

Ольга Коляда

*Уход*  
**близкого человека**



Николаев • Издатель Торубара В. В. • 2017

К62

**Коляда Ольга**

К62 Уход близкого человека / О. Коляда. — Николаев : издатель Торубара В. В., 2017. — 40 с.

В книге собраны авторские заметки и статьи, достаточно универсальные и полезные, чтобы рекомендовать и использовать их в работе с людьми, переживающими потерю. О том, как важно осознанно и вдумчиво простраивать будущее, когда хочешь уйти от прошлого. И как важны бывают временные, искусственные подпорки, дающие смысл жить прямо сейчас. Когда в связи с потерей многое рушится, умение выстраивать такие опоры бывает крайне полезным. Важно также понимание естественных ритмов. Они могут немного отличаться, но в целом общие. Например, траур — не может длиться меньше 40 дней, обычная серьезная перестройка совершается за год. В особо тяжелых случаях требуется 2 года. И с точки зрения всей жизни — это очень немного.

© Коляда О., 2017

Эти материалы — моя личная наработка. В результате собственного опыта потери близких, а также общения с другими людьми, пережившими подобное.

Мой сын погиб, когда мне было сорок лет. Внезапно, несчастный случай, ему тогда недавно исполнился двадцать один год, и это был мой самый близкий человек...

От потери рассудка тогда спасло профессиональное любопытство. Переживания были такой силы, что вопрос — а удастся ли мне из этой бездны выкарабкаться, и как именно, виделся достаточно занимательным, чтобы наблюдать происходящее, не сбегая. Естественно, наблюдения потребовали заметок, заметки довольно скоро начали складываться в методические материалы.

Через полгода после сына ушла моя мама, более ожидаемо и для меня спокойно. На этом появилась возможность проверить и еще уточнить эту методичку.

Материалы оказались полезными не только мне. И теперь хочу поделиться ими со всеми, кому это может быть полезно.

В какой-то степени ощущаю это, как долг перед собой-прошлой и перед сыном.

## Краткая памятка.

### Через что в любом случае придется пройти

Потеря близкого похожа на ампутацию конечности. За нею всегда следует потеря сил, разный уровень обескровленности (зависит от прочих условий), переход организма в состояние «борьбы с травмой», лихорадка, период заживления, фантомные боли, период реабилитации и обучения жить иначе, без утраченной конечности. Подобное в нашем случае — происходит на душевном уровне.

Поэтому полезно знать, что:

**Как минимум, первые 40 дней вы будете в измененном состоянии сознания.** И это — естественно и нормально, независимо от тяжести вашей потери. В связи с этим бывает снижена способность концентрироваться на делах, может «плыть» голова, могут накатывать раз за разом волнами боль и/или сожаление, обычно обостряется эмоциональное восприятие, на привычные дела остается меньше сил, чем обычно, могут случаться периоды «выпадания из времени», «зависания» непонятно где. И это, еще раз, независимо от того, ожидаемой или нет была ваша потеря, насколько близок душевно был ушедший, сколь велика была опора на него.

40 дней — это минимум. Нормально — до года, с постепенным «возвращением», с удлиняющимися интервалами между «волнами» приходящих переживаний. В случаях особо тяжелой утраты — этот процесс может идти до двух лет. Специально пытаться ускорять это — бесполезно, последствия позже устранять много сложнее.

**В этой связи** — очень рекомендуется (если есть возможность, понятное дело) перейти в «безопасный режим», планировать только треть своей обычной нагрузки по времени и силам, много внимания уделить профилактике (в том числе лекарственной) хронических болячек — они могут обостриться

на фоне общего ослабления организма. Не пугаться изменению своих предпочтений в еде, изменению режима сна, появлению новых, не характерных желаний и состояний. Более того, если желания не вредные для своего здоровья и здоровья окружающих — лучше им следовать. Не пугаться обострения чувствительности — если вам что-то кажется, и это подтверждается несколько раз, значит — вам не кажется.

Если вас переполняют чувства, или если общение с кем-то слишком тяжело для вас, и это приходится «терпеть» — не терпите. В удобной и безопасной форме выпускайте свои чувства, ограничивайте тяжелое для вас общение. Окружающие вполне поймут, что вы сейчас «не в себе» от пережитого, и многое готовы прощать и позволять.

Если есть желание — разговаривайте с душой ушедшего, пишите письма (потом их можно сжигать), совершайте подходящие для вас ритуальные действия.

**Будьте готовы, что кто-то из ближнего круга обязательно сделает вам больно.** Не нарочно, по непониманию или в порыве своих сильных чувств, не касающихся лично вас. Просто у вас сейчас повышена чувствительность и уязвимость. Не стоит делать из этого далеко идущих выводов, мстить, совсем прерывать общение. Временно отстранитесь, сообщите, что вам больно, и попросите так больше не поступать — обычно этого оказывается вполне достаточно.

Поймите, что те, кто переживают потерю слабее, чем вы, утешатся раньше и через три-шесть месяцев устанут утешать вас. Не стоит обижаться, они действительно не могут. Просто объясните, в случае, если ваше горе еще не прошло, что вам нужно еще время, и призывать вас утешиться — не бережно по отношению к вам, и попросите не мешать.

После 40 дней — начинайте устраивать себе новое пространство жизни, отличающееся от старого. Важно — набирать новые впечатления, создавать новую личную историю, в которой не присутствует потеря ушедшего.

## Самые частые вопросы и темы:

### 1. Уход близкого человека.

#### Как отпустить?

Когда я писала о своей потере и о том, как справляюсь, ко мне начали обращаться за помощью:

*«Здравствуйте! У меня 3 месяца назад умер сын — его убили. Горе огромное, кое-как справляюсь. С тех пор меня очень интересует тема смерти и раннего ухода, посоветуйте литературу, а может, и посоветуйте на своем опыте, как отпустить? Не просто сказать «отпускаю», а что нужно сделать?».*

Так начал рождаться этот материал.

Сразу скажу по поводу книг — мне помогли книги Майкла Ньютона «Предназначение Души» и «Воспоминания о жизни между жизнями». Там, в числе прочего, затрагиваются вопросы «преждевременных» смертей — в детском возрасте, в молодом, когда нет тяжелых болезней и тела сильные и здоровые. Да и многие другие, волнующие меня, вопросы тоже. В этих книгах я находила мысли, созвучные тому, что переживала, и тому, как вижу мир. Не во всем, но очень многое.

А моя свекровь читала святых отцов — их мысли о смерти и слова утешения для тех, кто к ним приходил. И ей это помогало. К сожалению, точное название книги, которую она читала, не знаю.

Кто-то говорит про пользу от книги Моуди «Жизнь после смерти». То есть, в целом, если вообще есть силы читать, то чаще дает облегчение та литература, которая рассматривает тему смерти (а не отвлекает от нее) и помогает удерживать на ней спокойное, созерцательное внимание, не сбегая, но и не вороша личную боль.

## **По поводу «отпускания». Чтобы отпустить — нужно понимать, что отпускать!**

Это только кажется, что — «и так понятно». Память — ее не отпустишь, она во мне, и дорога мне, и нужна, и она меня скорее радует — зачем ее отпускать? Человека отпустить? Так он и так уже ушел. Душу его? Душа тоже ушла, не в моей власти ее удержать. Ниточка связи с ней остается в моем сердце, и мы можем общаться, когда хотим или нуждаемся. Эта связь сама по себе не приносит боли, скорее — Любовь, очень много любви...

Остается очевидное — надо бы боль отпустить! Душевная боль — единственное, что мучает, и от чего хочется как-то освободиться. А как?

Когда болит, например, зуб — можно принять обезболивающее и убрать боль на время. Или можно пойти к врачу и начать лечить то воспаление, которое вызывает боль. Здесь же хорошо бы сперва понять — а что именно болит, как устроена во мне эта боль?

И возникает «глупый» вопрос — а что вызывает боль, когда уходит родной человек? Причем даже не так важно — умирает, сходит с ума или навсегда прекращает связь с вами, оставаясь живым и здоровым. Боль во всех случаях есть, и она одинакового характера. От чего же нам больно? «От того, что его нет» — не ответ, в таком ответе нет объяснения того, почему в этой связи возникает боль? Поэтому посмотрим глубже.

