

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ АВТОРА

Если вы решили прочесть эту книгу, возможно, ваше сердце разбито и вы страдаете от утраты или разлуки. Вас покинул любимый человек. Вам кажется, что вы никогда не сможете быть счастливы, что все утратило смысл и, как пишут в анонсах к фильмам, жизнь никогда не будет прежней. Так ли это? И да и нет. Категорически утверждаю: вы сможете быть счастливы и ваша жизнь не утратила смысла. Согласна с тем, что она не останется прежней. Это будет другая жизнь, возможно, с другими целями и задачами, но все-таки ваша уникальная жизнь и ваше уникальное предназначение.

Можно ли помочь незнакомому человеку преодолеть горе и отчаяние и с надеждой взглянуть на мир Божий? И вообще, кто я такая и кто дал мне право браться за эту тяжелую тему, очень личную для каждого человека?

Первое признание: у меня нет психологического образования. Второе: у меня есть опыт личных утрат. Третье: у меня есть опыт работы волонтером с теми, кто горюет. Сомневаюсь, что книгу эту кто-то прочтет из любопытства. Но очень надеюсь, что она пригодится тому, кому тяжело.

Расскажу немного о себе, чтобы было понятнее, почему я взялась за эту тему. Ночью 3 декабря 2004 года мой младший

брат Вадим перешагнул через перила балкона на десятом этаже в квартире, где спали наши ни о чем не подозревавшие родители. Его поступок стал самым большим горем в моей жизни, самой крупной семейной катастрофой, разделившей нашу жизнь на до и после трагедии. Когда говорят «неописуемое горе» — это именно тот случай. Невозможно передать словами ту боль, которую испытываешь от потери любимого человека.

Суицид — особый вид утраты. К горю добавляется чувство вины у всех оставшихся в живых. Они становятся одержимы вопросами «Почему он это сделал?» и «Как можно было бы предотвратить случившееся?», испытывают чувство стыда перед всем миром за брата и семью (это называют стигматизацией) и ощущение нереальности произошедшего. Одновременно чувство острой жалости к брату и гнева на него за то, что он посмел бросить тех, кто его любил. При суициде палач и жертва выступают в одном лице. Самоубийство брата оставило всех нас, включая моих детей, глубоко травмированными случившимся. Мы почувствовали себя словно на необитаемом острове после кораблекрушения.

Предстоял долгий путь восстановления после трагедии, и его надо было пройти всем вместе. Каждый день я разговаривала с родителями, пытаюсь объяснить необъяснимое и придать смысл тому, что не имело никакого смысла, разве что в глазах моего брата, которые навсегда закрылись. Нам нужно было продолжать жить, работать, растить детей, отмечать дни рождения и праздники, и все это без моего дорогого брата, решившего оборвать свою жизнь. Ему было 42 года.

Я много читала книг и статей о суициде. Изливая свое горе, писала стихи о брате. Собрав довольно много информации и решив рассказать другим о нашей трагедии, я написала книгу. В Америке немало книг, созданных для тех или теми, у кого близкие покончили с собой. В России таких книг я не нашла. Поиск издателя длился долго и безуспешно. Никто не хотел издавать книгу никому не известной личности, да еще на такую мрачную тему, как суицид. Пришлось выпустить книгу за свой счет в чикагском издательстве. Она вышла в 2013 году под названием «Самоубийство: до и после. Для тех, кто переживает утрату». Предисловие написал профессор, доктор медицинских наук Борис Сергеевич Положий, заслуженный деятель науки Российской Федерации, руководитель отделения суицидологии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского. В декабре того же года я выступала в Москве на 5-м Национальном конгрессе по социальной и клинической психиатрии. В своем докладе я стремилась поделиться опытом волонтерской работы в США. Уже много лет я помимо своей основной работы заведующей одним из отделений Бруклинской публичной библиотеки являюсь волонтером Американского фонда по предотвращению суицида.

Книга все же увидела свет в России. Вышла она под иным названием — «Брат мой, брат мой...», переработанная и сокращенная. Своим появлением на свет книга обязана двум людям: профессору Евгению Борисовичу Любову, в те годы заведовавшему отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии, и Нелли Борисовне Левиной, возглавляющей некоммерческую организацию «Новые возможности».

Наконец, третий вариант книги, в котором я подробным образом рассказываю о волонтерском опыте, вышел в 2021 году. Издательский дом «Городец» выпустил книгу «Что можно сделать, когда сделать уже ничего нельзя». На обложке на фоне солнечного диска — две руки, сцепившиеся в рукопожатии. Рука вверху пытается вытащить того, кто находится внизу. Если первые два варианта книги были сосредоточены на самоубийстве и на том, что может подтолкнуть человека к такому шагу, а также подробно описывали, как помочь его семье, то третий затрагивал и тему волонтерской помощи людям, потерявшим близких.

