состояние, замешанное на страхе и ярости из-за испытаний, которые выпали на их долю.

«Мне так трудно справляться со всем остальным. Я постоянно ощущаю оцепенение и изнеможение, как эмоциональное, так и физическое. Я чувствую, что не могу даже переработать свои переживания и свою горе, поскольку все время приходится хвататься то за одно, то за другое, и постоянно что-нибудь да случается. Я работаю на полную ставку редактором ежемесячного журнала и с трудом концентрируюсь на работе, вдобавок я все время беседую по телефону с докторами и вожу к ним отца. Я три года замужем, и эта ситуация ставит под угрозу мои отношения с мужем, – говорит Мэгги, чей отец борется с раком два года».

Р. Моуди

Опасно держать эти тяжелые чувства в себе и молчать об этом, поскольку энергия, растрачиваемая человеком на собственное подавление, а не на мобилизацию своих физических и мораль-



ных сил, подрывает иммунную систему организма. Когда мы говорим, мы помогаем себе и оказываем тем самым значительную услугу нашим близким, которые только так могут понять, что в действительности происходит в нашей душе и в какой помощи мы нуждаемся в тот или иной момент.

Чтобы выстоять в этом потоке неопределенности, вызванном течением заболевания, вы, как семья, должны стать единым целым, окружая друг друга любовью и теплом. Но не переусердствуйте с защитой и не пытайтесь «спасти» больного. Такое отношение приводит пациента к роли жертвы. Не лишайте его возможности нести ответственность за свою жизнь и процесс лечения. По возможности обращайтесь с ним как обычно, не меняя своего поведения в корне, даже если больной – ребенок.

Болезнь серьезно меняет жизнь семьи, словно разделяя ее на две части: до диагноза и после. Но разве вся наша жизнь не состоит из адаптации и привыкания к новым ситуациям и переменам? Мы постоянно вынуждены меняться. И пока мы живы, стоит наслаждаться каждым мгновением жизни!

«У человека можно отнять всё, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь».

В. Франкл

Объективно не существует причин, которые мешали бы нам радоваться жизни, даже когда она находится под угрозой.

Если битву с диагнозом выиграть уже невозможно, наступает момент, когда пациенту необходимо прийти к принятию мысли о возможной смерти. Задолго до конца человек может впасть в уныние из-за

крушения собственных надежд и целей. Он может впасть в отчаяние, не использовать то время, которое у него есть. Помогите своему близкому принять эту стадию болезни, чтобы он мог продолжать жить по возможности полной жизнью, мог принимать и дарить свою любовь, чтобы у вас было время на прощание.

«Диагноз «рак» не есть предписание больному умереть, а его семье – перестать жить».

С. М. Симонтон

Вы можете обратиться за помощью к программам детского или взрослого хосписов в вашем городе. Паллиативная помощь, которую оказывает хосписная служба, дает поддержку и заботу умирающим пациентам и их семьям. Здесь все направлено на то, чтобы дать человеку утешение и возможность жить осмысленной жизнью до конца.

Когда у больного есть поддержка, он обладает верой, что никогда не останется в одиночестве, а значит, ему есть ради чего жить! И у него будут силы идти дальше, даже если срок его жизни ограничен смертельным недугом...

*«Когда мы вместе – ты и я,
Печали нет: душа в покое,
Как хорошо, что есть семья –
На свете самое родное!..»¹*



¹Если не указан автор стихотворения, значит, он неизвестен или пожелал таковым остаться, либо мы не можем быть уверены в его авторстве.

Глава III

ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД ЛИЦОМ СМЕРТИ

Размышления о смерти и горевании

*...Возможно, что потом, через года,
И про меня промолвит кто-нибудь:
«Пусть он ушел – горит его звезда,
Пусть он ушел – за ним остался путь...»*

Р. Гамзатов

Смерть рано или поздно настигает всех. Неважно, сколько человеку лет, какого он вероисповедания, какой у него был образ жизни и к чему он стремился. Время все расставляет по своим местам, и по законам природы жизненный путь всегда завершается смертью.

Смерть забирает детей, молодых, взрослых и пожилых людей, оставляя взамен лишь воспоминания и горечь утраты. Уходят хорошие знакомые, друзья и настолько родные люди, что их смерть на духовном уровне может восприниматься как смерть собственная. Такую утрату невозможно представить как преодолимую и когда-либо полностью смириться с ней. Эта потеря навсегда останется невосполнимой. Труднее всего принять смерть близкого, наступившую вследствие физических мучений, или смерть через болезнь и страдания. Это совсем другой конец жизни и совсем иная утрата, чем смерть, настигшая пожилого человека в старости.

Возможно ли, столкнувшись с тяжелой утратой близкого человека, принять ее? Смириться с тем, что этого человека никогда больше не будет рядом? Справиться с возникшей болью и одиночеством?

Как правило, человек восстанавливаться намного дольше, если смерть близкого наступила в результате насильственных действий. Состояние шока, неверие, депрессия могут преследовать намного дольше, чем того ожидают окружающие.

Вот история одной женщины, которая много лет не могла справиться с потерей близкого человека:

«Впервые со страшной потерей близкого мне человека я столкнулась, когда мне было 12 лет. В тот год мою близкую подругу нашли изнасилованной и убитой на территории заброшенной строительной площадки. Ее обнаружили в трубе дети, игравшие недалеко от этого места. Вскрытие показало, что ее смерть была мучительной, она умерла от рук человека, зверски убившего ее. В день похорон проводить ее пришло огромное количество людей, из них большей частью были мы, дети. Никто не понимал, как реагировать на случившееся, почему она пошла с человеком, который лишил ее жизни, и как могли подвергнуть мучению ребенка, который ни перед кем не был виноват, почему в гробу она выглядит так плохо – она поседела, лицо ее было почерневшим, а голова неестественным образом лежала на подушке. Смерть ее очень изменила... Люди кругом плакали, но мы, дети, просто смотрели, а если и плакали, то не от души, не навзрыд – скорее, от испуга. Я помню, как мне было важно не пропустить момент, когда гроб будут опускать в землю, что для меня означало переход подруги из земной жизни в другую реальность. После дома и в школе было не принято говорить о случившемся. У меня и, вероятно, у многих других детей не было возможности выговориться, выразить свои страхи и сомнения, поплакать, погоревать. Вместо этого чувства, не получавшие выхода, глубоко подавлялись. До сих пор, когда я вспоминаю

прощание с подругой, мое сердце сжимается, и в глубине души я чувствую тяжесть, тупую ноющую боль. Эта потеря стала для меня очень болезненной. Несмотря на то, что с тех пор прошло много времени, и я давно выросла, рана от утраты так и не зажила. После ее ухода я испытывала самые разные чувства, от стыда и вины перед ней до ощущения, что на ее месте должна была быть я. Мне казалось, что я могла что-то сделать, но не сделала, возможно, не выслушала ее в тот момент, когда она в этом нуждалась, не увела ее от смерти, и она понесла страдания незаслуженно. Я была глубоко убеждена в том, что могла спасти ее, и вина за ее смерть лежит на мне...».

Травма так и осталась травмой, не пережитой, не пройденной. Лишь спустя 15 лет, обратившись к психотерапевту, этой женщине удалось вернуться к воспоминаниям тех дней, с тем, чтобы разрешить себе те чувства, которые она не смогла прожить в тот период времени. Это позволило освободиться от тяжелого психологического груза, который давил на нее долгие годы. К сожалению, в детстве, когда ей была жизненно необходима помощь специалистов и поддержка близких, их объективный взгляд со стороны, она не получила этого. Родители, вероятно, из лучших побуждений старались не травмировать девочку разговорами о случившемся, и это способствовало блокированию чувств, связанных с этим событием. Но ушли ли вместе с тем боль и страх, вызванные потерей близкой подруги? Нет. Напротив, это событие и связанные с ним чувства стали толчком к продолжительной болезни сердца, тяжелой депрессии и жизни наполненной многочисленными страхами. Дети всегда нуждаются в поддержке и рефлексии со стороны взрослых, чтобы принимать и осознавать происходящее с ними в тот или иной момент, а в период потери близкого человека – особенно.

Чтобы пройти этот этап жизни, ни взрослому, ни ребенку не стоит отворачиваться от возникающей душевной боли, полагая, что так будет легче пережить происходящее. Когда мы не позволяем себе думать об истоках печали и о том, как с этим новым опытом жить дальше, мы надеемся, что оставляем свою печаль позади. Но по факту это только утяжеляет груз печали. Травма в непроработанном виде, словно забытый груз, будет лежать на душе, влияя на весь дальнейший жизненный путь человека, пока не будет понята и прожита до конца.

Парадокс, но чтобы действительно пережить утрату, справиться с болезненными чувствами, исцелиться, важно повернуться к своим переживаниям «лицом к лицу», а не бежать от них... «Время лечит любые раны...» – это распространенный миф, который не имеет ничего общего с действительностью, если «рана» не обработана и не получила в свое время должного ухода...



Динамика переживаний человеком утраты

Чтобы исцелиться от душевной боли, необходимо познать тоску сполна. Цель этого процесса состоит в том, чтобы достичь такого момента, когда воспоминания уже не ранят.

Горевать – значит позволить себе страдать, позволить себе чувствовать. Это подразумевает обсуждение горя, плач по утраченному и прохождение через стадии шока, отрицания, вины, ярости и гнева, депрессии и, наконец, принятия и надежды. Если в настоящий момент вы переживаете кризис или трагедию, обратитесь к себе и попробуйте определить, где вы, что вы испытываете. Реакции на трагедию могут протекать в любом порядке, в любое время и в любом соотношении. Человек так устроен, что эти состояния ему необходимы, чтобы его психика смогла принять удар и защитить сознание от саморазрушения в момент непереносимой реальности. Это помогает прийти к осознанию самого факта трагедии, отреагировать на нее и приблизиться к принятию сложившейся реальности.

Э. Кюблер-Росс, американский психолог, создательница концепции психологической помощи умирающим больным, так описывает динамику переживания человеком утраты:

1. Если вы отказываетесь признать реальные размеры собственной трагедии, всю боль и связанную с ней потерю, вы на *стадии шока и отрицания*. На этой стадии известие о смерти «оглушает» и приводит в шоковое состояние.

Пациентка-подросток описывает свое состояние при встрече с трагическим событием, следующим образом:

«Я помню, когда умерла моя близкая подруга, я была с сестрой. Было утро, часов восемь утра, позвонила мама, у нее слегка дрожал голос, и она рассказала мне обо всем. Я не знаю, как описать словами то состояние, но у меня точно в ногах исчезли кости... Я не могла твердо стоять, они превратились в лапшу. Я не помню, какие мысли тогда были в моей голове, кажется, что их вовсе не было, а только темнота или смута... Но мне еще надо было сказать об этом сестре. В сознании появлялись какие-то слова вроде: "Как? Не может быть... Что мне теперь делать?" И чувство сожаления, что я не сделала или не сказала подруге при жизни чего-то важного».

2. *На стадии гнева и обиды*, когда факт утраты начинает признаваться, все острее ощущается отсутствие умершего. Мысли горящего постоянно вращаются вокруг постигшей его беды. Вновь и вновь в уме прокручиваются обстоятельства смерти близкого и предшествовавшие ей события. Чем больше человек думает о случившемся, тем больше у него возникает вопросов. Потеря произошла, но человек еще не готов смириться с ней. Он силится постичь умом то, что случилось, отыскать тому причины, у него возникает масса разных «почему».
3. *На стадии вины и навязчивостей* горящий может страдать от угрызений совести по поводу того, что он был несправедлив к умершему или не смог предотвратить его смерть.
4. *На стадии страдания и депрессии* горевание достигает своего пика и затмевает собой все прочие переживания. Это период максимальной душевной боли, которая порой кажется невыносимой. Смерть любимого оставляет в сердце человека глубокую

рану и причиняет сильнейшие мучения, ощущаемые даже на физическом уровне. Страдание, испытываемое потерпевшим утрату, не является неизменным, а, как правило, наступает волнами. Периодически оно немного стихает, как бы давая человеку передышку - лишь для того, чтобы вскоре вновь нахлынуть.

5. *На стадии принятия и реорганизации* горюющий постепенно приходит к эмоциональному принятию потери, чему сопутствует ослабление или преобразование душевной связи с умершим. При этом восстанавливается связь времен: если до того горюющий жил большей частью в прошлом и не желал (не был готов) принять происшедшие в его жизни перемены, то теперь он постепенно возвращает себе способность полноценно жить в настоящей окружающей его действительности и с надеждой смотрит в будущее.