Причин может быть несколько, но основная и главная — рушится мир, в котором моей душе было хорошо... Мир, в котором были мечты о радостном совместном будущем (если это не старый или неизлечимо болевший человек), была радость в настоящем, мир, который был дорог моей душе. Он кончается, рушится, уходит, а я никак не могу его удержать. Это вызывает еще и переживание отчаяния и беспомощности перед происшедшим, дополняющее боль.

## Что делать?

Мне помогли действия в двух направлениях.

С одной стороны — **не держать, не копить боль в себе** — плакать, выть, кричать, стонать, когда накатывает волна переживаний. Не держать боль в себе, не копить, позволять ей протекать через меня и выходить. Столько, сколько нужно, без стараний ускорить процесс, и вообще без каких-либо дополнительных усилий. Давая себе передышки. И столько времени, сколько мне нужно. А чтобы все, что я выплакала, не «висело» в пространстве дома — жечь свечи (первые 9 дней они у меня горели круглые сутки) и регулярно обходить квартиру с тибетской чашей, или колокольцами и т. п. Можно было бы, наверно, еще жечь благовония, но у меня не пошло.

С другой стороны — как только «волна прошла» и есть хоть немного сил — **перестраивать свой мир**, делать его не таким, какой он был при том человеке, который ушел. Например, сперва я собирала волю в кулак и каждый день разбирала по полке вещей сына. Отдавала, выбрасывала одежду, обувь, что-то перекладывала в наши шкафы, чтобы носить самой или мужу (с этим стоит быть аккуратными, личные вещи покойника далеко не всегда полезны для живых; но бывает по-всякому, поэтому — слушайте себя, свои ощущения, а не общие правила). Сожгли, специально поехав, в лесу его любимую одежду, разбили чашку и тарелку, из которых он ел, отдали книги. Освободила полки и шкаф, переставила мебель в его комнате. Изменила пространство так, чтобы оно не напоминало мне то, в котором мы жили вместе, и не возвращало меня через похожий внешний вид комнаты в прошлый мир, который закончился. Оставила тетради с его записями (нужно разобрать, там есть ценное) и несколько «амулетов» на память, но не на тех местах, где они были у сына. Разбирать было очень тяжело, не физически — душевно, но когда пространство изменилось — мне сильно полегчало в целом.

Кроме того, важно было **переустроить свой мир действий**. Например — какие продукты я теперь покупаю и го-



товлю (раньше это был в чем-то другой набор, учитывающий вкусы сына), чем заменяю те занятия, которые у нас с ним были совместными. Отдельной темой для размышлений и переустройства было — а что именно я получала от общения с ушедшим ценного для себя (например, тех. помощь с компьютером, распределение домашних обязанностей, мужскую работу по дому и таскание тяжестей, моральную поддержку и т. д.)? И дальше — а как теперь я буду устраивать эти свои потребности (если они еще остались). Оказывается — все решаемо, если подумать. И когда такие вот мелкие бытовые потери начинают восполняться другими путями, общее ощущение «потери» — слабеет. Про какие-либо «надежды» специально не пишу, в начале о них речи не идет, и это нормально, не надо себя торопить.

**Еще одна явная причина боли при потере — это жалость.** Мне было бесконечно жаль, что сына нет, что он никогда не закончит институт, поступлению в который так радовался, никогда не напишет книгу, которую начал, не сделает счастливой свою девушку, не посидит с нами за столом, когда мы собираемся семьей, не будет петь с нами, танцевать на любимой этнодискоотеке... И так далее. Но, что важно: если взглядеться глубже в эту жалость, то получается, что на самом-то деле мне в этих местах жалко себя, а не его! Ему-то уже это все не нужно! На самом деле, мне жалко, что я не смогу за него, вместе с ним порадоваться, или что он не порадует меня... Обычно это осознание сильно уменьшает желание страдать по этим поводам. А если желание осталось — то уж лучше прямо жалеть себя — это более предметно, и быстрее даст облегчение.

Только тут надо договориться о том, что понимается под действием «жалеть себя». То, что понимаю и рекомендую я — это давать себе прямое душевное внимание и тепло в ситуации, когда больно. То есть, разница в том, что я говорю себе не «ты моя несчастная, как же тебе плохо», а — «ты моя хорошая, ты моя любимая, я понимаю твою боль, я с тобой»... Вот такой вид «жаления себя» оказывает поддержку и не дает неосознанно себя накручивать.

**Третья возможная причина боли — то, что можно назвать душевными долгами.** Вот ушел человек, и приходит боль от того, что понимаешь, что хотел ему что-то важное сказать, и не сказал. Могла дать где-то больше любви, внимания, чем-то больше порадовать, а не сделала. Он чего-то у меня просил, а я без достойных причин отказала или забыла сделать. И потом это догоняет... Такие долги нужно отдавать. Они так просто не отпускают, лежат камнем на душе. Слова — до-сказать, или написать — у могилы, перед фотографией, или отправив написанную «восточку» через границу миров — корабликом по воде, огнем к небесам. Дела — сделать другим людям, как жертву — за него, не для них, не для благодарности, а чтоб душу облегчить, воплотить, выпустить в мир...

**А еще очень важно — Восстанавливаться и Наполняться.** Потому что потеря забирает очень много душевных сил на внутреннюю работу — прожить все чувства в связи с потерей, перестроить свою жизнь, изменить образ того, как устроен мир моей жизни теперь, с учетом происшедшей утраты и полученного опыта. И это — еще одно важное направление движения к тому, чтоб горе отпустило и не принесло еще большие потери. Для начала, этим приходится заниматься почти через силу — охоты нет никакой. Просто для того, чтобы были силы обслуживать себя, дом, близких и как-то жить дальше. И это — нормально. Не стоит искать или ждать подъема чувств там, где его нет. Я, например, как только появились силы, начала больше заниматься упражнением тела — растяжки, прыгалки, велосипед, самомассаж, стала больше ходить пешком. Стала строго следить за режимом сна — потому что, когда не высыпалась — приступы горя бывали сильнее и переживались тяжелее. А еще обратилась к гомеопату (и это было чрезвычайно ценно!) — гомеопатия очень мягко и глубоко действует на острые психические состояния, если верно подобрана. Препараты есть разные, поэтому я пишу о своем, но не факт, что вам поможет именно он, случаи бывают очень разные! Мне (и моим близким) назначили тогда препарат «Игнация», и он помог первое время продержаться без

глубоких срывов, но не мешая проживать чувства, не отупляя. Это было крайне ценно на ранней стадии потери, сразу.

Еще я тогда проводила много времени с людьми, которые меня любят, и «грелась» их любовью. Позволяла себе это делать столько, сколько было желания. И позволяла себе не общаться с теми, кто не доброжелателен ко мне, из моего окружения (чужих людей в счет не беру). Со всеми обнималась, держалась за руки — очень помогало ощущение тепла человеческих тел. В общении старалась не сдерживаться и позволяла себе «быть душой» — говорить глупости, то, что на уме. От разговора в такой манере с теми, кто тебя любит — никакого осуждения или вреда, только получаешь больше любви и открытости ответной. Говорила друзьям, чего мне от них хочется (или не хочется), чем они могут помочь — ведь желания поддержать у друзей много, а что делать — очень мало, кто понимает. Плюс они видят, что я в хрупком состоянии, и очень боятся как-то нечаянно задеть, навредить, сделать не то...

Очень внимательно стала относиться к тому, что ем и пью, какую музыку слушаю, удобную ли одежду и обувь ношу, радуется ли глаз то, на что смотрю.

А еще, когда появилось понимание, что моя жизнь продолжается, стала думать — а чем ее наполнять, — то есть, ради чего я хочу жить дальше, какие для себя вижу сейчас задачи, мечты, цели? Такие, в которых ощущаю для себя смысл продолжать жить и в них вкладываться. Эти задачи были и большие, и не очень — например, большая — написать книгу, мелкая — побывать в нескольких местах России, в которые давно мечтаю когда-нибудь попасть. Важно — что эти задачи должны ощущаться как ценность не только и не столько головой, сколько на душевном уровне. И не стоит думать о том, насколько эти задачи перспективны и разумны. Достаточно, чтобы от них не было вреда, и они давали мне хотя бы временный смысл того, чем и для чего сейчас продолжать жить.