Прошли годы, острая боль улеглась, мы смирились с тем, что надо продолжать жить, несмотря ни на что. Через тринадцать лет, в 2017 году, грянула другая беда: моя младшая дочь решила отказаться от своей семьи, включая родителей, сестер, а также бабушку и дедушку, которые участвовали в ее воспитании. Оказавшись совершенно неготовой к новому удару, я долгое время не могла ни понять, что произошло, ни смириться с этим. Мне было невыносимо больно. Меня мучили вопросы: как она могла так поступить? Почему именно наша семья, именно я? Чем я так провинилась перед Господом? Много было страданий, терзаний и дум. Были слезы, попытки навести мосты с дочерью, с ее окружением, воздействовать на нее через увещания, взывать к совести, жалости, благодарности. Ничего не помогло.

И еще один тип утраты. Я потеряла двух подруг. Не смерть и не километры, а расхождения в политических взглядах привели к тому, что две мои подруги-американки, левые по своим

убеждениям, ополчились на меня, такую неправую правую. И многолетней дружбе пришел конец. Конечно же, удар от разрыва дружеских отношений несопоставим со смертью любимого брата и отчуждением дочери, но все же вызвал много переживаний и размышлений, что было сделано или сказано неправильно и виновата ли я в чем-то.

Переживания длились какое-то время, а затем я... успокоилась. Не хочу сказать, что мне все равно, что моя теперь уже почти 30-летняя дочь отказывается общаться с родителями, сестрами, бабушкой и дедушкой, но я смирилась с тем, что не в силах изменить. Не могу не привести известный отрывок из «Молитвы о душевном покое» американского теолога Рейнгольда Нибура:

Боже, даруй мне душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Я живу полноценной жизнью, помогаю своим престарелым родителям, старшим дочерям, которые вышли замуж и создали семьи. Работаю библиотекарем и волонтером. У нас родились внуки. Жизнь идет своим чередом.

Меня стали волновать вопросы: как вышло, что я успокоилась? Что мне помогло?

Означает ли это, что я эмоционально предаю своих любимых людей, если перестала терзаться из-за утраты?

Почему одни люди, пережившие утрату, страдают всю оставшуюся жизнь и разрушают (иногда намеренно) свое физиче-

ское здоровье, пускаются во все тяжкие, а другие продолжают жить плодотворно и даже счастливо. Чем первые отличаются от вторых? Может быть, первые любили тех, кого потеряли, а вторые нет? Или первые умеют глубоко чувствовать, а вторые только поверхностно?

Как уже не однажды случалось в моей жизни, за помощью я обратилась к книгам. Стала читать о том, что помогает людям справляться с горечью утраты. И не могла не заметить то общее, что объединяет разные утраты, будь то смерть, предательство, вынужденная разлука. Что испытывают люди, оставшиеся наедине с горем?

Для тех, кто страдает, возвращение к нормальному состоянию кажется непреодолимым, как для меня, к примеру, восхождение на Эльбрус. Все люди разные, у них разные утраты, и горюют они по-разному. На каком же основании я берусь что-либо советовать тому, кого не знаю? Что ж, если вы так думаете, я вас не упрекаю. Вы уверены, что никто и ничто не сможет вам помочь, потому что никакая сила в мире не способна вернуть вам того, кто покинул вас навсегда. Вы колеблетесь, стоит ли читать эту книгу. И все же я советую ее почитать. Что вы теряете, если вам и так плохо? А вдруг вы найдете в ней что-то полезное и вам на микрон станет лучше? На то и уповаю.

Кстати, в качестве эпиграфа я взяла слова Хелен Келлер, знаменитой американки, слепоглухонемой от рождения.

Глава 1

Когда рухнул привычный мир

Эдна Сент-Винсент Миллей

ЖАЛОБА

Слушайте, дети:
Умер ваш отец.
Пиджаков нашью вам
Из его пальто.
Накрою вам брючек
Из его штанов.
Мы найдем в карманах
То, что он носил:
Центики с ключами
В крошках табака.
Дэнни эти центики
В копилке сбережет,
И бренчать ключами
Будет наша Энн.
Жизнь должна продолжиться,
А мертвые забыты.
Жизнь должна продолжиться,
Хоть лучшие уйдут.
Съешь свой завтрак, Энн.
Прими лекарство, Дэнни.
Жизнь должна продолжиться,
Не помню почему.

Американская поэтесса Эдна Сент-Винсент Миллей родилась в конце позапрошлого века и умерла ровно в середине века прошлого. Ее стихотворение, приземленно-прозаически говорящее об утрате, в то же время приоткрывает глубину трагизма последней строкой: «Жизнь должна продолжиться, не помню почему».