Эти реакции могут быть очень длительными и яркими по своей интенсивности.

Как говорить с детьми о смерти

*«Все умирает на земле и в море,
Но человек суровой осужден:
Он должен знать о смертном приговоре,
Подписанном, когда он был рожден.
Но, сознавая жизни быстротечность,
Он так живет — наперекор всему,—
Как будто жить рассчитывает вечность
И этот мир принадлежит ему».*

С. Маршак

Когда мы довольно реалистично размышляем о том, что такое смерть, это вызывает в нашей душе самые разные чувства: от страха и ужаса до смирения и принятия. Часто об этом хочется молчать, особенно если эта тема поднимается в беседе с детьми.



Но все же смерть – неминуемая часть жизни. Ведь каждого, кто когда-либо отправляется в путешествие, ожидает окончание пути. И если мы хотим помочь своим детям сформировать адекватное представление о смерти, мы должны позволить им знать всё о данном вопросе, рассказывая об этой части жизни в доступной и понятной для них форме. Если мы будем избегать данной темы, мы отдалимся от возможности помочь ему обрести некую опору внутри себя.

Учитывайте психологический возраст и жизненный опыт ребенка. Спросите, что ребенок знает о смерти и как он себе ее представляет? Какие чувства он испытывает, когда

думает об этом? Попробуйте начать обсуждение этой темы со знакомого для него сказочного сюжета, либо ситуации из жизни.

Смерть – часть жизни, и дети в некоторой степени это *знают*. Они видят мертвых птиц, насекомых и животных, лежащих на дороге. Они слышат об этом в сказках и играют в это в своих играх.

Ребенок учится горевать еще в раннем детстве – у нас самих. Малыш, от которого мама отошла на некоторое время, закатывается в крике от горя, выражая боль и горечь от расставания. И это же самое чувство заставляет взрослых плакать на похоронах.



Когда мы открыты, мы способны давать детям всю необходимую информацию, поддерживать их, когда они расстроены. Мы способны поддерживать в них желание общаться с нами, демонстрируя уважение к тому, что они хотят сказать.

Многие из нас склонны замалчивать то, что действительно нас беспокоит, однако если мы не говорим о чем-нибудь вслух, это не означает, что мы не сообщаем об этом. Дети – хорошие наблюдатели! Они считывают информацию по нашей мимике и жестам. Когда мы избегаем каких-то острых тем, дети это чувствуют и часто смущаются спрашивать о происходящем. Таким образом, ребенок получает своего рода сигнал: «Мама и папа не хотят говорить на эту тему, вероятно, тут что-то не так, лучше и я буду молчать». Желая защитить своих детей, избегая трудных тем, мы порождаем вместе с тем в их душе еще большее волнение, и теперь они могут утаивать то, что чувствуют.

Также важно не перегружать детей информацией, которую они еще не в состоянии осмыслить, но стремятся понять. Мы должны искать золотую середину между желанием ребенка идти на контакт, обсуждая тему смерти, и потребностью молчать об этом, когда это необходимо. Это предполагает: умение быть чувствительным к желанию ребенка общаться, тогда когда он к этому готов; умение не ломать барьеры, когда он не хочет говорить на определенную тему; честно объяснять, почему вы расстроены, если это имеет место; слушать и принимать чувства ребенка; не скрывать от него то, о чем он хочет знать прямо сейчас; пытаться находить простые и краткие ответы на вопросы, не утомляя его сложными рассуждениями.

Если готовых ответов на все вопросы нет, мы чувствуем себя неудобно. Маленькие дети верят, что их родители знают все даже о смерти, и мы можем думать: «Если я ощущаю внутри себя неуверенность, когда говорю об этом, как я могу утешить своего ребенка?» Не все наши ответы могут утешать, но если мы будем честны перед ребенком, это будет более утешительным,

чем объяснения, в которые мы сами не особо верим. Дети обычно ощущают наши сомнения, и безобидная ложь, даже во благо, может провоцировать беспокойство и зарождавать недоверие. Рано или поздно ребенок поймет, что его мама и папа на самом деле знают не все. Честное признание в этом родителей поможет детям принять это незнание гораздо легче.



Если мы выражаем принятие и уважение к мировоззрению других людей, дети смогут выбрать, во что верить им самим. Они сформируют собственные взгляды, которые, конечно, могут коренным образом отличаться от наших, но будут давать им большее утешение. Это поможет детям осознать, почему люди верят в разные вещи, почему кто-то считает, что загробная жизнь существует, а некоторые в это не верят.



Раньше смерть была неотъемлемой частью семейной жизни: люди умирали дома, в окружении близких. Таким образом, взрослые и дети проходили это вместе, помогая друг другу. Сегодня большинство людей умирает в больницах, где они получают необходимый медицинский уход, но не все близкие при этом готовы разделять их последние минуты жизни. Жизнь стала изолированной от смерти, следовательно, она стала более таинственной и для некоторых более страшной.

Исследователи пришли к выводу, что существует два основных фактора, которые влияют на детское представление о смерти: возраст ребенка и его индивидуальный жизненный опыт (который включает в себя этническую, религиозную и культурную среду, в которой он растет).

Дети от 0 до 6 месяцев:

- не имеют представлений о смерти;
- навыки вербального общения отсутствуют;
- могут реагировать на потерю родителя.

Дети от 6 до 18 месяцев:

- уже могут тосковать и печалиться;
- воспринимают смерть как временное отсутствие или расставание;
- владеют минимальными навыками словесной речи;
- реагируют на настроение и переживания родителей, связанные со смертью.

Общее поведение при реакции на расставание – нежелание терять родителей из виду, прилипчивость, плач, битье тех, кто оказался рядом, желание покинуть дискомфортное место.

Дети от 18 месяцев до 5 лет:

- способны воспринимать смерть как необратимое состояние, но испытывают трудности в понимании концепции смерти;
- вербальные навыки развиты достаточно;
- эмоциональное состояние ребенка в этом возрасте зависит от родительского отношения к случившемуся;
- реакцией на смерть может быть замешательство или чувство вины.

При столкновении с утратой, у ребенка может появиться страх относительно собственной безопасности и здоровья, особенно если его вынужденно отправляют на время к друзьям или родственникам. Этому возрасту свойственен эгоцентризм, «магическое» мышление (вера в силу собственных мыслей, способных оказывать влияние на события собственной жизни и его окружения) и страх, что он или она как-то ответственны за смерть близкого человека.

Дети в возрасте четырех-пяти лет воспринимают себя как сильных, но боязливых. Они могут верить в то, что способны вернуть умершего родственника, и порой нуждаются в защите от чувства собственной слабости и беспомощности, которую восполняют с помощью фантазий. В поведении это может проявляться через замкнутость, раздражительность, нарушение сна или аппетита, прилипчивость, требовательность. Дети могут проявлять излишнюю жестокость и злость в играх. Возможно, они будут испытывать потребность в мягких игрушках.

Из психосоматических расстройств в этом возрасте возможна боль в желудке.

Между 5-ю и 9-ю годами большинство детей понимают смерть как что-то конечное для всех живых существ, но не воспринимают смерть как то, что коснется их лично. Они успокаивают себя тем, что в случае опасности смогут избежать ее благодаря своей изобретательности. В этом возрасте дети могут персонифицировать смерть, то есть связывать ее с конкретным образом, например, со скелетом или ангелом смерти. В связи с этим у детей могут появиться кошмары.

При столкновении с утратой, дети в этом возрасте:

- благодаря жизненному опыту, способны достаточно свободно выражать свои переживания;
- могут испытывать повышенное чувство вины;
- эгоцентричны, поэтому размышляют о том, как его или ее поступки и мысли могли вызвать смерть близкого;
- способны в некоторой степени контролировать свои

чувства (демонстрировать безразличие, но в глубине души печалиться и тосковать, используя отрицание как первичный механизм защиты);

- могут прятать слезы из страха потерять самоконтроль или расстроить родителей;
- могут стать более заботливыми, чем раньше и пытаться брать под защиту чувства матери или младших детей в семье;
- из психосоматических расстройств в этом возрасте возможна боль в желудке.

Примерно с 9-10-летнего и до старшего подросткового возраста дети начинают понимать смерть как полностью необратимый факт, они осознают, что смерть рано или поздно должна коснуться всех живых существ и что они также когда-нибудь умрут. Некоторые могут начать интересоваться философскими представлениями о жизни и смерти, искать смысл жизни, преодолевая, таким образом, свой страх.



При столкновении с утратой:

- могут вернуться к эгоцентрическому поведению и «магическим» мыслям;
- начать испытывать тревогу за состояние и чувства родителей и младших членах семьи;
- могут вернуться детские страхи, например, страх темноты.

Психосоматические расстройства проявляются так же, как и у детей более раннего возраста, необъяснимые желудочные боли.

Возможно проявление независимости; злости и раздражительности, например, в агрессивных играх.

Внешне ребенок в этом возрасте может выглядеть обычным образом, словно ничего не произошло, но внутри он напуган и травмирован.



В старшем подростковом возрасте:

- концепция смерти у ребенка сформирована практически как у взрослого;
- реагирование на утрату протекает на фоне усиливающейся неуверенности в собственной сексуальности и видимой сексуальностью родителей;
- неуверенность и замешательство могут перерасти в чувство вины, особенно если у ребенка были на усопшего обиды;
- в этом возрасте утрата может переживаться особенно остро из-за привязанности к умершему человеку на глубинном духовном уровне.

Общее поведение:

- отрицание смерти с подчеркнuto взрослым акцентом;
- депрессия и замкнутость, усиление страха собственной смерти;
- опасное и рискованное поведение (драки, опасное вождение, наркотики, подвергание сомнению авторитетов, сексуальная активность);
- поиск физического успокоения, часто сексуального характера, иногда неосознанно.

Важно учитывать, что развитие детей идет с разной скоростью, и некоторые дети могут задавать вопросы о смерти уже в 3-летнем возрасте. Одни внешне выглядят равнодушными, когда встречаются со смертью, например, бабушек и дедушек, в то время как другие открыто переживают по поводу утраты. Некоторые дети никогда не говорят о смерти в обычной жизни, но могут выражать свои чувства, играя со своими игрушками или разыгрывая ситуацию смерти со своими друзьями.

Независимо от того, как дети справляются с утратой, они нуждаются в участии взрослых.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста нуждаются в кратких и простых объяснениях. Долгие рассуждения и сложные ответы на их вопросы могут их пугать. Используйте конкретные и знакомые примеры, которые ребенок в состоянии понять. Например: «Когда люди умирают, они перестают дышать, есть, они больше не могут говорить и думать, они больше не чувствуют. Если умирает цветок, он больше не растет и не цветет. Если умирает собака, она больше не лает и не бежит».

Ребенок может слушать вас серьезно, а затем, радостно запрыгав, сказать: «Хорошо. А я никогда не собираюсь умирать». Не стоит убеждать его в обратном и считать, что усилия были потрачены впустую. Он возвратится к этой теме, когда будет готов или когда возникнут вопросы.

Дети могут задавать их немедленно или, позднее, немного подумав. Ребенок учится новому через многократные повторения, и возможно, ему потребуется, чтобы вы ответили на его вопрос не один раз. Сейчас

ему может быть непонятно, почему, когда кто-то умирает, близкие плачут. Ребенку можно объяснить: «Твоя тетя плачет, потому что ей грустно от того, что твой дядя умер. Она очень скучает по нему. Все мы грустим, когда тот, кого мы любим, умирает». Со временем ваш сын или дочь будут нуждаться в дальнейшем разъяснении этой темы.

Объясняя смерть, избегайте таких слов, как «сон», «отдохнуть», «ушел». Важно помнить, что дети все воспринимают буквально, и такие рассуждения о смерти, как «он отдыхает», «он покоится с миром», «он ушел», могут развить у ребенка страхи: он может начать бояться сна и отдыха или не отпускать от себя близких, когда они должны будут куда-то отойти на некоторое время.

Сообщая ребенку о том, что кто-то умер от болезни, четко объясните ему, что только серьезная болезнь может привести к смерти, и что хотя все иногда болеют, большинство обычно выздоравливает.

Когда кто-то умирает от старости, можно сообщить ребенку: «Твоя бабушка жила долгое время, прежде чем умерла. Большинство людей живет долго, но некоторые умирают раньше. Я надеюсь, что мы проживем долго».

Если религия не играла важной роли в жизни семьи прежде, чем малыш столкнулся со смертью, он может быть испуган неожиданными для него религиозными объяснениями: «Твой младший братик теперь с Богом, это воля Божья». Он может быть взволнован таким объяснением и тем, что Бог может прийти и забрать его тоже.