На восстановление после потери — нужно время. И это время желательно провести без новых потерь и провалов. Времен-

ные задачи и ценности в этом очень помогают. Потом цели могут измениться — это нормально.

То, что я рекомендую — мой собственный опыт. Не знаю, насколько и всем ли он подходит. Мне помогло. Сейчас горя не осталось. Только тонкая, светлая печаль и Море Любви... И большая ценность того, что я жива. И желание жить дальше. ☺

## 2. Потеря близкого человека. Как принять уход?

Еще один вопрос, в другой форме, но о том же:

*«Близкого человека (подруги) уже больше года нет, а принять этот факт никак не получается. Переживание потери не теряет остроты, накрывает где попало (что крайне неудобно). Прорветься — не помогает».*

Некоторым людям помогает и дает утешение вера, религия. Но что делать, если этого нет?

Перво-наперво — **не пытаться с этим бороться**, винить себя и накручивать «переживания по поводу» вокруг основной темы. Если вас «не отпускает» — у этого есть свое основание, причина. И прежде любой борьбы — хорошо бы себя в этом месте понять, почему так.

Что еще может помочь. Поддерживаю тех, кто советует вслух поговорить с ушедшим, с его душой, как если бы она была рядом с вами «как живую», или же написать «туда» письмо. Мне самой очень письма помогали, я их писала и сжигала (почти каждую неделю). Позже стала делать это намного реже, по потребности внутренней. Писала о благодарности за время, проведенное вместе, о том, что скучаю, о том, что хочется рассказать, поделиться, объяснить, попросить прощения, жаловалась на тяжесть внутреннюю в связи с потерей.

Письма, и их сжигание, приносили облегчение, а со временем потребность в том, чтобы их писать, ушла.

Еще чуть подробнее то, о чем писала в первом пункте, — про переустройство мира действий. Мне в то время очень помог совет дочки — **понять и перечислить для себя то, что я конкретно в своей жизни потеряла ценного в связи с уходом этого человека** (в моем примере — классное дружеское общение, физическую какую-то помощь, глубокую душевную близость, поддержку и т. п.). И дальше — либо думать, как это ценное себе восполнить другими способами (если возможно — перераспределением обязанностей в семье, нахождением специалистов, привлечением дружеской помощи знакомых), либо, если ценное видится не восполнимым с другими — оплакивать свою потерю по каждому поводу отдельно. Отдельно — человека оплакивать, а отдельно — конкретную свою потерю в связи с его уходом. Вроде разница небольшая, на первый взгляд, а по результату так намного эффективнее выходит. И практически все, что кажется ну никак не восполнимым — через некоторое время вдруг устраивается, хотя и совсем в неожиданной форме, чаще всего.

Далее — очень хорошо бывает «отделить мух от котлет». Есть переживания, напрямую связанные с потерей, а есть более давние, которые и так во мне были, но в связи с потерей ворошатся, поднимаются «на поверхность», плюсятся к текущим и начинают нехило беспокоить.

Например, в случае переживания горького сожаления по поводу отсутствия семьи и детей у ушедшего (в случае, когда некто ушел, не создав семьи и не произведя потомство). Кто сказал, что это плохо? Можно видеть, что для ушедшего — это просто подарок! Были бы дети — остались бы сиротами, это ж такая травма... Были бы жена/муж... а вот неизвестно — может, больше душевных мучений было бы у них, чем радости? Может, оставшийся из супругов не пережил бы ухода и еще больше огорчил всех близких?... откуда мы знаем, что лучше? Это я к тому, что взгляд наш — неоднозначный... Но если он

таков, как есть, значит, за ним стоит что-то свое, больное основание какое-то. И его, это основание, хорошо бы понять и назвать для себя поточнее. Чем именно вам бы было легче, если бы у ушедшего были супруга/супруг и дети?

У меня в связи с сыном было подобное переживание — что вот, только-только нашел себе девушку по душе... и ничего не успел! (ага, ни сердца ей разбить своим уходом, ни разочароваться в ней, ни боли друг другу они не успели причинить толком...) Стала исследовать — а мне-то почему от этого больно? А оказывается — у меня мечта собственная разрушилась — о радости за любовную гармонию сына (я в этом бы видела и свою заслугу) и о дружбе с молодой снохой (кстати, дружба-то потом как раз сложилась, мы с этой девушкой в очень хороших отношениях, скорее всего, даже лучших, чем это было бы возможно при нем). Понятно, что у вас причины какие-то другие будут, я свое пишу для примера.

А еще принять уход близкого мешает — **страх потери других близких**. Это тоже тот случай, когда переживание, которое и так есть, ворошится случившимся событием. Но его стоит рассмотреть отдельно. Потому что оно обычно есть у всех (в отличие от прошлых перечисленных пунктов, которые могут отличаться или их может не быть вовсе). Смерть — это неотъемлемая часть жизни. Однажды она случается со всеми, хотя и по-разному. Это печально, что приходится расставаться с любимыми, близкими, родными. И это повод ценить время, пока мы вместе (а сроки, как известно, нам неведомы). А при чем тут страх? Я понимаю, что опять вопрос звучит, как идиотский. Это же очевидно! Но на него очень полезно себе ответить. Чего я боюсь в связи с потерей других близких? Остаться одна? — это явно переживание из детства, потому что взрослой остаться одной неприятно, но не страшно. Получить сноха такую же, или бóльшую боль от потери? — страх понятен, но не оправдан, боль каждый раз будет разной, заранее предсказать это невозможно. К тому же, теперь мне будет понятнее, что делать для облегчения моего состояния. Или за этим стоит страх собственной смерти? Или что-то еще иное?

То есть, я клоню к тому, что за такого рода страхом стоят собственные переживания, часто детские, от которых можно и стоит освободиться и приводить страх потери близких к более естественному, посильному уровню, с которым можно спокойно жить. Когда я не живу в постоянной тревоге, но при этом, по возможности, близких берегу. Совсем убрать этот страх невозможно, да и не нужно. Естественный уровень страха — способствует осторожности, и нужен нам, как и все остальные чувства.

И снова — повторяюсь. Потому что очень это важное. **Про заботу и восстановление себя.** Чтобы получилось отпустить потерю — важно давать себе душевное тепло, нежность. Позволить себе быть с собой слабой и незащитной, принимать себя такой — великая помощь. Говорю это на основании собственного опыта, как «сильная женщина», успешно справившаяся с непозволением себе быть слабой. Это никак не отменяет умения держать себя и быть сильной! Но — дает возможность иногда расслабляться и отдыхать от своих «лат», что, в свою очередь, сил на самом деле сильно прибавляет. ☺

### 3. Уход близкого человека.

#### Три Больших Ловушки

После вопроса о том, как отпустить близкого человека, если он безвозвратно ушел, подруга написала мне в почту отклик со своими мыслями в связи с поднятой темой. Мысли были в том роде, что *«как здорово, что у тебя все так, а то ведь бывает совсем иначе, и это ужасно»*, с примерами того, что она считает ужасным. И я поняла, что важно написать еще и о том, чего, по возможности, стоит избегать при потере близких.

## **Ловушка Первая. Уход в «Жизнь Памятью».**

Засада в том, что желание это неизбежно в какой-то момент возникает. Человек уже ушел (не важно — умер или покинул меня другим способом), а следы его пребывания в моем мире остались. И естественно, хочется, чтобы хоть как-то удержать рушащийся мир, заняться следами, погрузиться во взаимодействие с ними. Иногда к этому же толкают «неотданные долги». Например, ушел человек, а я понимаю, что не сказала ему что-то, или любви маловато дала, или просьбу не выполнила. И единственной возможностью видится теперь — уделить максимум внимания его памяти — и тем «погасить» свой долг. Или я в этих отношениях получала что-то для себя очень ценное. И цепляясь за «следы» — я на самом деле неосознанно пытаюсь удержать остатки того ценного, что получала...

