



МАРИЯ КОКОВА
психолог, автор подкаста
«Смертельный номер»

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КНИГА

КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ,
ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ И ИЗМЕНИТЬ
СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.9
ББК 88.3
К59

В оформлении переплета использованы фотографии:
IrenaStar, Gizele / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кокова, Мария Викторовна.

К59 Смертельный номер. Как пережить утрату, помочь горюющим и изменить свое отношение к смерти : терапевтическая книга / Мария Кокова. — Москва : Эксмо, 2023. — 208 с. — (Природа смерти. Книги, которые помогут пережить утрату и спасут жизнь тех, кто думает о суициде).

ISBN 978-5-04-179867-3

Утрата так же уникальна, как и человек, проживающий ее, но многие забывают об этом. Чтобы пережить потерю, нужно сначала понять, что любая реакция — даже самая неожиданная, например облегчение, — имеет место быть. Эта книга поможет понять, что смерть не повод молчать о том, что испытываешь, столкнувшись с ней. Здесь вы найдете ответы на следующие и многие другие вопросы.

Как справиться со смертью близкого человека? Какие подходы к переживанию потери существуют в психологии? Когда стоит обратиться за помощью? Как поддержать того, кто горюет и нуждается в заботе? Как разговаривать о смерти с детьми и пожилыми людьми? Что делать, если не с кем поговорить?

В книге обсуждаются самые разные случаи — смерть близкого человека, перинатальная потеря, смерть тяжелобольного родственника, домашнего питомца и многое другое.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-179867-3

© М.В. Кокова, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	9
Глава 1. ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГОРЕВАНИИ	11
Глава 2. ТЕМНЫЕ ВРЕМЕНА	41
Глава 3. ДРУГАЯ СМЕРТЬ	85
Глава 4. ДЫХАНИЕ СМЕРТИ	113
Глава 5. ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ.	129
Глава 6. Я С ТОБОЙ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ГОРЮЩЕГО	155
Глава 7. СНИМАЕМ ТАБУ	171
Глава 8. ВАЛАР МОРГУЛИС: ВСЕ ЛЮДИ СМЕРТНЫ	179
Заключение	204
Благодарности	205

Признаться, я с некоторым опасением бралась за эту книгу: не разбередит ли чтение раны от недавних потерь? Но надежда получить хоть небольшое утешение в горьких утратах оказалась сильнее — и она оправдалась. Я не ожидала, что книга о смерти может согреть душу. Но трогательные наблюдения и тактичное остроумие писательницы действуют очень умиротворяюще. Мария Кокова бережно общается со скорбящим читателем. Опираясь на современные психологические модели и данные своего исследования, она нормализует замалчиваемые мысли и объясняет, почему люди проживают смерть близкого по-разному. А еще поднимает темы, о которых редко говорят всерьез. Например, о тяжести потери нерожденного ребенка. Или о тоске по питомцу. Или скорби по погибшему кумиру. Благодаря искренности и чуткости писательницы действительно становится легче!

Мне, как врачу, кажется важным просвещение в табуированных медицинских темах: паллиативной помощи, хосписах, эвтаназии, завещании органов и прочих важных вопросах. Также показались очень ценными практические советы, например, как поддержать горящего, рассказать о смерти ребенку или понять, что близкий хочет совершить суицид. А еще в книге просто очень много занимательных фактов: никогда не думала, что буду с интересом читать, как составить завещание или как разные соцсети поступают с аккаунтами умерших.

*Ирина Галеева, невролог, сомнолог,
автор книги «Вынос мозга. Чудеса восприятия
и другие особенности работы нервной системы»
и медицинского блога @doctor_galeeva*

Памяти Виктора Кокова, моего отца

ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня зовут Мария, я психолог и исследователь death studies (совокупность гуманитарного знания о смерти и умирании). Эта книга написана с двумя целями — терапевтической и просветительской. Некоторые ее главы посвящены переживанию утраты и поддержке горящих и содержат практические советы; в других я анализирую исследования горевания, описываю похоронные обряды и способы осознанной подготовки к собственной смерти. Надеюсь, каждый сможет найти здесь для себя что-то полезное и актуальное.

Долгое время я занималась «смерть-просветом» в аудиоформате. Вместе с моей подругой, лингвистом Марией Миронос, мы ведем подкаст «Смертельный номер», где обсуждаем с разными людьми тему смерти и всего, что с ней связано. Также я проводила психологическое исследование с целью изучить, как именно люди переживают потерю и что им в этом помогает, о результатах которого тоже расскажу на страницах книги.