Ребенок может оказаться в замешательстве, когда ему говорят о том, что усопший теперь счастлив на небесах с ангелами, в то время как окружающие погружены в печаль. Он не будет понимать, чему ему в действительности стоит верить: тому, что он слышит, или тому, что он видит? Поэтому дети должны слышать что-то и о нашей печали, которую мы испытываем, вместе с нашими представлениями о загробной жизни. Обычно легче говорить о смерти, когда мы менее эмоциональны.

Рассуждая о смерти, дети могут интересоваться тем, что происходит физически с мертвым телом, цветами, животными, насекомыми. Этот интерес может нам казаться болезненным или отталкивающим, но это путь изучения смерти. Дети не должны чувствовать себя виноватыми из-за своего любопытства. Этот интерес может помочь им осознать, что все живые существа, умирая, уступают место для новых живых существ на земле.



Если смерть близкого наступила в результате убийства, стоит поговорить с ребенком не только о смерти, но и о его чувстве безопасности, которое может серьезно ослабнуть в результате этих событий. Важно предотвратить у него представление о том, что «плохие» люди

и их «злые» поступки не могут контролироваться. Дети должны от нас слышать, что большинство людей не убивают друг друга.

Исследования показывают, что когда дети переживают смерть близкого родственника – брата, сестры или родителя, – они часто испытывают чувство вины. Маленькие дети думают, что в некоторой степени они являются причиной смерти, или рассматривают смерть как наказание за то, что они не всегда вели себя хорошо, или считают, что она пришла как исполнение их плохих мыслей и желаний: «Мама умерла и оставила меня, потому что я плохо себя вел». Представление, что смерть является наказанием, ни в коем случае не должно быть закреплено в сознании ребенка, он должен понимать, что его всегда любили и все еще любят. Снимите это тяжелое бремя с детских плеч.

Смерть может пробудить в душе вашего сына или дочери гнев и злость или вызывать обиду на умершего, который его оставил. Дети могут чувствовать раздражение на доктора или няню, на тех, кто был рядом, но не сумел предотвратить смерть. Гнев – часть печали, и мы должны помочь ребенку в их выражении, принимая и разделяя все его чувства.

Когда ребенок держит свои переживания внутри и становится угнетенным, замкнутым, это будет сказываться на его физическом состоянии. Если такое поведение сохраняется в течение длительного времени, необходимо обратиться за помощью к профессионалам.

Должен ли ребенок посещать умирающего? Это зависит от его личностных особенностей, больного и

«Пока ребенок не будет совершенно уверен, что человека больше нет и никогда не будет, он не сможет перестать грустить. А пока он не может этого перестать, он не может продолжать жить, любить и расти».

С. Б. Штейн

ситуации. Подростку, чтобы он лучше понимал происходящее, стоит позволить посещать умирающего человека, который играл важную роль в его жизни. При правильно организованной встрече такое общение может развить в нем чувство полезности, и он будет ощущать себя менее несчастным, когда утрата произойдет. Перед встречей с умирающим, ребенка нужно подготовить к тому, что может увидеть и услышать. Необходимо описать состояние и внешний вид пациента, а также оборудование, которое будет находиться в палате или комнате.

Если посещения невозможны, телефонные звонки станут им заменой. Звук детского голоса может быть хорошим лекарством для больного.

Подчеркнем, что ребенок не должен принудительно посещать или звонить тяжело больному человеку. Будьте внимательны: он может внешне уступить вашим уговорам, наступив на свой страх и нежелание, а после получит серьезную психологическую травму.

Следует ли детям присутствовать на похоронах?

Похороны выполняют определённую функцию – эта церемония направлена на то, чтобы помочь живущим принять потерю своего ближнего. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы самому решить, хочет ли он участвовать в похоронах, он может присутствовать на этой церемонии. Ребенок должен быть подготовлен к тому, что он увидит, а если ребенок предпочитает не посещать похороны, его нельзя принуждать к этому.

Утрата или надвигающаяся потеря близкого члена семьи истощают эмоционально и физически. Иногда

возможность отправить детей на время к своим родственникам или друзьям становится необходимой, чтобы было легче пережить это тяжелое время. Это может оградить детей от сильных эмоций и позволит вам иметь больше времени, чтобы подготовить ребенка к случившемуся, или взять себя в руки, чтобы спокойно объяснить ему уход близкого человека.

Не забывайте:

1. Дети тоже носят траур.
2. Не скрывая горе и слез, мы показываем нашим детям, что чувствовать печаль естественно, и ее выражение никогда нельзя приравнять к слабости. Детям нужно позволить плакать и выражать чувства, если они нуждаются в этом.
3. Если ребенок почти не выражает прямой печали по усопшему, мы можем принять это за отсутствие горевания. Но он может неожиданно проявить свое отношение к случившемуся в другой период времени и по поводу другой ситуации.
4. Обращайтесь к невысказанным чувствам ребенка. Детские чувства зачастую столь огромны, что их не получается выразить словами или просто в них разобраться. Некоторые дети проявляют свои невысказанные чувства в непослушании или в агрессивных играх, другие замыкаются в себе.
5. Ребенку легче говорить о смерти, если он чувствует, что мы заинтересованы в его взглядах, честны и не боимся его вопросов.

6. Каждый ребенок индивидуален, и его восприятие смерти зависит от его возраста и личного жизненного опыта. Если ребенок слишком мал, он может рассматривать смерть как что-то временное и отдаленное от себя.
7. Не всегда легко понять то, что ребенок действительно хочет спросить. Иногда необходимо ответить вопросом на вопрос, чтобы полнее разобраться в том, что его тревожит.



8. Маленький ребенок способен воспринять только ограниченное количество информации. Ответы должны быть краткими, простыми и повторяться в случае необходимости.
9. Ребенок часто думает, что причастен к смерти близкого. Помогите ему осознать, что смерть покойного наступила не по его вине.
10. Малыш может глубоко переживать потерю близкого человека, но выражать свою печаль косвенным образом. Он нуждается в поддержке и понимании, в возможности открыто и свободно выражать свои разнообразные чувства.

11. Ответ на вопрос, должен ли ребенок посещать умирающего человека или похороны, зависит от его возраста, эмоциональной зрелости и способности правильно оценить ситуацию. От его отношения к этому человеку и к смерти вообще, к похоронам, а также желания или нежелания принимать участие в этой церемонии.
12. Терпение, поддержка и понимание того, что происходит с ребенком, помогут ему лучше осознать свои чувства и справиться с печалью.

Мы не в силах оградить ребенка от реальности смерти, но мы можем помочь ему справиться с болезненными чувствами и поддержать в момент наивысшей печали и скорби.

Утрата значимого человека

Мальчика, недавно потерявшего свою маму, спросили:

– О чем ты думаешь, когда тебе тоскливо?

*– Я думаю о море... я думаю о том,
как оно пахнет, – ответил он.*

– Но почему?

– Потому что мама любила этот запах...

Чтобы согреть свое сердце от холода одиночества, который окутал вас со смертью одного из ваших близких, ищите свой личный способ, способный помочь только вам.



В начале

*«...Ты умер... Это невозможно –
Три дня назад ты был живой...
Что нет тебя, поверить сложно
И крикнуть хочется "постой!"..»*

Просто живите час за часом. Не задумывайтесь о будущем – оно может показаться непереносимым. Просто будьте здесь и сейчас, в этой минуте и в этом часе. Когда же часы перетекут в дни, напомним себе, что вы сделали то, что в начале дня казалось невыполнимым. Вы прожили еще один день. И если у вас получилось сделать это сегодня, значит, и завтра у вас это должно получиться. Просто живите день за днем.

Оглянитесь, вы не одиноки. Вспомните о тех, кто прямо сейчас заботится о вас и окружает любовью. Если вы чувствуете, что все потеряло смысл, объективно это не так. Возможно, есть еще семья и друзья, которые нуждаются в вашей сердечности и присутствии.

«Даже в эту трагическую минуту жизнь по-прежнему содержит в себе что-то значимое».

Есть еще поддерживающие отношения...

Есть еще незаконченная работа...

Есть еще мир, которому нужны ваши свершения и поступки...

И то, что делало вас таким дорогим для усопшего человека, все еще при вас.

Даже когда жизнь кажется беспросветной и невыносимой, в ней по-прежнему есть что-то хорошее. Жизнь не является «черной» и «белой», в ней одновременно присутствуют оба цвета и еще целый спектр.

Чувства

Прислушайтесь к своей печали с тем, чтобы осветить в себе те чувства, которые, возможно, кажутся вам сейчас непонятными и противоречивыми, не гоните их прочь.

Это пограничное состояние, при котором в одно и то же время вы можете испытывать печаль, гнев, беспокойство, беспомощность, отчаяние, сильный страх, вину и одновременно – раскаяние, одиночество. И все они вполне нормальны. Нет смысла бороться с этими переживаниями.

Заглушая в себе эти чувства, вы рискуете встретиться с ними вновь, но уже в более острой форме. Выражая уважение к своему горю, вы разрешаете той части себя, что является продолжением любви к усопшему, жить дальше. И сейчас необходимо скорбеть столько, сколько потребуется, чтобы ваше душевное состояние могло быть выражено в полной мере.

Вы можете почувствовать потребность отгородиться от самого себя, чтобы вытеснить боль – погрузиться с головой в работу или использовать иные способы защиты от трагической реальности. Это объяснимо и порой действительно необходимо. Но невыраженные эмоции будут пробиваться наружу, и тогда рано или поздно тоска вновь заявит о себе.

Примите свою боль – так вы можете значительно больше помочь себе и облегчить собственный процесс переживания утраты.

Помните, невыраженная тоска может найти выход через болезнь тела и депрессивное состояние. Вы не можете закрыть глаза на некоторые эмоции, рвущиеся наружу, не рискуя при этом упустить из виду какую-то важную часть своего Я. Чтобы этого не случилось, позвольте себе быть цельными, не бойтесь своих чувств, выражайте их. Этот процесс может быть глубоко ранящим и болезненным, но в конце концов вы выйдете из этого состояния и почувствуете себя живым.

Если вы верующий человек, собирая осколки своей разрушенной жизни и ища способ выстоять, помните: посещение храма и чтение духовной литературы могут утешить вас.

Не бойтесь размышлять о смысле жизни и смерти и говорить мысленно с умершим близким. Когда слова не приходят, когда тоска заглушает голос вашего сердца, вновь и вновь повторяйте слова молитвы, и это будет вашей духовной поддержкой – как многим и многим людям до вас на протяжении веков.

«Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого...»

Окружающие

Когда в жизни человека случается утрата, близкие люди часто считают необходимым помогать скорбящему любыми способами. Иногда такая помощь действительно способна облегчить боль, но так бывает не всегда. Подчас слова и поступки родных и друзей вместо облегчения вызывают неловкость, глубоко ранят. Но в проявлениях заботы окружающих присутствует доля той благодати, которую и вы можете проявить по отношению к другим людям, уделив им внимание.

Недостаток информации о том, что происходит сейчас с вами, может вести к недопониманию с близким окружением. Честность будет вам подмогой, и окружающие яснее смогут увидеть, в чем вы нуждаетесь, а от чего бы хотели отказаться: *«Больше всего я хочу, чтобы вы просто были рядом. Больше мне ничего не нужно».*

Если вам сложно принимать поддержку или заботу какого-то конкретного человека, не забывайте, вероятнее всего он делает это из лучших побуждений, а потому попытайтесь простить ему его непонимание.

Позвольте вашим близким знать, что происходит с вами в эту минуту. Вам действительно может потребоваться столько времени, сколько это необходимо, чтобы осознать реальность утраты до конца, прочувствовать всю боль, побыть с этим. Помните, сейчас не самое лучшее время для того, чтобы глушить в себе боль и становиться «надежной опорой» для других. Ваши чувства нуждаются в выражении, точно так же, как чувства других. Вы действительно сильны и справитесь, но, возможно, это произойдет не так скоро, как того от вас требуют ситуация и окружение. Примите вашу боль, позвольте себе горевать.

Боль утраты несет с собой ощущение глубокого одиночества, словно незачем и не для кого больше жить. Если вы ощущаете, что находитесь под властью подобных чувств, обратитесь к поддержке тех, кто сейчас переживает то же самое или некоторое время назад прошел че-

рез подобное испытание. Рассказав свою историю, вы обретете сердечное понимание, которое важнее, чем любые слова поддержки. Это предаст вам уверенности в том, что и вы справитесь.