Мы вот с мужем, когда сына не стало, вскоре подумали о создании сайта «его памяти», чтобы собрать туда тексты, фотографии, воспоминания. А кто-то делает «домашний музей», интересный только домашним, а кто-то устраивает покойнику роскошную могилу, памятник, цветник и погружается в подержание этого... Варианты могут быть разные.

Но в любом случае — это получается не жизнь здесь, в изменившемся после ухода близкого мире, а «псевдо-жизнь» в пространстве воспоминаний. Мы, к счастью, это довольно быстро поняли, и идею сайта отложили до поры, пока не поймем, а чем он может быть полезен прочему человечеству, а не только узкому кругу близких. Иногда элементы такой «жизни памятью» бывают полезны — в качестве временной опоры, первое время, когда смыслов того, зачем жить, может не хватать. Главное, по возможности, не делать их основой всей дальнейшей жизни и ее центральным смыслом. Такое служение прошлому бывает оправдано крайне редко, пожалуй, только для особо выдающихся людей, сделавших серьезный вклад в жизнь человечества.



**Что делать, чтоб избежать этой Ловушки?** Отдавать долги. А еще — четко определять свои душевные потери, как ни цинично это звучит.

Долги. Кажется, что человек уже ушел, и отдать долг невозможно. Но это только кажется — ведь создавая «музей памяти» — тоже получаешь ощущение, хотя бы частичной, отдачи. Значит, как-то можно. Конечно, сперва надо определить, а какие долги, и в чем они у меня ощущаются. Если это что-то, не сказанное мной человеку — мне очень помогало написать письмо, выложить в нем не сказанное — ручкой на бумаге, и потом это письмо сжечь. И таких писем можно писать столько, сколько ощущается нужным для душевного облегчения.

Потери. При резком завершении отношений, если эти отношения были приятны, возникает ощущение потери. Поначалу оно такое сильное, что думать невозможно, остается только проживать его и поддерживать себя, стараться не допустить истощения всех сил. Но как только эта вот «первая волна» пройдет, и возможность думать появится — стоит как можно менее эмоционально попробовать определить — а что именно ценного я для себя получала в этих отношениях, что именно я потеряла? Помощь в работе (какую именно? какого рода?), душевное тепло, поддержку советами, интересные разговоры, ощущение, что я не одна, что я нужна, что меня любят и ценят — и т. д.

Во-первых, сам этот список окажется не таким большим, как ожидалось — и это само по себе обычно утешает. А во-вторых, следующий необходимый шаг — подумать, а как, где, от кого я смогу теперь устроить себе получение каждого из необходимых пунктов. Кстати, не все они могут быть необходимыми — иногда понимаешь, что без чего-то из перечисленного уже спокойно можешь обходиться. Раньше это было потребностью, а потом стало просто привычкой.

Мне, например, очень нравилось ходить вместе на базар, сын учил меня там собранности и быстроте закупок. И научил,

а привычка ходить вместе осталась. Теперь я понимаю, что могу ходить одна, или брать себе в помощь кого-то для таскания тяжестей, но потребности в помощи быть собранной — больше нет. И ощущение потери (и ухудшения моей жизни) в этом месте заметно ослабевает... И так, понемногу, остается всего пара «незаменимых» пунктов, но это уже не такой силы ощущение потери, чтоб оно утаскивало в «Жизнь Памятью». Можно и помнить, и горевать, сколько нужно, и жить дальше настоящим, а не только прошлым.

### **Ловушка Вторая. «Идеальный Образ».**

Попадание туда происходит тоже очень-очень естественно. Об ушедшем приятно вспоминать самое лучшее и светлое. И оно вспоминается и вспоминается, а то, что не очень нравилось, огорчало, раздражало и т.п. — стремится отойти на задний план и забыться — оно кажется неважным, мелким в свете боли от потери. И таким образом из остающихся воспоминаний, сам по себе формируется — Идеальный Образ ушедшего — содержащий все самое лучшее и светлое, что было в человеке и совместной жизни с ним. И в какой-то момент начинает казаться — о, да, он таким и был! Прекрасным, лишенным недостатков, только радующим, самым-самым... И — внимание — происходит хитренькая такая подмена. Небольшая, но очень важная. Я начинаю горевать о потере не того человека, который ушел, а своего Идеального Образа, который только недавно себе в голове сложила! Причем образ — Идеальный, поэтому горе по случаю потери такого совершенства — в разы усиливается! И при этом не замечается, что горюешь о том, чего никогда не имел... Ведь человек этот при жизни был другим, не таким, как я его себе представила в идеале... А возможно, и вообще был не таким, каким видела его я...

На эту тему у меня тоже было искушение. Поймала я его, когда хотела написать в своем журнале пост под заголовком «знаете, каким он парнем был?». Уже почти собралась писать, а потом увидела — я ж буду писать не о том, каким он был. А о том, каким идеальным я вижу его сейчас... А каким он был —

те, кто его знал, знают и без меня, а кто не знал — все равно не узнают...

И думая, и горюя по своему Идеальному Образу, я опять-таки ухожу из реального мира в свои фантазии. И перестаю жить там, где только и возможна полная и цельная жизнь — здесь и сейчас...

**Что делать, чтоб избежать Ловушки?** Не стоит специально вспоминать недостатки и неприятные стороны ушедшего. Это неприятно, и к тому же не избавляет от естественного стремления помнить все самое лучшее и светлое. Достаточно, во-первых, признаться себе и не забывать, что ваш образ воспоминаний о нем — это ваше «сновидение», а не реальность. И во-вторых, не позволяйте идеальному образу захватить себя. Не начинайте поддерживать его, рассказывая всем окружающим, снижать для себя важность того, каким именно на самом деле был ушедший. Мне, в моем случае, помогли мысли, что «не важно, каким он был, важно, что мне дали наши отношения — что я смогла в них сделать для него и для мира, для себя, чему научилась, что поняла, чем озадачилась». И, если накатывала тоска по «потере идеала» — заменяла мысли типа «как ужасно, что сына больше нет рядом» и уход в страдания по этому поводу на мысли «как прекрасно, что сын был со мной!» и огромную благодарность за проведенное вместе время.

### **Ловушка Третья. «Срочно Найти Замену».**

Рождается из ощущения тянущей пустоты, образовавшейся на месте ушедшего, и естественного желания чем-то эту пустоту заполнить. Найти мужа/жену, похожих на ушедшего и срочно с ним/ней соединиться, завести ребенка (не важно — родить или усыновить) вместо утраченного (ага, желательно того же пола и назвать тем же именем), обзавестись срочно таким же близким другом, максимально напоминающим ушедшего, и т.п. Кажется, только родителям замена не ищется, хотя кто знает, может, так и бывает, просто у меня на памяти нет явных примеров такой замены...

Здесь засада в том, что новый человек всегда Другой, а от него ждут, что он станет заменой. И сильно сожалеют и досадуют, когда он ею не становится. Так похож, а не тот... Боль утраты не уходит. А еще обидно самому «заменителю» — он оказывается не нужным, не интересным сам по себе, как есть, в нем видят только замену, только похожесть. А его — со всем его уникальным богатством и неповторимостью — не видят и не любят (потому что любят в нем образ ушедшего).

Мне рассказывали несколько подобных историй — когда женщина очень быстро рожала еще ребенка, или выходила замуж. И все случаи были полны печали. Утешения не происходило, и «утешитель» не был счастлив в этой семье...

**Что делать, чтоб избежать Ловушки?** Не искать замену. Понятно, что это непросто сделать, когда больно и из боли очень хочется утешения. Но само по себе понимание, что в результате будет не легче, а тяжелее, и тяжесть продлится дольше и может иметь печальные последствия — может остановить от необдуманного шага. Это не значит, что нельзя больше заводить детей или жениться/выходить замуж. Достаточно, создавая новые отношения (да, ребенок — это тоже отношения, и еще какие!), поддерживать в себе готовность, что эти новые отношения будут **СОВСЕМ ДРУГИМИ**, ничем не похожими на те, которые закончились. И если эта мысль хотя бы отчасти вызывает отчаяние и нежелание новых отношений — значит, еще пока не время начинать новое, вы к этому еще не готовы.