Это стихотворение, мне кажется, очень точно описывает тот подход к жизни и смерти и то отношение к утрате, которые были свойственны ее поколению, а также предшествовавшим поколениям. Что уж говорить о наших дедах и бабках вкупе с их предками? Эти люди пережили войны и революции, партийные чистки и голод, по ним катком прокатился XX век с его тоталитарными диктатурами и истреблениями целых слоев населения и народов. И тем не менее многие из них выжили и смогли радоваться и смеяться, ценить жизнь как великий дар и смотреть на смерть как на ее неизменную спутницу. Они были крепкими орешками.

Нужно было продолжать жить, строя светлое будущее для себя и своих детей. Официальная доктрина у нас гласила: «Лес рубят — щепки летят». Для светлого будущего щепок не жалели, а любую утрату и скорбь по ушедшим близким людям переживали внутрисемейно или индивидуально. Стоическое отношение к утрате близких было внешним фасадом, принятым в обществе. Те, кто терял дорогих людей, страдали, но эти страдания были втихомолку, за закрытыми дверями. Как сказал главный герой фильма «Мой друг Иван Лапшин», «ну умер человек. Что ж теперь поделаешь?»

Да и в западных культурах публичное выражение эмоций считалось неприличным. *Stiff upper lip* (англ. «застывшая верхняя губа»), как выражаются англичане, было эталоном поведения. Любые отклонения от нормы и внутрисемейные переживания заматались под ковер, словом, это был совершенно иной мир, без армии психологов, социальных работников и групп поддержки. Мир, где люди опирались только на внутренние ресурсы, а если не справлялись — что ж, как говорится, «степь отпоет». Работающим людям надо было кормить семью, «заботиться о нуждах низкой жизни», говоря словами поэта.

Надо ли пояснять, что мир стал другим? Изменилось отношение людей друг к другу и к самим себе. Важное место в общественном сознании стало занимать внимание к психологическому благополучию и соответственно к проблемам, мешающим эмоциональному равновесию. Не составила исключения и забота о человеке, понесшем утрату. В современном западном обществе среди психологов с разнообразной специализацией встречаются специалисты, помогающие справляться с утратой. В англоязычных странах их называют *grief counselors*. К ним в первую очередь могут обращаться люди, понесшие утрату.

Эта книга ни в коей мере не предназначена заменить работу с психологом, однако я надеюсь, что она будет кое в чем полезной. Люди, перенесшие утрату, страдают и нуждаются в помощи. Нет смысла продолжать мучиться в одиночку и твердить, что никто не в силах вам помочь! Да, того, кто ушел из жизни, никто не вернет, но это вовсе не значит, что ваша

участь отныне — заживо себя погresti и оплакивать умершего всю оставшуюся жизнь. Напротив, постарайтесь принимать любую помощь, от кого бы она ни исходила: от друзей, психологов, групп поддержки, из книг, статей, из нового дня и из любой, даже самой малой радости. Все в помощь! Однако пока поговорим о том, что происходит с человеком, который скорбит.

Что происходит с человеком, который горюет

Чувства, чувства...

Зачем писать о них? Затем, что непризнанные, необозначенные чувства горюющих могут их угнетать. Загнанные внутрь, они могут калечить и надолго, если не навсегда, лишать человека способности радоваться и надеяться. «Печаль, которая приходит с утратой, может быть подавляющей, но, полностью признанная, прочувствованная и разделенная, она может сделать нас более податливыми и уязвимыми без того, чтобы стагнировать в депрессию; она может даже сделать нас добрее к самим себе и более сострадательными к другим, кто имеет дело с утратой и смертью»*.

Специалистами описана череда эмоций, связанных со смертью близких. Пионером в этой области была Элизабет Кюблер-

* Gordon J. S., MD. Transforming Trauma. The Path to Hope and Healing. New York: HarperOne, 2021. P. 84.

Росс*, американка швейцарского происхождения. Работая в Медицинской школе Чикагского университета, она возглавила исследовательскую группу студентов. Под ее руководством студенты беседовали с умирающими людьми и их родственниками, записывали эти беседы на магнитофон, а потом анализировали. Через несколько лет, в 1969 году, вышла книга Элизабет Кюблер-Росс «О смерти и умирании» (*On Death and Dying*), где впервые были обозначены пять эмоциональных стадий, которые переживают горюющие, то есть речь шла о смертельно больных пациентах и принятии ими исхода своей болезни. Эти пять стадий применимы не только к пациентам, но и к их родным. Однако неверно думать, будто эти эмоции в полном объеме присутствуют у всех, как и то, что они сменяют друг друга в определенной последовательности. Более того, со временем понимание того, что происходит с горюющими, обогатилось новыми сведениями, так что первоначальные пять стадий выросли до семи, а то и больше. Перечислю стадии, о которых писала Кюблер-Росс: 1) отрицание и изоляция, сопровождаемые шоком; 2) гнев; 3) торг; 4) депрессия; 5) смирение (или принятие).