Иногда очень трудно решить-ся на общение с другими людьми, и одиночество наедине с собой может казаться единственно возможным в этой ситуации. Но все же пробуйте говорить, и вы по-



чувствуете облегчение... Уход в себя лишает нас возможности быть услышанными, способности понять, что сейчас объективно происходит в нашей жизни, и прояснить для себя, возможно ли с этим справиться.

Так, одна пациентка делилась своими переживаниями, связанными с утратой дочери: «О, если бы кто-нибудь, кого я уважаю, посадил бы меня после ее смерти, и сказал:

– Послушай, утрата – это рана. Это то же, что очень, очень тяжелая травма... Ты будешь тосковать, и это будет очень болезненно. И тоска твоя будет иметь несколько стадий, но все они будут ступенями к исцелению. Мало-помалу ты справишься. И ты станешь сильнее, точно так же, как сломанная кость, которая, срастаясь, становится крепче».

Важно, чтобы рядом оставался кто-то, кто мог бы слушать или просто молчать, когда слов уже нет...

Смысл

Продвигаясь по тяжелому пути горевания, человек глубоко страдает и через пламя своей души словно сгорает, чтобы потом вновь возродиться к новой жизни.

Возможность принять те изменения, которые несет с собой утрата, – серьезная составляющая «работы со скорбью», и эта работа по большей части совершается в скрытом виде. Помните, то, что с вами сейчас происходит, – это ценнейшее время, которое необходимо для жизни точно так же, как любой другой период. Это время, когда заканчивается одна часть вашей



жизни и наступает другая. Это период внутренней переориентации, когда необходимо переосмыслить перспективы дальнейшей жизни после глубоких изменений.

Жизнь сама по себе есть цель и смысл. И ваш опыт имеет огромное значение для всех, кто рядом с вами.

Возможно, однажды вы сумеете найти свой собственный способ, чтобы помочь тем, кто страдает так же, как и вы в свое время. С этой целью тяжелобольные пациенты, матери, утратившие своих детей, жертвы насилия создают общественные движения, организуют группы поддержки для тех, кто так же, как и они, столкнулись с непоправимыми обстоятельствами в своей жизни. Все эти люди через поддержку и сострадание другим находят возможность для облегчения собственных ран.

«Пусть как можно меньше матерей ищут последнее платье для своих детей», – говорит учредитель фонда им. Алёны Петровой в г. Томске, мама, целью жизни которой после утраты ребенка стала помощь детям с онкозаболеваниями.

Позвольте себе выучиться всему, чему учит страдание, а затем пробуйте двигаться дальше. Теперь вы знаете, что такое боль утраты и ценность любви как источник радости Жизни.

В будущем

- Я буду помнить о тебе всегда

Отыщите для себя свой собственный способ, помогающий хранить и оберегать память о дорогом вам человеке.

Ваши воспоминания – Храм, в котором вечно будет хранима память о ваших чувствах, и это будет прочно связывать вас. Но важно помнить, что чрезмерная зависимость от воспоминаний может провоцировать застревание в прошлом, не позволяя человеку двигаться дальше. Воспоминания важно сочетать с реальной жизнью.

- Я хочу помогать.

Не замыкайтесь в себе - возможно, это поможет не только вам.

Молодая женщина в течение 40 дней после утраты своего пятилетнего сына посещала детский хоспис, где общалась с родителями умирающих детей. Она поддерживала их и несла им надежду на то, что, несмотря на всю трагичность происходящего, выстоять в такой ситуации возможно.

«Мне кажется, что, раз уж мне удалось пережить это, то я могу пережить все. У меня появилось новое осознание силы».

Ф. Лестер

*«Нет, мертвая тишина Отчаянья, в честь тебя не будет пира;
Не расплетай нити человеческих судеб – они могут быть слабыми –
Внутри у меня, или же я, утомившись, вскричу: Большие я не могу.
Я могу;
Все же что-то могу: надеяться, желать наступления дня,
Решать, не сводить счеты с жизнью...»*

Д. М. Хопкинс

- *Время течет...*

Дни сменяют друг друга, и если в один из дней вы рискнете и не откажетесь от встречи с друзьями, подавив собственные колебания, это будет большим шагом к собственному душевному возрождению.

- *В заботе о себе держите связь с миром.*

Очень тяжело начинать что-то сначала, например, вливаться в новую группу, пробовать на вкус новые блюда, открывать для себя новые места... Но спросите себя: *«Поступая так, что я теряю?»*

Утратив близкого человека, скорбящий вовлекается в глубокую внутреннюю духовную работу, и эта работа затрагивает взгляды на загробную жизнь и жизнь настоящую. В этот период, убеждения человека могут колебаться от «ничего хорошего уже не будет» до «надо жить дальше». Но о чем бы вы ни думали в этот период, вы всегда будете искать и находить подтверждение своим установкам, размышляя о настоящем и представляя себе будущее. *Поэтому важно решить, на что бы вы все-таки хотели надеяться?*

Бывает так, что человек в знак своей преданности и любви к усопшему сознательно обрекает себя на страдания, не разрешая себе жить полной жизнью. Но счастье не является предательством, а потому позвольте ему быть.

Настоящим поворотным моментом в вашем горе будет тот день, когда вместо вопроса *«Почему?»*, вы зададитесь вопросом *«Вот, это произошло, и ничего не изменить. Что же мне делать дальше?»*. Этот новый вопрос будет означать, что вы понимаете: жизнь

изменилась в корне, но вы открыты к принятию нового в ней.

Любовь – опора и источник жизни, позволяющий жить, в попытке преодолевать непреодолимое, даже когда объекта любви уже нет в живых. Смерть не может отнять у вас духовной связи с любимым человеком, вашей любви. И то, что с вами сейчас происходит, несмотря на отчаянный страх и невыносимую боль, несет с собой знания, которые со временем должны привести к более полному пониманию значения Жизни. Верьте в это. Вспомните, как сильно вы любили, когда были вместе. Думайте об этом, а потом попробуйте заменить вашу тоску об утрате воспоминаниями о вашем чувстве. В этом будет одновременно и источник сильной боли, и источник радостных моментов. Особой частью своей души вы навсегда останетесь связанными с этим человеком и тем временем, когда вы были вместе.

Переживая скорбь, мы не знаем, сможем ли вновь когда-нибудь полюбить, или найти близкого по духу человека, или родить еще одного ребенка. Мы не знаем, что ждет нас впереди, и непонятно, куда двигаться дальше. Забрезжит ли когда-нибудь вновь солнечный свет, и захочется ли на него смотреть?

Без сомнения, однажды это случится!

Словно ночь, которая поутру уступает место солнечному рассвету, в один из дней вы почувствуете, что мысли об усопшем человеке уже не занимают весь разум, а печаль отступает, освобождая место для нового дня.

Вы ощутите энергию и способность заниматься делами. Увидите, что можете смеяться, не испытывая при этом чувства вины. Воспоминания о близком че-

ловеке больше не будут так ранить, но, напротив, станут теплом согревать сердце.

И тогда в один из дней, заглянув в окно своей души, вы почувствуете, что туман ушел, и солнце мягко согревает вас, освещая память о прошлом...

*«Не стой у могилы моей, не грусти.
Меня ведь здесь нет, я не сплю, ты прости.
Отныне я ветер, сорвавшийся с неба,
Ночное мерцание первого снега.
Луч солнца, резвящийся в спелом зерне,
Я теплые капли дождя на стекле.
Откроешь глаза в предрассветной тиши.
Я в ворохе птиц, их спугнуть не спеши.
Вспорхну вместе с ними – меня не ищи.
Я – грустные звезды, что светят в ночи...
Не стой у могилы моей поутру,
Не плачь надо мной, не ушла я, живу...»*

Часть II.

Глава I.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕН РЕБЕНОК

Справиться с известием об онкологическом диагнозе ребенка

Тяжелая и неизлечимая болезнь ребенка – это самое сложное испытание, что можно себе представить. Родители, которые прошли через него, рассказывают: основное, что поддерживало их в самом начале, – это осознание, что они не одиноки в своем несчастье.

Сейчас важно собраться с духом и не напугать ребенка своей реакцией на происходящее, чтобы сын или дочь не увидели в этом чего-то необратимого.

Чувство нереальности

В трудную минуту мы часто не верим в то, что происходящее на самом деле реально.

В каждом из нас заложен сильный инстинкт выживания, и, сталкиваясь с ситуацией, потенциально несущей боль и разрушение для нашего психического здоровья, мы настроены на самосохранение и отрицаем то, что вызывает у нас



болезненные чувства. Так, один отец рассказывал, что после постановки врачом диагноза «рак» он был убежден, что произошла ошибка, и ожидал, что «завтра» доктор сообщит ему об этом. Другие сравнивали происходящее с дурным сном. Многие при этом чувствовали оцепенение, шок, изумление. *«Было такое чувство, будто я среди живых людей, но в то же время и не с ними»*, – рассказывала мама ребенка. Отрицание может сослужить хорошую службу, но только ненадолго. Постепенно к родителям должны вернуться душевные силы, позволяющие принять реальность происходящего: *«В конце концов я понял, что все происходит на самом деле, и нам придется как-то с этим справиться»*.

Чувство вины

Родители любят своих детей, делают все возможное, чтобы оградить их от опасности и боли, и когда они видят, что ребенок страдает, они часто винят в этом окружающих и в первую очередь себя. Узнав



о болезни ребенка, родители могут думать: *«Возможно это все из-за того, что мы что-то делали не так во время беременности. Но мы же старались все делать правильно. Мы прошли осмотр, бросили курить, начали делать зарядку и специальные упражнения. С самого начала мы делали все, чтобы наш ребенок развивался хорошо. Видимо, мы что-то упустили или сделали неправильно».* Некоторые родители винят себя за несдержанность, которую иногда проявляли по отношению к ребенку. Другие полагают, что болезнь послана семье как «наказание» за их «неправильные» поступки. Многие винят себя за то, что не смогли сразу разглядеть симптомов, или за то, что не обратились к врачу быстрее. *«Если бы...»* – мучительно размышляют они, не позволяя себе признать в том, что невозможно обо всем знать заранее, и их реакция была на тот момент верной и правильной. И родителям порой требуется очень много сил и времени, чтобы осознать, что объективно они не виноваты в болезни ребенка.



Чувство вины в этой ситуации не приблизит ребенка к выздоровлению и не изменит ситуацию, а напротив, может далеко увести семью от реальных действий, которые могли бы помочь ребенку «здесь и сейчас». Важно не упустить время, не проглядеть множество мелочей, полезных для его жизни и здоровья, и двигаться вперед.

Печаль

Стоит ли сдерживать себя в присутствии ребенка, чтобы не пугать и не расстраивать его?

Да, плач действительно расстраивает. И кто-то в этой ситуации, пытаясь защитить чувства ребенка, будет искусственно изображать улыбку на лице. Но важно помнить, что ваш пример адекватного выражения собственных чувств может быть полезным для ребенка и позволит ему приобрести бесценный опыт совладания со стрессовой ситуацией – он увидит, что вполне нормально испытывать разные эмоции, это можно обсуждать в любом возрасте.

Чувство гнева

Многие родители рассказывают о том, как легко они стали выходить из себя после того, как узнали про заболевание ребенка. Некоторые связывают это с чувством беспомощности: не только потому, что не смогли защитить ребенка от болезни, но и потому, что пришлось уступить место врачам и медсестрам, доверив им заботу о малыше.

«Почему именно мой ребенок? Почему я? Это несправедливо!» Отец двухлетнего ребенка вспоминал, как набросился на врача с криками: *«Как это ты не знаешь, что будет дальше? Ты здесь кто? Иди дальше учись, вешалка для халата!»*

Да, родители и родственники ребенка считают возможным открыто проявлять свои эмоции, а не только дежурные улыбки. Но благодаря такой открытости специалисты знают, что подобное поведение родителей проистекает из глубоких переживаний за жизнь собственных детей, отчаяния – и большого доверия к докторам.

Итак, стоит ли выражать свой гнев, и если да, то в какой форме? Считается, что выпустить пар помогают тя-

желые физические упражнения, плавание, бег, ходьба. В этом могут помочь такие простые действия, как прополка грядки от сорняков, мытье полов, и многое другое. Загружая тело и ум физическими нагрузками, мы помогаем снизить собственное эмоциональное напряжение.

Страх

«Выживет ли мой ребенок?»