Еще раз оговорюсь, что это мои мысли на основе моего жизненного опыта. И значит — я могу ошибаться, могу быть не точна, могу понимать не все. Поэтому, если что-то из написанного вызывает сомнения, протест, вопросы — не надо принимать это на веру, как истину в последней инстанции. Исследуйте, как это у вас, проверяйте, как чувствуете себя при других взглядах. Верьте себе! Этот материал написан для поддержки, если он вам ее не дает — просто не надо им пользоваться. Возможно, ваш путь совсем иной, особый. Так тоже бывает. Мы все приходим сюда со своими уникальными задачами.

## 4. Уход близкого человека.

### Опасные мысли

Когда родное существо покидает нас совсем, не важно — в связи со смертью или по другим причинам, это больно. И это не просто больно — попадаешь в особое состояние — переживания потери, которое проявляется и в теле (напряжениями и/или обострениями болезней), и в душе (чувствами), и в мыслях. Вот о мыслях сейчас и хочется поговорить подробнее.

Мысли скачут в поисках объяснения случившемуся, оправдания себя, выхода из имеющегося болезненного состояния, в поисках способов не допустить в будущем попадания в такое тяжелое переживание снова (к сожалению, этот, последний, момент далеко не всегда осознается...). Ответы, причины, способы выхода ищутся срочно, взвешенности и разумности в таких рассуждениях обычно не хватает. А вот силы чувств, чтобы превратить какую-нибудь мысль в подсознательно работающую программу — увы, предостаточно.

Вот несколько простых и часто встречающихся примеров таких «опасных мыслей»:

**«Я виновата в его/ее уходе».** Очень «детская» реакция, создающая иллюзию хоть какого-то подобия контроля. Конечно же, на неосознаваемом уровне. Конечно, из детства. Потому что, если я виновата, то кажется, что я могу как-то на событие повлиять. И это не так страшно, как — когда не могу вообще. Но такая мысль, по сути — это проявление своеобразной Мании Величия, вариант того же — **«Все из-за меня!»**. Дальше чувство вины отравляет всю оставшуюся жизнь. Потому как тот, кто мог бы дать прощение/перед кем можно оправдаться, уже отсутствует, а сам себя ты простить не можешь. Еще с этим чувством вины можно бороться, пытаться забыть, можно занять себя искуплением вины, можно признать себя ужасным человеком в связи с этой виной и портить себе жизнь таким образом. Возможны и более изощренные варианты развития мысли и выводов из «я виновата».

На самом деле для женщины есть два случая, когда она может (и то — не обязательно) быть действительно «виновата» — то есть выбор чужой жизни/смерти/ухода в большей степени принадлежит ей. (Для мужчины — всего один.) Это случай аборта (без медицинских показаний к тому) и собственно убийство/изгнание другого человека из своей жизни навсегда (это же могут и мужчины) без достаточно веских оснований. Во всех остальных случаях выбор жить или уходить принадлежит, в конечном счете, уходящему! Даже если вы при этом создали для него тяжелые условия, ошиблись, вовремя не сделали что-то нужное, конечный выбор — за ним. И можно винить себя в ошибках, исправлять эти ошибки (если возможно), можно извлекать из них уроки, предостерегать от ошибок друзей. Но неразумно отравлять свою жизнь непомерным чувством вины, которой на самом деле нет...

### **Мысли со словами «всегда» и «никогда» и «никто».**

У них бывает очень много разновидностей, про одну из них поговорим особо чуть позже. Но в целом к мыслям, содержащим эти слова, следует относиться с особым вниманием при переживании потери. Дело в том, что понятия «всегда» и «никогда» — это понятия Вечности. И человек, как существо по определению не вечное (ну, как минимум, в воплощенном состоянии) — ничего в них толком смыслить не может, а вот испортить себе дальнейшую жизнь — запросто.

Например, вскоре после потери может появиться мысль — «я больше *никогда* не смогу радоваться (варианты — радоваться жизни, радоваться, как раньше, и т.п.)». Во время, когда эта мысль приходит, действительно радости нет. И надежды на нее тоже может не быть. Человек искренне озвучивает свои ощущения. И в таком варианте никакой опасности нет. Но при тех же словах, кроме ощущения, может сложиться образ себя, неспособного радоваться, прокинутый в собственное будущее «на *всегда*». И поскольку сила переживаний велика, он на этой силе начинает воплощаться! И позже человек уже и чувствует внутри приход радости, способность радоваться вернулась,

а потом — раз! — и что-то резко екает, и ее перекрывает. И радость не проявляется, уходит. А это всего лишь — мысли, воспринятые сознанием как указания к действиям. И сам человек уже может не помнить, когда и как запретил себе радоваться на всю оставшуюся жизнь...

Так же опасными могут быть мысли типа «мне *всегда* будет его/ее не хватать» (а вдруг настанет время, когда не будет — это ж как станет неудобно-то!), «я *никогда* не забуду» (ну, что-то будет помниться, но не факт, что все — тем более, что от склероза и провалов памяти никто не застрахован), «я *никого никогда* больше не впущу в свое сердце» (чтоб не было так больно от потери. Но тогда и радость от встречи и глубины общения — тоже заранее исключается «навсегда»...).

Список можно продолжать. Понятно, что могут быть и совершенно не опасные мысли со словами «всегда» и «никогда». И понятно, что они все равно приходят в голову при потерях. Поэтому только лишь предлагаю быть к ним внимательнее и «проверять на безопасность» — например, записывать, чтоб не забыть, и иметь возможность пересмотреть их в более разумном состоянии...

**Перекрывание Любви.** Любовь, если понимать ее как мощный поток душевного тепла (а не как-то иначе) — естественная человеческая потребность. Совсем маленькие дети вообще без нее физически не выживают. Взрослые — часто становятся менее живыми. Она вообще очень тесно связана с Жизнью (а ненависть, кстати, с убиванием жизни, причем в первую очередь в том, КТО ненавидит...).

Когда теряешь тех, кого любил и/или кто любил тебя — кажется, что теряешь тот поток душевного тепла, который был между вами. (На самом-то деле он никуда не теряется, просто становится менее обусловленным и более чистым.) И в связи с такой болезненной потерей возникают мысли:

— *больше никого не любить/не привязываться* (чтоб не было опасности потерять);

– *никогда больше такой любви у меня не будет* (ну да, такой — вряд ли, точное повторение невозможно, но может же быть другая — и не хуже...);

– *раз этой любви больше нет, то никакой и не надо* (похоже на мстительный самообман);

– *никто больше никогда не сможет/не будет любить меня, как он/она* (ну и что? смогут по-другому, но не менее сильно);

– *я больше не смогу полюбить* (отдает самовнушением...).

Все эти мысли (формулировки могут быть совсем другими, а суть та же) могут перекрывать или ограничивать ваш собственный свободный поток любви или вашу способность принять поток любви, направленный к вам. Всего лишь силой ваших же мыслей-убеждений, закрепленных силой душевной боли. В результате — вокруг разлит океан любви, а мы ходим замкнутые в своей потере и недолюбленные... А ведь достаточно лишь уменьшить категоричность мыслей и оставить лазейку для возможностей...

## 5. Уход близкого человека.

### Что делать окружающим?

Как быть, если не ты потерял близкого, а кто-то рядом — родственник, друг, сослуживец? Звонить или не звонить? Подходить или нет? Что сказать? Как поддержать? Каких действий избегать, чтобы человеку не стало хуже? Что нужно понимать о человеке, переживающем потерю?

**Звонить или не звонить, подходить или не беспокоить?** Звонить и подходить! Человек, переживающий потерю, нуждается в ощущении того, что вокруг него еще остались живые люди, друзья, близкие. Если вы никак не проявитесь, у человека может сложиться впечатление, что он потерял еще и вас, что вам дела нет до него и его горя. У него самого обращаться в этот момент за поддержкой к вам — просто нет ду-



шевных сил. И дальше, если вы не проявитесь сами, может появиться обида на вас и желание от вас закрыться. Например, когда умерла моя бабушка (я была еще ребенком), моя мама очень обиделась на тех своих подруг, которые ей не позвонили с соболезнованиями, и прекратила с ними всякое общение на всю оставшуюся жизнь.