Расскажу об этих и других чувствах подробнее.

Отрицание

Зачастую человек, узнав о своем смертельно опасном заболевании, не верит: «Этого не может быть со мной! Я чувствую

* Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Пер. с англ. Киев: София, 2001.

себя прекрасно!» Так и многие, узнав о самоубийстве родных и близких, не могут в это поверить. Настаивают, что это не самоубийство, а трагическая случайность, неосторожность или убийство. Их близкий *никогда* не сделал бы *этого*. Некоторые проживают в состоянии отрицания всю жизнь, не желая поверить в произошедшее. Так, в глазах жены признать случившееся значило бы то, что муж ее бросил; для матери — что не нужна сыну. Это бы означало признать свою несостоятельность и поражение, что, конечно же, почти всегда далеко от реальности, но сами чувства от этого не перестают существовать.

Когда опрашивают родителей покончивших с собой молодых, обычно звучит отрицание. Так, мать двадцатилетней модели Русланы Коршуновой, выбросившейся из окна дома на Манхэттене, не хотела поверить в самоубийство дочери.

В глазах многих родителей все представляется несчастным случаем: она поскользнулась, он неосторожно чистил ружье. Отрицание смерти как самоубийства вызвано желанием близких избавить себя от «бесчестья», выпавшего на долю их имени и семьи. Они отрицают вовлеченность, реальную или воображаемую*.

Часто нелегко определить причину гибели: передозировка снотворного, машина внезапно потеряла управление.

* Resnik H. L. Psychological resynthesis: A clinical approach to the survivors of a death by suicide. Cain A. C. Survivors of Suicide. Springfield, Ill: Charles C. Thomas Publ. Ltd., 1972. P. 169–170.

Чувство неверия сопровождает многие утраты. Так, когда моя дочь решила прекратить общение со всей семьей, мне потребовалось довольно много времени, чтобы понять, что это ее сознательный выбор. Я не могла поверить в то, что случилось нечто противоречащее всему, на чем было основано мое воспитание, моим моральным ценностям. Не могла поверить в то, что твое собственное дитя может испытывать к тебе враждебные чувства и (или) холодность и черствость.

Но вернемся к другим чувствам, сопутствующим утрате.

Отрицание, чувство неверия часто сопровождают **шок**.

Обрушившийся кошмар кажется нереальным. У многих эмоциональная немота. Некоторые не могут оправиться долгие годы, переживая подобие посттравматического синдрома ветеранов войны: пережитое снится ночами, приходит в виде кошмаров, предстает умозрительно так, как будто происходит сейчас. Особенно сильна вероятность психического расстройства у обнаружившего труп или свидетеля самоубийства.

Вот свидетельство обнаружившей труп любимого: *«Ни слова, ни красноречивые описания не передадут чувства, сотрясавшие меня, когда я держала холодное серое тело возлюбленного. Только тот, кто пережил подобную трагедию, знает о шоке, гнев и агонии, которые швырнули меня на колени. Я слышала, что ору: “Нет, Боже, нет!” Молила Господа пробудить меня от кошмара. Никогда не чувствовала себя столь одинокой.*

Я раскачивалась и плакала, когда держала безжизненное тело лучшего друга»*.

Шок проявляется по-разному. Еще свидетельство:

«У меня были сухие глаза во время похорон. Я даже написала надгробную речь. <... > Судя по внешнему виду, я была образцом сдержанности и спокойствия.

Тем не менее я знаю, как я себя вела, с чужих слов. Я не могу вспомнить никаких деталей. Происшедшее тогда либо покрыто туманом, либо полностью отсутствует в сознании. Я перенесла все с такой выдержкой из-за шока, а не благодаря силе. Шок провел меня сквозь часы и ритуалы. Но внутри меня была огромная пустота. То, что другим представлялось силой, было бумажным фасадом. Все мне казалось нереальным и очень мало отмечалось в сознании. Я двигалась, как во сне»**.

Онемение, кажущаяся бесчувственность — похоже, такая реакция свойственна многим людям под ударами судьбы. Страх, что еще немного — и ты рассыплешься, и потому надо сжаться в кулак, собрать себя и действовать словно на автопилоте.

Не принимайте никаких важных решений, пока вы еще в состоянии шока! Помните, что хорошо иметь рядом друга,

* Цит. по: Cobain B., Larch J. Dying to be Free. A Healing Guide for Families after a Suicide. Hazelden Center City, Minnesota: Hazelden Foundation, 2006. P. XVI.

** D'Arcy P. When People Grieve: Guidance for Grievors and the Friends Who Care. New York: The Crossroad Publishing Company, 2005. P. 44–45.