И даже после прохождения лечения, в состоянии ремиссии, родителей волнует тот же вопрос: *«Не проявятся ли раковые клетки при следующем обследовании»*. Один отец описал это так: *«Вначале диагноз поверг меня в ужас. И хотя мой ребенок поправляется, все равно мне очень страшно»*. Другой: *«У моей дочери ремиссия, и доктор пообещал, что у нее впереди – долгая жизнь, но мы уже знаем, как легко может уйти земля из-под ног. Я постоянно присматриваюсь к дочери, все ли с ней в порядке?»*

Установление доверительных отношений с доктором способствует развитию взаимопонимания между всеми участниками лечущего процесса – медицинским персоналом, родственниками и ребенком. Родители чувствуют: *«Наша ситуация под контролем. Нас слышат. Мы можем задавать вопросы и получать на них ответы. Доктор видит наши усилия и понимает, что мы готовы сотрудничать с ним»*.

Таким образом, открыто обсуждая с доктором вопросы относительно курса лечения ребенка (текущего и будущего), вы помогаете снизить собственный страх.

Поддержка

Большинство родителей испытывают в этот период глубокую и острую потребность говорить.

«Мне был нужен кто-то, с кем я могла бы свободно выражать свой гнев, замешательство, чувство вины, могла плакать», – вспоминает женщина. Поиск слушателя хорошо начать с тех, кто вам близок, и подобным образом поступают многие. Но иногда бывает, что даже самые заботливые люди могут быть «несинхронны» с нами. Например, частой причиной напряженности в браке в этот момент становится то, что один из родителей постоянно сопровождает больного ребенка на обследованиях, тогда как другой проводит время дома с другими детьми или работает. Тот, кто находится рядом с больным ребенком, получает дополнительный стресс из-за необходимости присутствовать на болезненных процедурах, но это поддерживает в нем чувство сопричастности с больным ребенком. Другой же родитель ощущает себя не у дел и испытывает замешательство от невозможности помочь. *«Я сам чувствовал себя брошенным!»* – рассказывает отец маленького пациента.



Чтобы избежать подобных ситуаций, постарайтесь как можно больше включать в эту ситуацию и других заинтересованных членов семьи, старайтесь им больше рассказывать.

Группы поддержки. Многие получают дополнительную помощь в группах поддержки родителей, попавших в похожую ситуацию. Собираясь вместе, родители

осознают, что, несмотря на личную боль, их проблемы имеют много общего, ими можно делиться, и это поддерживает.

Профессионалы. Многим людям сложно искать и принимать помощь со стороны. Многие из нас считают, что быть сильным – это означает в одиночку проходить сквозь тернии. Но сила человека отчасти заключается в том, чтобы изменить представление о себе как о сверхчеловеке, который может противостоять всему.

Друзья и соседи. Некоторые семьи не знают, как относиться к предложениям друзей и знакомых помочь им.

– *«Знакомые постоянно спрашивают, не помочь ли чем, а я не знаю, что и ответить...»* - говорят родители. Несмотря на то, что помощь со стороны в этой ситуации иногда принимать нелегко, она может значительно облегчить ваше бремя. Через некоторое время после лечения мама одной маленькой пациентки с благодарностью вспоминала соседа, который возил ее с дочерью в больницу на процедуры. *«Я сама вожу машину, – делилась она, – но то, что мы ехали на автомобиле соседа, позволяло мне всю дорогу обнимать своего ребенка».*

Вера. *«Единственное, что поддерживало нас в эти трудные времена, – постоянная молитва. Я думаю, мне помогало то, что я воспринимал Бога как Царя Небесного, который знает гораздо больше нас...»*, – рассказывает папа одного ребенка. Вера позволяет человеку не чувствовать себя одиноким, и помогает сохранить уверенность в лучшем исходе, ведь огромное количество людей едины в желании помочь ребенку, в молитве о его здоровье.

Отдых. Кто-то восстанавливает свои силы через погружение в какую-либо деятельность, требующую концентрации внимания, но не связанную с привычными повседневными заботами. Этим занятием может быть даже выпиливание или занятие керамикой. *«На пару бесценных часов я могла полностью предаться работе, – вспоминает мама тяжело болеющего ребенка. – Было трудно выкроить время, но этих часов раз в неделю мне хватало, чтобы жить».*



Другие, чтобы сбросить напряжение, просто смеются. *«Моя мама в то время была для нас просто отдушиной, – рассказывает пациентка-подросток. – У нее отличное чувство юмора, и она могла заставить смеяться даже над строгими больничными правилами. Я помню, как однажды у всех в нашей палате чуть не случилась истерика от смеха... из-за бабочек! Не знаю, каким образом, но только наша дурашливость заряжала нас всех энергией».*

То, что в вашу жизнь вторглись страх и беспокойство, еще не означает, что в ней совсем не осталось места для радости и веселья.

Жить день за днем

Вот что рассказывает мама о том периоде, когда болел ее ребенок: *«Бывали дни, когда я думала:*

"Господи, когда же все это кончится?" Но я надеялась на лучшее и добавляла: "Вчера был тяжелый день, но он уже позади. Сегодняшний день должен быть лучше!"».

Каждый из нас – просто человек, который время от времени может чувствовать себя неуютно или печально, чего-то бояться или испытывать вину перед собой и окружающими, но это не должно препятствовать тому, чтобы мы жили день за днем полной жизнью.

Иногда мы сомневаемся в том, что многое из сделанного нами для своих детей или семьи, сделано достаточно хорошо. Но важно помнить, что лучшим подарком для ребенка в любой момент его жизни является любовь родных! Так просто быть любящим родителем и супругом, быть собой, и это будет величайшим даром, который вы когда-либо могли преподнести своему ребенку и своей семье.



Разговор с ребенком о раке

*«Рак – не судьба, а диагноз,
Рак – это не приговор.
Верь, мы с тобою вместе,
Значит мы выше гор...»*

Л. Родина

Когда болен ребенок, некоторые полагают, что от него следует скрывать правду о его болезни. Но ребенок ощущает, что с ним происходит что-то серьезное, и его переживания по этому поводу могут быть намного ужаснее самой правды. Опираясь на уровень психологической зрелости ребенка, его возраст, расскажите ему о болезни в доступной форме. Пусть ваши дочь или сын чувствуют, что его потребности в общении удовлетворяются, он горячо любим и о нем заботятся.

Прежде чем начать говорить, решите для себя:

- Что ребенку в данный момент следует знать об этом?
- Должен ли кто-то быть рядом с вами, чтобы вам было легче сообщить ребенку о диагнозе и, возможно, о предстоящей операции других медицинских манипуляциях?
- Как подготовить ребенка к разговору, и когда лучше это сделать?

Желая защитить свое дитя, вы можете долгое время утаивать от него тягостную правду. Но помните, даже когда вы не называете вещи своими именами, ребенок способен чувствовать, что с ним происходит что-то не так, и на бессознательном уровне знать это. На опреде-

ленные выводы его могут натолкнуть обследования в больнице, ваш тревожный тон при общении с доктором и беспокойство близких людей.

Дети, от которых скрывают правду о болезни, могут вообразить себе более страшные вещи, не понимая причин случившегося. Ребенок может решить, что болезнь является наказанием за его поступки, и почувствовать ненужное беспокойство и вину. Если вы достаточно откровенно и мягко попытаетесь объяснить ему, что с ним происходит, это, напротив, позволит снизить напряжение и освободиться от чувства вины. Маленький пациент будет легче идти на контакт с доктором и с большим пониманием относиться к лечущему процессу.

Многое зависит от того, как вы совладаете в данный момент с собственными чувствами и эмоциями; возможно, вам потребуется, чтобы доктор или психолог приняли участие в вашем разговоре с ребенком.

Прежде чем начать беседу, посоветуйтесь с теми, кому вы доверяете. Возможно, стоит продумать слова и канву разговора, чтобы чувствовать себя в этот момент более уверенно и непринужденно.

В какой момент лучше сообщить о диагнозе?

Никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы. Помните: не существует никакого «правильного» момента, чтобы сообщить ребенку о том, что у него рак, и к этому до конца невозможно подготовиться.

Позаботьтесь заранее о психологически безопасном пространстве, где вы и ребенок могли бы свободно выражать свои чувства в момент разговора, не боясь,

что вас увидят посторонние и неправильно поймут. Вероятно, с ребенком следует поговорить практически сразу, как только вы сами узнали о болезни. Слишком длительная подготовка к разговору способна только усугубить ситуацию, и у вашего сына или дочери могут усилиться воображаемые страхи, развиться потребность не сотрудничать, а защищаться. Если ребенок не понимает, что от него требуется в этот период, ему будет сложно идти на контакт с окружающими; для обретения контроля над своей жизнью он может использовать крик, слезы, кулаки, проявлять злость, агрессию, обиду и отчаяние.

Ваша честность и искренность позволят ребенку правильнее ориентироваться в сложившейся ситуации, подготовиться к предстоящим событиям и понять, как следует вести себя, чтобы приблизиться к выздоровлению.

Прежде чем начать разговор, вы должны самостоятельно разобраться в диагнозе ребенка, определить, какой у него тип рака и в чем будет заключаться его лечение. Овладев в полной мере необходимой информацией, вы будете чувствовать себя увереннее, и эта уверенность передастся ребенку.

Рассказывая ребенку о диагнозе, учитывайте его возраст и психологическую зрелость. Лучше говорить короткими фразами, быть спокойным и открытым.

Что следует знать детям разных возрастов?

Ребенок от новорожденности до 2 лет.

В этом возрасте дети не способны понять, что такое болезнь. Разлука с родителями – вот главное, что их волнует. Дети больше заинтересованы в том, чтобы управ-



лять вещами и ситуацией, и когда они испытывают страх перед обстоятельствами, они пытаются изменить ситуацию, используя уход и стараясь увести с собой родителей. После 18 месяцев дети начинают лучше осознавать происходящее вокруг. Будьте правдивы в отношении уколов и других болезненных процедур. Вы можете сообщить ребенку, что игла шприца делает больно всего на короткий миг и что в этот момент можно плакать. Благодаря этому ребенок будет знать, что вы понимаете его чувства и верите в него. Это разовьет доверие между вами. Если возможен выбор, предоставьте его малышу. Например, если лекарство нужно принять внутрь, разрешите ему самому решить, с чем его смешать – с фруктовым соком или водой.

Дети в возрасте от 2 до 7 лет.

Они уже способны лучше понять болезнь. Не забывайте, что в этом возрасте дети могут смотреть на вещи с одной точки зрения – их собственной, они убеждены, что мир вращается вокруг них, и могут считать, что болезнь произошла от какого-то случая и пройдет сама собой, автоматически, если следовать определенным правилам. Детям необходимо объяснить, что они не сделали ничего плохого, от чего бы могло появиться это заболевание. Они должны знать, как проходят медицинские процедуры, насколько они могут быть болезненны и как необходимы для выздоровления. Важны и простые объяснения. Попробуйте употреблять знакомые для ребенка термины, например, используя сюжет сражения «хороших» ребят с «плохими»: принятие лекарства поможет «хорошим» стать более сильными и победить «плохих».

Дети в возрасте от 7 до 12 лет.

В этом возрасте дети по-прежнему ограничиваются собственным опытом, но начинают понимать некоторые различия между событиями. Так, они воспринимают болезнь как синдром, понимают, что выздоровление зависит от принятия лекарств и выполнения рекомендаций врачей, и способны взаимодействовать с медицинским персоналом. Вы можете попытаться детально объяснить, что такое рак, используя знакомые ситуации и понятные сравнения, что позволит малышу легче понять, о чем идет речь. Можно рассказать, что у человека есть разные органы, каждый из которых решает определенные задачи. Подобно людям, они должны работать вместе, чтобы выполнять свою работу хорошо. Раковые клетки могут быть описаны как «нарушители порядка», которые мешают работе хороших клеток. Лечение позволяет утихомирить и призвать к порядку «нарушителей», чтобы все органы снова смогли работать слаженно. В этот период у детей меняются представления о смерти, они могут волноваться по этому поводу, но не говорить об этом. Объясните ребенку, что медицинский персонал делает все возможное, чтобы заставить раковые клетки отступить, и вы всегда будете с ним, вне зависимости от того, что будет происходить.

Дети от 12 лет и старше.