**Подходить или нет? Что сказать?** Часто те, кто рядом, не звонят и не подходят потому, что сами мучаются мыслью — «а что я могу ему/ей сказать?» и переживанием, что любые их действия в свете утраты кажутся бессмысленными, потому как потерю не вернут. Правильно, не вернут. Но состояние того, кто остался, улучшить (или не дать ему ухудшиться) — вы можете. **При этом главное — быть искренним!** Люди, переживающие горе, очень чутки на фальшь и неискренность. А еще они так погружены в свое переживание, что до ваших переживаний им какое-то время нет дела. Поэтому рассказывать о том, как именно вы за них переживаете, не стоит. Общаться так, как будто ничего не произошло — тоже не стоит, это будет получаться фальшиво. **Можно и нужно говорить прямо и просто, от души.** Например, сказать, что вы не знаете, чем помочь, но хотите быть полезным/полезной человеку. Или что вы понимаете, что все слова бесполезны, и потому не знаете, что сказать. Или что вы чувствуете, что вам важно побыть рядом с вашим близким, переживающим потерю, но что делать, вы не знаете. Подобных мыслей, высказанных искренне, так, как есть, вполне достаточно для того, чтобы человек понял, что вы его не бросили/он вас не потерял. А это самое для него ценное в это время.

**Как поддержать?** Если потеря произошла вследствие смерти — можно поддержать деньгами. Похоронные хлопоты часто оказываются значительным ударом по бюджету, и любые деньги будут поддержкой. Но деньги — все же не главное. В любом случае (и в том, когда уход близкого не связан со смертью) — главное, быть рядом с человеком и помогать ему не забывать о себе, своем теле, простых бытовых задачах и потребностях. И давать ему душевное тепло. Если отношения позволяют,

то и телесное — обнимать, брать за руку, греть руками область плеч и середины груди (где душа находится, как говорят), расправлять область висков. Выслушивать, не перебивая, не мешая плакать или смеяться, не споря, сочувствуя, вместе плача и смеясь, все, что человек будет выговаривать. Брать на себя простые бытовые задачи — купить продукты, приготовить еды, поухаживать за детьми, взять на себя какие-то поручения по работе (если это возможно).

Первую неделю человека, переживающего потерю, лучше одного не оставлять. Гомеопаты рекомендуют всем, переживающим потерю близких, принимать соответствующий их случаю препарат. Также показаны успокаивающие чаи и травы на ночь. Меня вот — спасал иван-чай.

**От недели и до 40 дней** (все сроки приблизительные, в среднем) нужно учитывать, что часть душевных и умственных сил направляется на переосмысление произошедшего и всех выводов о том, что из этого следует. Процесс этот не всегда осознается, но всегда отнимает много сил и требует в этот период жизни в «безопасном режиме». Человеку стоит напоминать, что себя надо беречь, помогать ему находить способы отдыхать душой и по возможности восстанавливаться с помощью тех занятий, которые ему это самое восстановление дают. Это могут быть очень разные вещи — музыка, ароматерапия, массаж, прогулки на природе, спорт, книги и телефильмы, определенная еда, медитация, общение с домашним животным, творчество, связанное с памятью об ушедшем (на другое обычно в этот период сил очень мало), поездка на отдых и т. д. Но при этом слишком большое веселье, шумные мероприятия и обилие позитива тоже нежелательно, оно может вывести из равновесия и потом переключить на свою противоположность.

Помогают также регулярные вопросы «как ты?» без настаивания на ответе. Сам по себе вопрос возвращает человека к себе и помогает не терять ощущение себя и контакт с собой. Если человек при вас плачет или горюет — не стоит стесняться, если

вам плакать вместе с ним и горевать неохота. Это нормально, и ничего такого от вас не требуется. Побудьте молча рядом с плачущим, если это удобно — приобнимите, если надо — подайте носовой платок. Как-то специально утешать или жалеть без просьбы — не стоит, — это может оказаться не бережным. Если человек, переживающий потерю, сильно горюет об ушедшем, можно осторожно (не настаивая) предложить написать ушедшему письмо (и не отправлять) со всеми словами, мыслями и чувствами, которые человек хотел бы ушедшему выразить (в случае смерти ушедшего такие письма хорошо потом сжигать).

Если человек захочет поговорить с вами об ушедшем — не отказывайте, выслушайте, но сами старайтесь говорить не много и не задавать много дополнительных вопросов. Главная задача такого разговора — дать человеку выговориться, а не обсудить вместе жизнь и характер ушедшего.

**После 40 дней** (или несколько позже) полезно начать задавать человеку вопросы о том, как он хочет жить дальше — чем заниматься, как себя радовать, куда двигаться. Если подобные вопросы встречаются унынием — значит, их время еще не пришло. Если уныние продолжается, не ослабевая, и думать о том, как жить дальше — человек отказывается и через полгода, — имеет смысл озаботиться поиском специалиста, помогающего выйти из депрессии. Если через год — помощь специалиста необходима.

**Через полгода–год** после печальных событий тем, кто рядом, уже надоедает заботиться о своем ближнем, переживающем потерю. Кажется, что человек уже должен был оправиться и можно забыть про печальное событие. Это — ошибка! Вы-то забыть можете, а у человека чувства только-только переходят из острой стадии переживаний в более мягкую, но глубокую. И это глубокое проживание своего горя, если человека не поддерживать, может затянуться и привести к усилению всяких хронических болячек, депрессии, уходу от активной жизни. Особенно склонны к этому пожилые люди, но не только они.

В этот период тем, кто рядом, стоит по-прежнему оставаться рядом с тем, кто переживает потерю, но в общении сместить акцент с разговоров о прошлом и об ушедшем человеке (если такие разговоры до этого велись) на время нынешнее, новое устройство жизни, поиск нынешних интересов и задач, которые смогут увлечь переживающего потерю. И если такие интересы найдены — всячески их поддерживать. А о прошлом и ушедшем самому не напоминать. В этот же период уже можно начинать рассказывать о себе и своих делах и планах. Это будет отвлекать переживающего горе от мыслей о своем горе, а возможно, и еще чем-то увлечет его.

### **Чего делать не стоит?**

– Не стоит предлагать/требовать успокоиться и взять себя в руки. Это может загнать переживания внутрь и привести к неврозам и другим болезням.

– Не стоит специально отвлекать человека от переживания. Это не даст прожить все необходимое вовремя и затянет процесс.

– Как ни странно — не стоит проявлять жалость, жалеть. Поддерживать, сочувствовать — да. Жалеть — нет. Многие не хотят говорить о своем горе именно из страха, что их начнут жалеть. Тут дело в том, что у переживающего потерю чувств много, и глубоких, и разных. А жалость типа «бедная/ый ты моя/мой, несчастная/ый» — переводят человека на уровень довольно мелкого жаления себя и растрavляют именно этот слой. Выбраться из этого слоя человеку самому сложно, сил мало, а прочие, более глубокие переживания, остаются недожитыми и тяжестью продолжают лежать на душе.

– Не стоит мешать заниматься делами, с вашей точки зрения, бессмысленными. Если они не вредны для здоровья переживающего потерю. Возможно, с помощью этих, выглядящих ненужными, действий человек интуитивно оказывает себе психологическую самопомощь. Понаблюдайте, если человеку в результате становится легче, значит, эти действия имеют значение для его души.

**Что нужно понимать о человеке, переживающем потерю?** Что ваш ближний сейчас в особом, измененном состоянии сознания. С повышенной чувствительностью, ранимостью, возможно, раздражительностью. С вниманием, направленным в себя и в прошлое. И как следствие — со слабым восприятием всего окружающего (и вас, как части окружающего, кстати), что не относится напрямую к его потере.

У переживающего потерю на какое-то время теряются ориентиры — большинство целей на будущее, понимание своего места в мире, привычный уклад жизни. Если ушедший не был малым ребенком — то часто теряется еще и физическая/материальная/техническая помощь, которая была опорой в жизни. Окружающие могут взять на себя эту помощь, или помочь человеку найти другие способы получения этой помощи.

Часто теряется еще и моральная поддержка, если с ушедшим были хорошие душевные отношения. (Это восполнить труднее и требуется время, чтобы перестроиться на жизнь без этой поддержки — это неприятно, но возможно.)