В настоящее время я работаю практикующим психологом, и нередко ко мне приходят клиенты, потерявшие любимого человека. Наконец, и в моей жизни была тя-

желая утрата, сильно повлиявшая на меня, — внезапная смерть отца. Эта трагедия повлекла за собой развитие тревожного расстройства: я жила с ним несколько лет и смогла преодолеть благодаря стараниям психолога и психиатра. Так что я сталкивалась (и сталкиваюсь) со смертью не только как исследователь и практикующий психолог, но и как обычный человек. Все это в той или иной степени отразилось в тексте.

Я не могу предложить вам универсального способа пережить потерю. Разумеется, если бы существовал столь чудодейственный рецепт, я не стала бы его скрывать. Но горькая правда состоит в том, что каждая потеря уникальна и не может быть средства, подходящего всем. Для меня важно показать вам разнообразие человеческого опыта и выделить аспекты, влияющие на процесс горевания, чтобы вы могли выстроить собственный путь восстановления и получить помощь, если она потребуется.

Я убеждена, что разговоры о смерти повышают ценность жизни, избавляют от страхов, а еще это проявление заботы о себе и близких. Вот почему я приглашаю вас в это путешествие.

Memento mori — помни о смерти.

Главы не обязательно читать по порядку, каждая из них — законченное повествование. Выбирайте то, что может быть полезным для вас в текущий момент жизни. Если чтение дается тяжело, не заставляйте себя продолжать, выберите другую часть книги или отложите ее на время.

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГОРЕВАНИИ

Что происходит с человеком, который теряет близкого? Этим вопросом задавались многие психологи, начиная с Зигмунда Фрейда. Он первым ввел термин «работа горя», размышляя о том, что проживание такового позволяет психике человека адаптироваться к новой реальности. А вот в массовой культуре широко распространена теория пяти стадий принятия смерти Элизабет Кюблер-Росс. Вы наверняка слышали о ней: горящий проходит определенные шаги, чтобы вернуться к полноценному существованию. Стадиальная теория Кюблер-Росс закрепилась как некий эталон, с которым можно свериться и дать заключение — «нормально» ли протекает горе. Благодаря характерной симптоматике стадий, или фаз, можно предположить, на каком этапе сейчас находится человек, чего ждать дальше и когда же произойдет «освобождение» от горя. Такой взгляд на переживание утраты чаще всего предполагает видение горя как болезни, от которой нужно избавиться. В этой главе я познакомлю вас с самыми известными теориями горевания — как стадиальными, так и нестадиальными, — чтобы вы смогли увидеть более полную картину.

СТАДИАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПЕРЕЖИВАНИЮ УТРАТЫ

«КЛИНИКА ОСТРОГО ГОРЯ»

ЭРИХА ЛИНДЕМАННА

В начале 1940-х годов немецко-американский психиатр Эрих Линдемманн (1900–1980) проводил исследование эмоционального состояния горя, работая с родственниками погибших во время пожара в бостонском ночном клубе. Согласно Линдемманну, острое горе — это синдром с психологическими и соматическими симптомами, который может проявляться в разной степени интенсивности сразу же после кризиса или спустя некоторое время¹. Психиатр выделял ряд общих симптомов переживания горя: приступы физического страдания, спазмы в горле, потребность вздохнуть, приступы удушья, пустоту в животе, напряжение, отсутствие аппетита, усталость и прочее.

Еще один характерный признак — изменения сознания, при которых теряется связь с реальностью или даже происходят галлюцинации.

Пациенты Линдемманна испытывали чувство вины: им казалось, что они не были достаточно внимательны к умершим или не смогли их спасти.

Исследователь заметил, что переживающие утрату люди зачастую враждебно относятся к окружающим,

¹ Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 247–255.

эмоционально дистанцируются от них и стараются избегать коммуникации. Попытки же скрыть раздражение и враждебность по отношению к собеседнику приводят к натянутой, искусственной манере общения. Линдемманн также наблюдал изменение привычных форм социального поведения горюющих: они постоянно искали себе какое-нибудь занятие, но часто были не в состоянии что-либо делать без стимула извне. Повседневные дела, которые раньше выполнялись на автомате, теперь требовали большего количества усилий и внутренних ресурсов.

Линдемманн считал, что работа горя состоит в избавлении зависимости от умершего, приспособлении к обновленному миру и формировании новых отношений. Психиатр подчеркивал, что горе необходимо эмоционально пережить, так как это единственный способ прекращения страдания. Он выделял виды болезненных реакций горя, разрешение которых может происходить через трансформацию в нормальные реакции.

К болезненным относятся отсрочка реакции и искаженные реакции. Отсрочка реакции обычно случается, если утрата происходит, когда у человека нет времени или права ее пережить. Например, он должен решать какие-то важные вопросы, заботиться о других либо по каким-то причинам не может горевать открыто. Отсроченная реакция может настичь человека спустя недели, месяцы или даже годы в результате каких-то травмирующих событий.