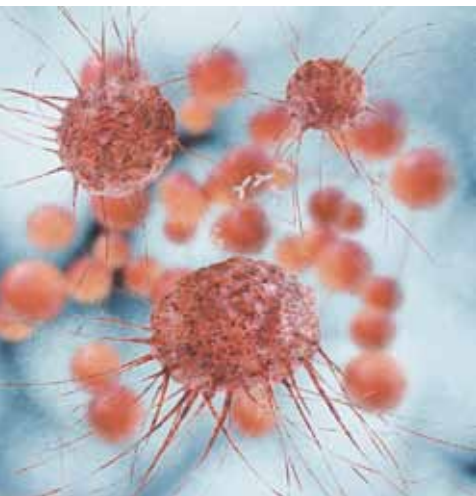
В этом возрасте дети способны уяснять сложные отношения между событиями. Они способны обдумывать и оценивать те ситуации, через которые они не проходили лично. Вы можете объяснить ребенку рак как болезнь нескольких органов, в которые вторгаются нездоровые элементы (раковые клетки) и которые

разрушают нормальную функцию организма. Цель лечения состоит в том, чтобы подавить «непрочные» или «нездоровые» элементы, тогда тело сможет вновь функционировать в нормальном режиме, и признаки болезни уйдут. Подростки знают, что онкология может привести к смерти. Объясните, что многие дети излечиваются от рака и потом живут обычной здоровой жизнью. Медицина активно развивается, и, действительно, число оставшихся в живых после постановки онкологического диагноза и соответствующего лечения людей постоянно растет.

Сохраняйте открытость. Будьте честны со своим ребенком. Вы можете сдерживать свои эмоции, но ваш ребенок видит, как вы страдаете. Чтобы защитить родителей от дополнительных переживаний, дети могут скрывать собственные чувства. Попробуйте обсуждать это. Объясните ребенку, что не сердитесь на него, и происходящее в вашей душе – не его вина. Будьте для своего сына или дочери примером того, что иногда поплакать и быть грустным – нормально.

Позвольте ребенку выразить свои эмоции без чувства вины, сожаления или неловкости.

Вы, ваш ребенок и медицинский персонал – партнеры. Делитесь со своим сыном или дочерью информацией о том, что будет происходить в тот или иной момент, позволяйте ребенку делать выбор и принимать решения, когда это допустимо. Помните, дети будут лучше идти на сотрудничество с теми, кому вы доверяете.



«Почему я?»

Подобно взрослым, дети часто задаются вопросом, почему это случилось именно с ними. Болеющему ребенку следует объяснить, что никто – даже эксперты – не знает, почему у человека развивается эта болезнь, и никакие поступки не способны породить рак или стать причиной чьих-либо несчастий. Они должны также знать, что онкология – не инфекционная болезнь, и они не «поймали» ее от кого-то другого.

«Я буду жить?»

В больнице дети часто становятся свидетелями того, что не все пациенты в процессе лечения достигают выздоровления и некоторые из них умирают. Чувства, связанные с гореванием после утраты близких, друзей или знакомых, а также страх собственной смерти требуют обсуждения. Ребенок должен знать, что рак – это опасное заболевание, но лечение позволяет спасти человека, а вы делаете все возможное, чтобы он поправился как можно раньше.

«Что со мною будет?»

На начальном этапе ребенка может пугать онкологическое отделение больницы: здесь он впервые встречает таких же детей, как он, но без волос, некоторые из которых прошли калечащие операции и не имеют руки или ноги. Ребенок может бояться, что его ждет то же самое. Поэтому он должен знать, что существует множество типов рака и что онкологические заболевания имеют индивидуальный характер течения. Значит то, что он видит у других, не обязательно коснется

его - даже если он имеет такой же тип рака и получает похожее лечение. Ребенка следует также познакомить с распорядком дня в больнице и примерным графиком медицинских процедур.

«Зачем мне лечиться?»

По завершении лечения или на начальном этапе заболевания, когда ребенок чувствует себя хорошо, он может не осознавать важности лечения. Расскажите ему, что, несмотря на то, что в данный момент он чувствует себя вполне здоровым, болезнь может «скрываться», и необходимо принимать лекарства, чтобы болезнь не прогрессировала или чтобы не допустить ее возвращения.

«Что мне сказать в школе, своим друзьям во дворе?»

Болеющие дети не знают, как другие ребята отреагируют на случившееся. Ваша дочь или сын будут с открытой или затаенной тревогой наблюдать, как меняется их внешность в связи с болезнью. Подбадривайте ребенка, чтобы он все-таки сохранял привычные связи со своими друзьями и одноклассниками.



Пусть он расскажет другим, что рак – болезнь «не заразная». Вы и учителя ребенка также можете поговорить с его друзьями об этом. Если после общения с другими людьми ребенок чувствует себя подавленным или испуганным, поддержите его, объясните, что не все люди хорошо знают об этом заболевании и могут вести себя по-разному.

Расскажите ребенку, что:

- все люди могут заболеть;
- некоторые люди могут вести себя по-разному, потому что мало знают об этом заболевании;
- настоящие друзья так и останутся друзьями, они будут с ним, даже когда его внешность изменится.



«После лечения я смогу жить полной жизнью, как и раньше?»

Никто не знает, как будет развиваться болезнь, все зависит от тяжести заболевания и лечения, которое получает ребенок. Вероятнее всего, он еще долгое время будет нуждаться в некоторых ограничениях. Важно, чтобы ребенок понимал, почему ему необходимо заботиться о себе, и мог при возможности заменить один вид деятельности на другой. Когда ребенка навещают друзья и приглашают, например, покататься на велосипеде, вы можете предложить им порисовать, поиграть в компьютерные игры или пойти перекусить в кафе.

Поддержите своего ребенка.

Подобно взрослым, дети, болеющие раком, время от времени чувствуют себя неуверенно и могут ощущать сильное беспокойство. Но, в отличие от многих взрослых, дети дошкольного и среднего школьного возраста чаще не осознают своих чувств и не в состоянии говорить о них. Вместо слов они могут использовать разные модели поведения, например, стать неистовыми, властными или, наоборот, более тихими, чем

обычно. Вы знаете своего ребенка лучше других и сможете заметить любые изменения.

Итак, в ситуации, когда ребенок долго и тяжело болеет или неясен прогноз его заболевания, очень важно предоставить ребенку возможность выразить то, что он еще сам плохо осознает.

А потому позвольте ребенку играть.

Игра для ребенка – то же, что слова для взрослого. Когда у детей появляется соответствующая возможность, они разыгрывают собственные чувства и потребности примерно так же, как это делают взрослые, используя устную речь.

«Играя, ребенок может выразить что угодно, причем самыми разными способами. Речь иногда используется как дополнение к игре, вовсе не являясь необходимым условием общения».

Г. Л. Лэндрет

Вовлекаясь в игру ребенка и сосредотачиваясь на его переживании, мы сообщаем ему, что слышим и понимаем его – это очень важно для его душевного благополучия. Э. Эриксон так описывает важность игрового взаимодействия с болеющими детьми: *«Ребенок может разыгрывать происходящие с ним в больнице события, используя кукольных персонажей. Прodelывая это, ребенок начинает более спокойно и разумно относиться к больничным процедурам и уже не воспринимает их как наказание. После пережитого детьми травматического события они часто воспроизводят его в игре, пытаясь лучше понять произошедшее с ними».*

Если ваш сын или дочь ведут себя не так, как вы ожидаете, не ищите проблемы только в эмоциональ-

ной незрелости ребенка. Поведение – это всего лишь верхушка айсберга. Возможно, ваш ребенок остро нуждается в психологической поддержке и своими поступками пытается снизить напряжение и тревогу, обретая контроль над собственной жизнью.

Подведем итоги.

1. Рассказывая ребенку о диагнозе, учитывайте его возраст и психологическую зрелость.
2. Лучше говорить с ним короткими фразами, быть честным и открытым.
3. Дети, в особенности в возрасте до 5 лет, очень волнуются при разлуке с родителями.
4. Расскажите ребенку, что вы сильно его любите и даже если вам придется расстаться на какое-то время, вы обязательно вернетесь.
5. Напомните ребенку, что рак не порождается чьими-либо поступками, болезнь и лечение не являются наказанием свыше.
6. Не опасайтесь выглядеть в глазах ребенка несведущим. Не скрывайте своего незнания – и вместе вы сможете найти ответы на многие вопросы.
7. Разговаривайте с ребенком о чувствах. Это не усилит его тревогу, напротив, научит безбоязненно выражать собственные страхи и более осознанно относиться к тому, что происходит в его душе.
8. Ребенок должен знать, что вы тоже иногда способ-

ны грустить и плакать, и это нормально, поскольку дает выход эмоциям.

9. Ребенок во время лечения может бросать вызов и бороться с правилами, которые установили вы или медицинский персонал. Но если вы будете все время смягчать старые правила, ребенок может решить, что ситуация хуже, чем можно себе представить, раз теперь дозволено так много. А потому старайтесь быть последовательными в своих действиях с ребенком, даже если он тяжело болен.
10. Разрешите ребенку контролировать некоторые сферы в его жизни, в том числе в лечебном процессе.
11. Поощряйте творческую и учебную деятельность ребенка – это позволит уменьшить его беспокойство.
12. Позвольте детям играть. Как отметил Д'Антонио, тяжелобольному ребенку в ситуации заболевания «должны быть предоставлены игровые возможности, позволяющие ему прийти к овладению ситуацией или проработать конфликты».



13. Помогите вашему ребенку сохранить контакт с прежним окружением – его друзьями и одноклассниками. Эти связи будут поддерживать его.
14. Если ваш ребенок – школьник, ободрите его, когда он делает уроки и думает о возвращении в школу. Скорее всего, из-за болезни он не сможет посещать образовательное учреждение, но вы

можете попросить репетитора или больничного педагога посещать вас. Хорошо, если ребята из школы станут отправлять для вашего ребенка поддерживающие и ободряющие послания, вселяя в него уверенность в том, что его помнят и ждут.

15. Ищите помощи и поддержки у служб социальной защиты, благотворительных и иных помогающих организаций.

Помните, ваши отношения в семье, полные любви и заботы, – это огромный ресурс для ребенка по преодолению печали и грусти.

*«Льются звуки, как струи дождя по стеклу,
Я с тобою по ним как по вальсу иду.
И покой разливается негой в душе,
Хоть душа настрадалась вволю уже.
Дремлешь ты, и улыбка блуждает, как луч,
Звуки музыки нежной, как дождь из-за туч.
Тихо плачу под музыку. Боже, спаси
И болезнь жесточайшую вдаль унеси!
Хоть немного познаешь душевный покой.
И шепчу я «спасибо» мелодии той.
Пусть звучит эта музыка нежная нам,
Ни болезни, ни смерти тебя не отдам».*

Л. Родина

Глава II.

ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЛИ РЕБЕНКА

Родительская печаль после смерти ребенка

Когда умирает ребенок, родители теряют главный смысл своей жизни, это опустошает, одновременно переполняя сердца глубочайшей тоской.

*«Всё выплакано – до последней капли...
Печаль и горе – всё в моих слезах.
Разбились все мечты и все надежды,
Мир рухнул прямо на глазах...»*

Боль утраты переживается каждым человеком очень индивидуально, некоторые эмоции просто невозможно облечь в слова, и человек так и остается со своей горечью наедине. Кому-то важно говорить о происходящем, другие из чувства самосохранения уходят в себя. Такие люди становятся тихими и отчужденными – значит, им проще скрывать свои истинные чувства, чем позволить своей боли излиться наружу.

Первой реакцией у родителей на известие о смерти ребенка являются шок, неверие, отрицание и оцепенение.

С помощью этих состояний психика человека смягчает удар и защищает сознание от трагической реальности, подготавливая человека к моменту, когда он будет готов выдержать известие о смерти ребенка. В состоянии шока человек может находиться и краткое, и длительное время – от нескольких минут до нескольких недель.

Когда ребенок умирает в результате длительной и тяжелой болезни, родители могут испытывать и облегчение, когда видят, что ребенок наконец-то обрел покой после тяжелых испытаний. Это естественная реакция, учитывая, что родители знают о том, что трагедия рано или поздно случится, и ожидают ее.

После этого наступает период эмоционального облегчения. В это время родители начинают постепенно осознавать всю тяжесть постигшей их утраты. Это очень важный период, и им не следует пренебрегать. Кому-то из родителей нужно будет выплакаться, чтобы последовала эмоциональная разрядка, а кому-то – много говорить.

Позже на смену этому состоянию придут другие чувства: вины, злости, страха.

Чувство вины возникает, когда родители погружаются в процесс переосмысления причин смерти ребенка. Кто-то винит себя, полагая, что далеко не все сделал для спасения своего ребенка или отказался от чего-то важного, не сразу обнаружил симптомы болезни или подписал документы на операцию, в ходе которой ребенок умер.

Если смерть наступила в результате несчастного случая или суицида, родители чувствуют вину за то, что не смогли предотвратить случившееся. Таким образом, многие чувства в этот момент будут тесным образом связаны с причиной гибели ребенка, и крайне важно, чтобы оба родителя обладали объективной информацией о произошедшей трагедии. Специалисты



могут помочь прояснить случившееся, дать ответы на возникающие вопросы.