Год после потери является критическим в части здоровья человека — хронические болезни могут обостриться в любой момент, и требуется повышенная бережность и внимание ко всем изменениям в здоровье, также показаны всевозможные профилактические действия.

Для окружающих все это, конечно, довольно хлопотно и сложно. Но если человек вам дорог, то забота стоит того. Поддержку в таких ситуациях люди потом ценят и помнят с благодарностью всю оставшуюся жизнь... ☺

## 6. Уход близкого человека.

### Как жить дальше, спустя время?

Теперь, спустя три с половиной года после своих потерь, ощущаю, что пора написать об этом. О том, что происходит через значительное время после потери близкого (независимо от того, каким способом и кого именно вы потеряли), более чем через год. Год – три, на самом деле. Срок зависит от массы разных дополнительных условий – степени душевной близости с ушедшим, степени вашей предварительной готовности к его уходу, того, что именно вы вместе с ним потеряли, и т. д.

Внимательно за собой наблюдая, я отмечала один уровень «прихождения в себя» – через год после потери, и еще один уровень, когда вернулся интерес к большинству того, что любила до потери – через три года, почти день в день. Многие мои знакомые называли цифру в 2 года, которые после потери просто «выпали из памяти».

Когда острота переживаний постепенно уходит в глубины памяти. Вы уже привыкаете жить в разлуке с этим близким, и это становится нормой, новой «привычкой». Это происходит всегда, и именно об этом говорят, что «время лечит». Только вот «лечит» оно по-разному, и если специально не уделить созданию новой привычки внимание, вместо душевного здоровья можно получить на душевном уровне «хроническую инвалидность».

Успех «лечения временем», по большому счету, зависит от двух вещей.

От того, как человек, потерявший близкого, распорядился своей болью от потери.

И от того, чем и как заполнил пустоту, возникшую в душе на месте потери.

«Легко сказать!» – подумаете вы. А я соглашусь. Поэтому тех, кто не смог вполне восстановиться после потери, я ни разу не собираюсь осуждать и говорить, что они не правы. Более

того, глубоко сочувствую и уважаю. Если же то, что напишу дальше, будет вам полезно и поможет лучшему восстановлению — я буду счастлива, что мой опыт оказался вам полезен.

Говорить об этом можно с точки зрения более «психологической» и более «мифологической». Опишу обоими способами — кому-то один подход ближе, кому-то другой. К тому же, они не противоречат, а дополняют друг друга.

### **Психологический взгляд**

Начну с «психологического». За первый год после потери желательно прожить все переживания, которые вызвала потеря. Не торопясь, в удобном темпе и ритме, с передышками. Не стесняясь того, какие именно эти переживания. Прожить — значит, позволить себе чувствовать то, что вы чувствуете, ничего с этим не делая, и позволяя этому чувству проявляться удобным и безопасным для вас и окружающих способом. Столько, сколько нужно для того, чтобы состояние сменилось, и от чувства осталась память о нем, но не яркая боль. Я специально не говорю и не буду тут перечислять, какие именно чувства. Потому что, во-первых, существует литература про «стадии горевания». А во-вторых, что самое главное — иногда какого-то чувства из «обязательной стадии» — действительно у данного человека нет. Так тоже — бывает! И намного чаще — есть еще всякие чувства, которые в «стадиях» вообще не описаны, потому что не характерны для большинства. Но для данного человека они могут быть не менее важны, чем описанные.

Почему минимальный срок — год? Потому что у нашего сознания свои скорости, свои последовательности. Переживания по времени дальности от события меняются по глубине, проживаются послойно. Грубо говоря — за один раз все слезы выплакать ни слез, ни сил не хватит. Осознания после потери тоже приходят не все сразу, а постепенно. Что-то осмысливается, какие-то вопросы возникают, или приходят какие-то ответы, а с ними и новые вопросы — и это все в определенном

ритме и последовательности. Более острые и яркие переживания сменяются более глубокими, но при этом часто не менее сильными. И их тоже необходимо прожить...

Приведу пару примеров неочевидных переживаний (очевидные вы и так знаете или прочтете в любой литературе по теме).

*Пример первый.* Даже если близкий перед уходом сделал вам какую-то гадость, причинил боль — все равно с какими-то моментами совместной с ним жизни у вас будут связаны хорошие воспоминания. А уж если отношения были хорошими — то тем более. Так вот, однажды вы почувствуете — что СКУЧАЕТЕ... Ну и что, спрашивается, с этим делать, если понятно, что чувство это как минимум безответное, а чаще (в случае смерти близкого) — вообще безнадежное?! И многие пытаются терпеть. Сдерживать. Не замечать тихого голоса тоски по прекрасному душевному общению с этим человеком. Объяснять себе, что скучать неразумно, и вообще есть много другого, чем можно заняться. Отвлечься можно, да. Но тогда «скучание» уйдет в подсознание и дополнит ощущение душевной тяжести от жизни.

Милые мои, хорошие! Скучать — можно! Это намного честнее, чем пытаться забыть. И это чувство, если, опять же, его проживать, позволяя себе проявлять ощущение того, что вы соскучились по близкому — ослабевает, становится тише и со временем трансформируется в ощущение Светлой Печали, проживать которую в некоторой мере даже приятно.

*Пример второй.* С близким человеком существовал какой-то обмен душевным теплом. Можно назвать это — любовью. Вы любили его, а он вас. И вот, он ушел. И с его уходом пропал источник, из которого вы получали любовь! Понятно, что источник мог быть не единственный, и любовь иногда бывает очень своеобразная. Но потеря источника любви — тоже переживание. Чаще всего ощущается, как пустота и болезненное одиночество.



Углубляться в проживание пустоты и одиночества — не тот путь, потому что это следствия, а не основания. А что же делать? А что делают маленькие дети, когда кто-то их любил и вдруг перестал? Они — огорчаются. Вот и надо — проживать свое огорчение тем, что вас больше не любят, жалеть себя, почувствовать себе. А как следует погоревав и посочувствовав — можно и начать думать, а как же восполнить нехватку любви от ушедшего? Можно, конечно, попробовать заменить любовь какого-то другого человека. Но это не очень надежно. Лучше, если получится раскрыть «здоровый эгоизм» — умение любить себя глубоко внутри, и давать себе этой любовью необходимую душевную поддержку.

Кроме недопрожитых болезненных переживаний, как я упоминала, есть еще — «Пустота», образованная уходом из вашей жизни множества действий и пространств общения с вашим близким. Часть привычной жизни заканчивается. И поначалу это ощущение пустоты такое болезненное, что его хочется заполнить «хоть чем-нибудь», или «чем получится», там не до раздумий обычно. Кто-то заполняет эту пустоту воспоминаниями о том, как было, когда ушедший был рядом. Кто-то погружается в дела так, чтоб свободного времени на переживания просто не было. Также есть варианты ухода в болезнь, в депрессию, в случайные временные отношения, в заботу о других близких, в творчество и т.д. Особенность в том, что в этом варианте все эти действия — не для развития и движения по жизни дальше, а для компенсации этой самой пустоты... Потому что жить с ней настолько мучительно, что почти невозможно, и поиск ее заполнения происходит на почти инстинктивном уровне душевного самосохранения.

И поначалу это хорошо и правильно — потому что надо же за что-то зацепиться, чтобы жить дальше. И не так важно поначалу, за что именно. А вот дальше, когда «острый» период начинает заканчиваться — это место имеет смысл пересмотреть. Чтобы уже осознанно занять пустоту, раз уж она все равно уже в вашей жизни случилась, тем, что будет вам в вашей дальнейшей жизни наиболее полезно и приятно.

Для этого, начав немного приходить в себя после потери, полезно выбрать время и провести ревизию — вот, у меня освободилось время и место — а что я давно хотела/мечтала сделать, и отложила с тех пор на неопределенный срок? Или — что я хотела/мечтала, но не могла себе позволить, боялась, не решалась сделать? Возможно, это даже окажется что-то, что вы не могли себе позволить именно из-за присутствия того человека, который теперь ушел. Пусть! Если желание это сделать не ощущается теперь полной бессмысленностью — пользуйтесь моментом и пробуйте. Появление в жизни чего-то нового, новые, связанные с этим положительные впечатления, никак не связанные с той жизнью, которой вы жили вместе с ушедшим близким — это очень важная опора на пути восстановления.

При этом — не стоит сразу строить длительных планов. Обычно на них нет ни сил, ни желания. По мере накопления новых впечатлений и возвращения интереса к жизни — планы начнут возникать сами. Например, я, начав отходить от острого периода, вспомнила, как моя бабушка мне рассказывала в детстве, как она любит Иркутск и Байкал и как жалеет, что не может уже по здоровью поехать туда. И я тогда же, в детстве, начала мечтать вырасти и поехать на Байкал... А потом забыла об этом. И вот я это вспомнила, и мы с дочкой и зятем собрались — и поехали на Байкал. Потом я вспомнила, что давно мечтала часто ходить на органные концерты, но все как-то некогда было «собраться». И начала это делать. Так что начать можно с таких вот, вроде бы, разовых событий.

Некоторым людям, тяжело переживающим потерю, поначалу вообще тяжело ощущать свои «хотения». Кажется, что все безразлично по большому счету. Выполнение мелких и разовых таких вот давних желаний, которые вроде бы «по мелочам», помогает начать возвращать ощущение, что я вообще чего-то «хочу». И постепенно выходить на желания более большого порядка. И позволять себе выполнять все, что не вредно и на что есть техническая и физическая возможность.

Накапливаясь, новые впечатления и выполненные желания будут образовывать новый рисунок вашей жизни, пустоты от потери заполнятся, и тоски не останется совсем.

### **Мифологический взгляд**

Уход близкого человека из вашего мира, особенно если это произошло в результате смерти, можно видеть подобным небольшому (или большому) атомному взрыву. Разом обрывается масса связей, заканчивается масса дел, сворачиваются в трубочку и тают пространства возможностей и надежд на что-то совместное... И этим самым — разом высвобождается большая порция Сил самого разного рода. И «взрывная волна», рожденная этим событием, накрывает всех, кто был связан с потерей, начиная с самых близких...

Я называю это явление — «Дар Силы»... Пишу в кавычках, потому что это тот еще «дар», им еще надо уметь воспользоваться. Ведь «ударная волна» — она и размазать по грунту может, и сбить с ног, и отместить далеко назад с пути... Но если получается ее принять и «оседлать» — она дает возможность подняться намного выше или продвинуться заметно дальше, чем получилось бы на всех прежних своих силах. Это как гигантская волна в море, или сильный порыв ветра в небе — они не хорошие и не плохие, у них нет цели нам помочь или навредить, это просто мощный Поток. А что с ним делать, каким боком к нему повернуться и как встретить его приход — личный выбор каждого.

Очень мало кто из наших близких действительно хочет, чтоб его уход сломил или навредил оставшимся. Чаще — желают остающимся всяких благ и лучшего, и переживают, когда им плохо. Поэтому — с благодарностью принять Дар Силы и направить его на собственные нужды и движение в желаемом направлении — это лучшее, чем мы можем порадовать ушедших.

## Каковы бывают Дары Силы?

1. Потрясение. Потеря вызывает потрясение и в сердце, и в уме. И от этой «тряски» осыпаются, облетают обычные ценности, приходят новые понимания о мире и о себе, о любви, об истинных отношениях с ушедшим, или не только с ним. Мелкие напряжения и обычная бытовая суета кажутся мелкими и перестают беспокоить. Осмысляются какие-то глубокие и важные вещи, обостряется восприятие и чувствительность, изменяется состояние сознания.

В таком состоянии и менять себя, работая с собой, легче и проще. И на волне необходимых изменений жизни легче совершать еще что-то, что давно было пора, но не хватало решимости или держал привычный уклад жизни. Тем более, что в получившейся «измененке» очень остро ощущается собственная душа, и заниматься самообманом и делать что-то «не по душе» под видом желаемого — не получается.

2. Очищающая сила проживаемого горя. Есть такая поговорка, что «страдания — облагораживают». Так вот, облагораживают не те страдания, в которых люди жалеют себя — «ах, я бедненький, всеми обиженный», это — страдания по поводу переживаний. И никого они не украшают и не облагораживают.

А вот прямое переживание горя, душевной боли — действительно может возвышать, делать человека более «благородным» и «чистым», чем до потери. Получается это потому, что проживание (если не терпеть, а позволить себе принять и пропустить сквозь себя) глубоких болезненных чувств помогает заодно, как бы незаметно, «на волне», освободиться от груза более мелких травм. Облегчить свою душевную ношу не только на тему потери, но и в целом. И выйти на свой новый уровень осознанности и легкости. И если вдруг однажды на месте горя появится счастье с ноткой тихой грусти — этого не надо стесняться, это бывает, и это намного здоровее и естественнее, чем вечная скорбь...

3. Пустота. Ушедший перестал занимать место в вашем пространстве и времени. И можно видеть эту образовавшуюся пустоту, как пространство боли. А можно — как пространство свободы для прихода чего-то нового, новых возможностей. Если прожить и отпустить боль, потому что сперва все равно проявляется она.

Причем эта пустота обычно проявляется сразу на двух уровнях — как «пустое место» в вашем пространстве отношений и как пустое место в доме, где человек жил. Стало быть, и пространство свободное у вас появляется — и физическое, и не физическое. Если пустота слишком болезненна, в первый «острый» период, дней до 40, ее можно чем-то искусственно занимать, и иногда даже необходимо бывает это делать. А вот дальше, с точки зрения принятия дара, лучше позволить себе принять и прожить пустоту. Чтобы она сама притянула то, что будет наилучшим новым заполнением.

4. Наследство. Бывает не всегда. Бывает разнородным и не всегда приятным. Под «наследством» я подразумеваю предметы, связи и дела, принадлежавшие ушедшему. Наследством могут оказаться и долги... Все очень разное, и общих правил тут нет, кроме одного.

Все то наследство, которое досталось вам — ВАШЕ, и как им распорядиться — решать только вам. Никого не слушайте, кроме голоса своей души! Носить или не носить одежду умершего родственника, выбросить или сохранить семейные драгоценности, оставить квартиру родственника себе, или продать и поехать на эти деньги в долгое путешествие, или подарить ее лучшему другу — решать только ВАМ! Наследство, с которым поступили не по душе, благополучия и радости не приносит... Ну а его долги, если вы не в великой обиде на ушедшего, все же лучше отдать.

5. Любовь. Бывает всегда, но осознается не всеми, в силу загруженности сердца болью в первое время после потери. Я называла это ощущение для себя — Океан Любви. Пока человек был жив и ограничен телом — наша с ним взаимная любовь

по дороге друг к другу проходила такие пути и фильтры личности и прочих препятствий, что оставалось не так уж и много. А тут — появляется возможность общения свободно раскрытых друг к другу душевных потоков без фильтров, хотя бы с одной из сторон...

И это, скажу я вам, непередаваемое и незабываемое ощущение... На котором и свою «недолюбленность», по жизни имеющуюся, подлечить можно. И боль от потери уменьшить и исцелить любовью. И с окружающими поделиться. Правда, окружающие не всегда понимают. Как же — у нее потеря, она должна быть мрачной и горевать, а она ходит легко, улыбается и от счастья светится?! А вот бывает. И это периодов горя не исключает. Просто они проходятся быстрее и легче. А память о безграничной любви и доступ к ее Источнику, раз полученные, остаются с вами навсегда.

Что хочется в заключение сказать — не пропускайте мимо свои Дары Силы. Используйте сразу, как получили, потому что они ненадолго — полгода—год, максимум — до двух лет проживания самых горьких потерь, и особое состояние закончится. Его не удержать. А с вами останется только то, чего вы с его помощью успели за это время достичь. ☺

## Содержание

Краткая памятка.

Через что в любом случае придется пройти . . . . . 4

1. Уход близкого человека. Как отпустить? . . . . . 6

2. Потеря близкого человека. Как принять уход? . . . . . 12

3. Уход близкого человека. Три Больших Ловушки. . . . . 15

4. Уход близкого человека. Опасные мысли . . . . . 21

5. Уход близкого человека. Что делать окружающим? . . . . 24

6. Уход близкого человека. Как жить дальше, спустя время? 30