Родители могут фокусировать все свое внимание на том, о чем мечтали, но так и не успели сделать вместе с ребенком, обвиняя себя в том, что им следовало больше времени уделять ребенку, возможно, не нанимать няню или не устраивать ребенка в детский сад. Родители могут обвинять себя или своего супруга в смерти ребенка, объясняя причину трагедии поступками в прошлом или настоящем, например, внебрачными связями, добрачной беременностью или абортами.

Но родителям важно понимать, что мысли, приводящие к развитию в их душе чувства вины, чаще всего иррациональны. Чтобы увидеть это, иногда нужен другой человек, который помог бы родителям не терять объективного взгляда на вещи. Этим человеком может стать духовное лицо, психолог или хороший друг.

Ярость – также частая реакция на утрату. Родители могут злиться на ребенка, на врача, на сотрудников больницы, на своих родственников, на других детей, на себя. Некоторые злятся на друзей, у которых есть здоровые дети. Иногда злость обращена на Бога, и тогда оказываются затронутыми их религиозные чувства. Тем не менее, ярость естественна в ситуации горевания, и ее следует открыто обсуждать.

Сложнее разобраться с озлобленностью и гневом, поскольку эти чувства не всегда легко различимы.

Невыраженный гнев и злость приводят к раздражительности, которую очень сложно осознать и тяжело побороть. Чтобы разобраться с этими чувствами, нужен внимательный собеседник, умеющий слушать,

с которым можно было бы открыто обсуждать то, что происходит с вами. Родители могут испытывать страх за других детей или супруга, непереносимое чувство пустоты и одиночества, сопровождаемое желанием вновь ощущать своего ребенка и прикоснуться к нему. Образ ребенка и сцена его смерти могут преследовать родителей, независимо от того, присутствовали они при этом или нет. Они будут слышать его плач, словно он рядом. Родители могут в течение долгого времени продолжать просыпаться по ночам, чтобы дать лекарство ребенку или проверить его сон, как раньше.

Описываемые реакции на смерть ребенка могут быть очень длительными и яркими по своей интенсивности, но все они нормальны. При этом по-прежнему важно, чтобы рядом оставался кто-то, кто мог бы слушать или просто молчать, когда слов уже нет.

Когда родители бегут от своей тоски, они нередко сталкиваются с проявлениями собственной паники, что будет выражаться в отчаянной попытке восстановить в памяти мельчайшие тонкости прошлого, облик ребенка, его голос, поступки. Но стоит помнить: время, когда они смогут спокойно вспоминать о ребенке, сохраняя ясность мысли и испытывая при этом значительно меньше боли и тоски, обязательно наступит...

Горюющие родители часто не знают, как поступить с вещами ребенка, частью его жизни, которая осталась с ними. Кому-то наличие этих вещей помогает справиться с депрессией и поддерживает в минуты наивысшей скорби, но для кого-то они являются источником сильной боли, и от вещей хочется избавиться как можно скорее.

Если родители превращают комнату ребенка в «музей» и на протяжении длительного времени после его



смерти все еще боятся что-то в ней изменить, это может говорить о том, что им необходимо обратиться за профессиональной поддержкой к психотерапевту, который помог бы принять случившееся, и пережить трагедию.

Чтобы облегчить свое эмоциональное состояние и справиться с мучительной душевной болью, родители могут искать спасения в алкоголе или медикаментозной поддержке. Но все эти средства могут быть опасны, так как только маскируют боль, не позволяя скорбящему прожить тоску в полной мере. Обновление же возможно лишь через прямое обращение к своим переживаниям, через горевание по умершему человеку. Тоска, подавленная или прикрытая, может стать серьезной проблемой в будущем. Алкоголь расслабляет, но впоследствии серьезно усугубляет такие проявления депрессивного состояния, как бессонница, беспокойство, расстройство пищеварения, проблемы с концентрацией внимания. Пристрастие к успокоительным средствам и алкоголю может привести к зависимости, и это уже серьезная проблема, затрагивающая все аспекты жизни человека.

Когда родители чувствуют, что не могут плакать, говорить об умершем ребенке, ощущают изменения в собственной самооценке, испытывают постоянное чувство вины и приступы гнева, они должны позволить себе принять помощь близкого друга, духовного наставника или психотерапевта. В этот момент очень важно иметь возможность делиться своими чувствами, в том числе с родителями, которые уже прошли через подобное испытание.

В семье каждый из супругов имеет право на выражение тоски приемлемым для себя образом.

Отцы выражают тоску совсем иначе, чем матери. Мужчины даже в такой ситуации стараются быть сильными ради спокойствия супруги, не позволяя своим эмоциям стать очевидными. Но подавленные эмоции могут привести к физическим расстройствам или изменениям в поведении: к появлению раздражительности или необоснованной требовательности к окружающим.

Но поскольку наша способность выражать чувства зависит от множества факторов, включая собственный детский опыт, у матерей тоже могут быть проблемы с выражением душевной боли. Однако гораздо чаще матери с готовностью говорят о ребенке, обстоятельствах его смерти и о своих чувствах.

В эти тяжелые дни необходимо оставаться открытыми для общения, даже если оно дается весьма непросто. Жизненно важным аспектом для развития и восстановления отношений между супругами является умение услышать близкого, разделить его боль. Чтобы оставаться открытыми для общения и восстановления близости, важно находить время, чтобы побыть друг с другом наедине. Иногда стоит выбираться из дома на ужин вдвоем или уезжать куда-то. Когда при общении друг с другом супруги поддерживают зрительный и телесный контакт, это имеет терапевтический эффект и помогает им лучше понять нужды друг друга. И если у супругов на почве этой трагедии возникают проблемы в общении, им полезно обратиться к специалистам, которые помогли бы им наладить отношения.

Если в семье есть еще дети, у родителей могут возникнуть трудности в удовлетворении их потребностей,

особенно в первое время после утраты. Часто мамы и папы настолько погружены в собственные переживания, что не имеют душевных сил помогать кому-то еще. Родители могут бояться, что со смертью одного ребенка они навсегда потеряли способность любить и не смогут теперь так же тепло относиться к брату или сестре умершего. Это нормально.

И если вы чувствуете, что сейчас вам особенно трудно уделять другим детям столько внимания, сколько им необходимо, ищите поддержки близких, чтобы дети не чувствовали себя покинутыми, а их потребности и желания удовлетворялись вовремя.

Как скоро родители смогут пережить острую стадию тоски и почувствуют облегчение, никто не знает, все зависит от личностных особенностей человека, его умения справляться со стрессовыми ситуациями и других факторов.



Родителям и близким родственникам важно не забывать о простых и доступных способах, помогающих справиться с горем:

- молитва;
- посещение храма, паломничество или даже трудничество в монастыре (нахождение в монастырских стенах некоторое время, которое проводится в труде на пользу обители);
- ведение дневника;
- прослушивание любимой музыки;
- чтение помогающей литературы; работу;
- погружение в занятие любимым делом;

- пешие прогулки на свежем воздухе;
- обращение за поддержкой к духовному наставнику, психологу или близкому другу;
- оказание поддержки близким и другим родителям, кто также проходит или уже прошел через подобное духовное испытание.

Восстановиться – не означает «стать тем, кем был». В действительности, родители после смерти ребенка уже никогда не станут прежними. Это будут уже другие люди. Но придет день, и их жизнь вновь наполнится смыслом, чувствами, желаниями и мечтами.

Надо верить!

«Потерять по-настоящему любимого человека невозможно; тот, кто неразделим со мною в сердце моем, никогда не уходит навсегда, он просто уходит раньше».

Св. Бернард из Клаво

*«Нет, наша скорбь не на века,
Тьму можно побороть.
Как в небе ветер - облака,
Дух расчищает плоть.
Преодолима тяжесть плит.
Нет творчеству помех,
И тот огонь, что жизнь творит,
Сжигает смертный грех...»*





Тоска о внуках

*«Почему от нас уходят те,
Кто был нам на свете всех дороже?
В синей неизбывной высоте
Сохрани, помилуй души, Боже!..»*

М. Зайнутдинова

Случилось непоправимое. Нет больше в живых дорогого сердцу чада – вашего горячо любимого внука или внучки, о рождении которого вся семья так долго мечтала. Кажется, еще совсем недавно вы строили планы о том, как новорожденный будет похож на вас и какое важное место вы займете в его жизни. Держа малыша на руках, убаюкивая и напевая ему детские песни, вы с трепетом откликались на его потребности, и ощущали всем сердцем, что этот ребенок – ваше продолжение. Потом он рос, радовал, вдохновлял. И теперь его нет.

Рядом родители, ваши дети, скорбящие от утраты собственного ребенка, и где найти силы, чтобы преодолеть собственную беспомощность, чтобы защитить их от боли, и оградить от страданий? Увы, невозможно вернуть горюющим родителям утраченное счастье материнства и отцовства. В этот период глубокой скорби, как бы ни была сильна ваша любовь, вы не сможете спасти их от душевных терзаний. Единственное, что вы можете, – это просто быть рядом и слушать.

Мужайтесь, потому что одновременно с этим вам предстоит проходить через собственную боль утраты.

Чувства

Необходимо, чтобы чувства, переполняющие сердце, находили свое выражение в словах и поступках. Когда мы удерживаем свою скорбь глубоко в себе, мы рискуем быть неправильно понятыми своими детьми и окружением. Важно, чтобы и ваши дети имели возможность также свободно выражать свою боль – через горечь слез и невыносимую тоску. Примите их настроенные и состояние как естественные в этой ситуации.

Желание защитить горящих родителей от болезненных переживаний словами: *«У вас еще будут дети...», «Не страдайте так сильно...», «Не мучайте себя, так вы делаете себе только хуже»,* - может лишь усилить их страдания и вызвать волну гнева в вашу сторону. Позвольте своим детям излить свою печаль: *«Мне так жаль, что я ничего не могу изменить и ребенка не вернуть... Давай поговорим и поплачем вместе...».*

Чтобы справиться с этим ударом судьбы, вам всем нужно пройти по пути горевания и мучительной скорби.

«Именно в тех случаях, когда человек сталкивается с невыносимой и неизбежной ситуацией, когда он имеет дело с судьбой, которую невозможно изменить, например, с неизлечимой болезнью, стихийным бедствием или утратой близкого, ему дается шанс осуществить высшую ценность, постичь глубочайший смысл, смысл страдания. Ибо самое важное – это наше отношение к страданию, отношение, благодаря которому мы принимаем это страдание, берем его на себя».

В. Франкл

Когда человек теряет своего близкого, он полностью поглощен своей болью и мыслями о случившемся. И родители ушедшего ребенка, ваши дети, могут не осознавать той трагедии, через которую вы точно так же проходите в этот период. Если вы будете говорить о своем разочаровании, печали, гневе, замешательстве или иных чувствах, ваш ребенок увидит, что вы рядом, разделяете его боль и вместе с тем сами глубоко травмированы. Однако если трагедия случилась только что, позвольте вашему ребенку, чтобы выжить, на некоторое время «уйти в себя». Помните, ему сейчас необходимы колоссальные силы на совладание с собственными чувствами.

Близкие

Ваши близкие могут оказать вам значительную поддержку, если вы позволите им быть рядом, не отказываясь от их помощи. Обращение к поддерживающей литературе, разговор о смерти внука с духовным наставником, друзьями, психологом – также могут быть целительными для вас в этот период. Только тогда, когда вы сами станете немного сильнее, вы сможете стать опорой своим детям и другим членам семьи.

Чувство вины

Человеческая природа устроена таким образом, что столкнувшись с бедой или чем-то непоправимым, нам необходимо найти свое собственное объяснение произошедшему. Важно ответить на вопросы, как случившееся могло произойти и кто в ответе за это. Мы задаемся множеством вопросов, и сейчас самые безобидные замечания могут



посеять в душах горяющих родителей глубокое чувство вины. Внимательное отношение к своим высказываниям поможет вам развеять у них нерациональные обвинения, направленные на себя или других людей.

Воспоминания

Когда из жизни уходит горячо любимый человек, именно воспоминания о нем помогают выстоять, встретившись лицом к лицу с заполняющим душу одиночеством. Они похожи на инструмент для восстановления измученного, скорбящего сердца...

Если мы уделяем внимание нашим воспоминаниям и делимся ими с окружающими, происходит движение к исцелению и росту. Вот почему так важно собирать в памяти все возможные мелочи и делиться ими в кругу семьи.

Фотографии, видео с праздников; разговоры о том, как вы называли и держали малыша на руках в раннем детстве; пеленки и пряди волос; игрушки, личные вещи;

*«О ком болит душа? О тех, кого уж нет...
Кто растворился в океане памяти безбрежном.
О тех, кто больше не увидит этот свет,
И оказался в мире безмятежном.
О Господи! Прошу, ты души их храни!
И огради от всех земных печалей!
Пусть видят только светлое они
С высот своих небесных далей!...»*

все, что сохранилось, – все это очень важно. Выберите для себя какую-то особенную вещь, напрямую связанную с ребенком, к которой бы вы всегда могли мысленно обратиться, или взять ее в руки, предаваясь воспоминаниям. Вы можете заказать браслет или медальон с именем внука или внучки, чтобы эта вещь всегда была с вами.

Праздники и памятные даты

Праздники на долгое время могут превратиться в мучительные, отягощенные скорбью дни. Они – как напоминание о том, какой могла бы быть жизнь вашей семьи, не случись этой трагедии. В предпраздничные и праздничные дни потребность в поддержке у горюющих родителей будет серьезно возрастать. Вы, бабушка и дедушка, можете заранее обговорить со своими детьми, что они ожидают и на что надеются в предстоящие памятные дни. Важно, чтобы это время не прошло для семьи незамеченным. Вспоминайте вместе с родителями о своих мечтах и надеждах, связанных с ребенком, говорите об этом.



По прошествии времени

Если прошло много времени, а вам по-прежнему трудно говорить о случившемся со своими детьми, значит, вы не можете понять состояние друг друга. Недосказанность, невидимая напряженность, страх, обида могут день за днем разрушать ваши отношения. Доверительный разговор – это возможность донести, что вы

можете, а что не в силах дать своим детям в этот период. Ваши близкие должны знать, что и вам в эти непростые времена невыносимо тяжело. Любой разговор по прошествии острого горя будет лучшим решением, чем недопонимание и молчание.

Верьте, в один из дней, спустя тяжелые недели и месяцы, вы почувствуете, что способны продолжать жить дальше. Но это не означает, что вы перестанете горевать о смерти ребенка или будете меньше вспоминать о нем. Смерть внука навсегда останется общей трагедией вашей семьи.

После смерти ребенка в жизни родителей и других близких неминуемо образуется беспросветная пустота, требующая наполнения и перестройки их жизни в целом, и изменения должны происходить, чтобы жизнь и движение вперед продолжались. Это не будет являться предательством по отношению к умершему ребенку или означать забвение памяти о нем.



Мама девочки, потерявшая свою дочь из-за тяжелой болезни, в память о ней написала книгу под названием «Чудная девочка Диана: Великое в малом». Она с глубокой материнской любовью собрала в ней собственные воспоминания и воспоминания друзей о том, какой была ее дочь и какой пример она несла окружающим в борьбе за собственную жизнь. Она совершила этот труд, как пример для других, что в тяжелые времена можно жить, находить смысл происходящему, не теряя веру: *«Пусть жизнь дана тебе коротка, но ведь вопрос все тот же: "Как ты жил?", а не "Сколько ты жил?"»*

И пусть мы попробуем подарить столько радости и любви, сколько подарила нам ты. Низкий Вам поклон, всем, кто помнит мою дочь и принял участие в написании книги о ней...».

А один дедушка, похоронив своего пятилетнего внука, умершего в результате онкологического заболевания, сказал: *«Все. Я навсегда утратил свое гордое звание деда. Как мне жить дальше? Кто я теперь?»* Да, со смертью любимого внука или внучки вы можете ощущать потерю смысла жизни. Но этот ребенок всегда будет с вами через те светлые воспоминания, что надежно хранит ваше сердце, и ту крепкую духовную связь, которая, как мостик, соединяет ваши любящие души!

Этот ребенок уже никогда больше не вырастет, но он навсегда останется вашим неповторимым внуком или внучкой, а вы навсегда останетесь его бабушкой, его дедушкой.

*«Когда с рассветом тает ночь,
Страдания улетают прочь!
Пусть боль моя всегда со мной,
Ты, Солнце, светлый лик открой,
Чтоб свет не поглотила тьма,
А растворилась в нем сама!
Пусть свет погас в моем шатре,
Вы, люди, радуйтесь заре!»*

*Ф. Рюккерт.
Плач по умершим детям («Kindertotenlieder»).*

Детская тоска по умершему и брату или сестре

*«Прощай навеки, братик милый,
Спасти тебя мы не смогли...
Цунами слез могучей силой
Несет печали корабли».*

Когда из жизни уходит ребенок, братья и сестры нуждаются в том, чтобы близкие подготовили их к произошедшей трагедии, нашли слова поддержки, и объяснили, как все произошло. Если этого не сделать, дети будут фантазировать, и в своей вымышленной реальности им может быть значительно больнее, чем если бы вы попытались преодолеть трудности вместе.

Братьям и сестрам важно включиться в происходящее как можно раньше. Утаивая правду, мы не защитим детей от горестных переживаний, поскольку они уже находятся в смятении, печали и непонимании по поводу того, что происходит.

Если вы знаете, как наступила смерть, расскажите об этом, осветите некоторые детали. Если вы сами не обладаете достоверной информацией либо пока не готовы говорить о происшедшем, постарайтесь объяснить это мягко и участливо. Никому не под силу оградить ребенка от боли, которую несет с собой правда, ведь рано или поздно она все равно его ранит. Но вы можете дать ребенку защиту в виде поддержки, став для него источником сил, и быть рядом в этот тяжелый для всей семьи момент. Помните, дети необъяснимым образом понимают действительность и иногда быстрее, чем мы, готовы описать словами произошедшее, уже зная об этом.

С потерей ребенка наступают трудные времена для всех членов семьи, и необходимо помочь другим детям примириться с утратой, научить их адекватно выражать свою боль, связанную с тоской по усопшему.

Если вы видите, что одной беседы недостаточно, но детям сложно выражать свои чувства только посредством слов, предложите другие способы, например, музыку, рисунок или письмо. Они могут нарисовать какой-то сюжет из жизни покойного и потом рассказать вам о том, что изобразили; сочинить биографию или написать письмо (при этом ребенок должен знать, что это письмо останется для него без ответа). Горюя вместе с вами, детям будет немного легче смириться с произошедшей утратой.

Говоря о смерти, избегайте использования таких слов, как «потерян», «утрачен» и т.д. Это может запутать ребенка. Он может решить, что умерший должен и может быть «найден». Малыш должен понимать, что это конец и никакой надежды на то, что его брат или сестра будут где-то найдены, не существует.

Ребенок постоянно будет наткаться на напоминания о жизни и смерти своего умершего братика или сестры. И тогда, вспоминая о совместных драках и спорах, он может решить, что невольно стал причиной его или ее смерти. Он может быть охвачен внутренней пустотой и болью, и должен знать, что в случившемся – нет его вины.

Не уходите от своих чувств, работайте над ними и делитесь ими со своим ребенком. Так вы сможете помочь ему создать и закрепить свою собственную модель преодоления критической ситуации.

Даже самые маленькие дети в некоторой степени понимают общие концепции рождения и смерти. Напри-



мер, один четырехлетний мальчик так нарисовал и описал смерть: *«Мама-динозавр печальна и плачет, потому что малыш-динозавр внутри нее умер. Ее другой сын наблюдает со стороны. Ему тоже печально».*

Дети, которые потеряли своих братьев или сестер, рисуют вроде бы обычные картинки, но в конце могут добавить к ним изображение брата или сестры в виде ангела. Они ощущают не только свою собственную печаль, но и тоску родителей.

Часто детей глубже ранят чувства мамы и папы, нежели собственные переживания. Они видят, как тоскуют их любимые родители, и стремятся облегчить их боль. Они могут вести себя подчеркнуто хорошо, по-ангельски, словно предлагая себя взамен усопшего брата или сестры, или начать увлекаться теми же вещами, что интересовали умершего, или вести себя похожим образом.

Объясняя детям смерть, следует подбирать такие формулировки, которые были бы хорошо понятны и соответствовали возрасту и развитию ребенка. Некоторые дети, выслушав родителей, сначала не задают никаких вопросов, но позже, пережив случившееся, могут спрашивать об одном и том же на протяжении долгого времени: неделя, месяцев или даже лет. Другие могут сразу задавать множество вопросов, уточняя детали: «Где моя сестра? Как она умерла?» Детям будто нужно знать: то, что случилось, действительно случилось. Им нужно в течение определенного времени повторять, что их брат или сестра действительно мертвы, и они никогда больше не вернуться. Они были любимы, и их никогда не забудут.

Когда наступит подходящий момент, вы можете поговорить с ребенком о том, как его брат или сестра вли-

яли на него. Расскажите ему, что любовь, связывающая их сердца, будет продолжаться вечно.

Если ваш малыш обычно застенчив и замкнут, не удивляйтесь, если он будет реагировать на случившееся желанием уединиться. Возможно, ему для начала потребуется время, чтобы разобраться в своих чувствах. Если же ребенок общителен, то, вероятно, узнав о случившемся, он будет ожидать от вас возможности выговориться и задавать много вопросов.

Пусть ваши знания о темпераменте ребенка станут барометром его самочувствия. Если его поведение резко изменилось, вероятно, ему, чтобы справиться с собственными возникшими чувствами, требуется профессиональная помощь.

Со временем ваш ребенок будет переосмысливать случившееся и, исходя из его новых знаний о мире, задавать все новые и новые вопросы о смерти брата или сестры.

Итак, вот как можно помочь своему ребенку в понимании феномена смерти, а также справиться с потерей брата или сестры:

- Слушайте своего ребенка; отвечайте на вопросы честно; если у вас нет готовых ответов, постарайтесь подумать об этом и вернуться к разговору позже;
- При необходимости, ищите психологической помощи у профессионалов или духовного наставника;
- Не бойтесь демонстрировать собственное незнание в каких-либо областях:



«Я не знаю, почему он (она) умер. Некоторых вещей в этой жизни я просто не понимаю»;

- Принимайте чувства ребенка и его право задавать вопросы;
- Объясняйтесь, не читая нотаций;
- Ребенку нужно чувствовать, что он по-прежнему для вас важен и любим, такой, какой он есть, особенно, когда вы носите траур по его брату или сестре;
- Не прячьте собственных слез при детях и будьте для них утешением в момент, когда они плачут сами;
- Помните, что этот ребенок не является таким же, как умерший, и никогда не сможет занять его место. Возможно, кто-то из ваших детей попытается это сделать, но этого допускать нельзя, это не поможет ни вам, ни им;
- Побуждайте детей выражать собственные чувства и выражайте свои;
- Рассказывайте о смерти на примерах явлений природы;
- Будьте терпеливы к себе и детям;
- Пусть они рисуют, говорят или пишут о своих страхах относительно смерти;
- Постарайтесь точнее описать ребенку, что будет происходить на церемонии прощания, и помогите ему принять решение находиться там или нет. Не заставляйте ребенка, если он отказывается в чем-то участвовать;

- Вы можете предложить ребенку купить или сделать своими руками, например, игрушку, чтобы положить ее в гроб или подарить благотворительному обществу в память о брате или сестре;
- Постарайтесь дать ребенку какие-нибудь домашние обязанности, чтобы немного отвлечь его от горестных мыслей;
- Возможно, стоит попросить кого-нибудь из друзей или родственников пожить у вас и присмотреть за детьми;
- Предложите детям для выражения своих чувств написать, нарисовать, или рассказать что-нибудь об умершем брате или сестре.

Тоска отнимает много сил у взрослых и детей, но горевание является важным и необходимым процессом для каждого, кто встречается в своей жизни со значимой утратой.

Помните, вы можете отложить грусть, но не можете ее отрицать... Вы нужны своим детям, которые сейчас глубоко ранены, как и вы.

*«Холодный ветер дует в спину. Зябко...
Кружит опавшей в вышине листвой.
И опустив, кладет их тихо, мягко,
На Землю спать, чтоб пробудить весной.
Пусть не их, но лепестки цветов,
На месте том, листва, где всколыхнулась...
Встряхнет их ветер от забвения снов!
Подняв, кружа, чтоб ввысь душа ее взметнулась!..»*

Медицинское учреждение
«Детский хоспис»

Александрова О. В.

**Болезнь и смерть.
Беседы с психологом о стрессе**

Научный рецензент: Дерманова И. Б.

Дизайн, верстка: Грошева Н. Н.

Подписано в печать 19.04.2015

Печать офсетная. Гарнитуры Minion Pro, Myriad Pro

Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии Михаила Фурсова

Санкт-Петербург, ул. Заставская, 14

Рассылка издания осуществляется при поддержке

ФГУП «Почта России»

