



# ЛАРИСА ПЫЖЬЯНОВА

Психолог, кандидат психологических наук, более 10 лет работала в Центре экстренной психологической помощи МЧС России. Участвовала в ликвидации последствий 45 чрезвычайных ситуаций и работе более 40 телефонных «горячих линий» во время ЧС.

Автор нескольких десятков научных и научно-популярных работ.

Удостоена государственной награды РФ медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и восьми ведомственных наград.

Работает психологом в детском хосписе «Дом с маяком».

«Работая в МЧС, я осознала ценность жизни здесь и сейчас. Пока мы вместе, надо любить, ценить, беречь близких и помогать друг другу».



# ТАМАРА АМЕЛИНА

Училась на механико-математическом факультете МГУ им. Ломоносова. В журналистике с 2009 года. Победитель конкурса, проходившего в 2018 году в рамках Школы социальной журналистики Фонда Андрея Первозванного, интернет-журнала «Батя» и издательства «Никея» совместно с Лабораторией «Однажды».

Десять лет публиковалась на портале [www.pramir.ru](http://www.pramir.ru). В настоящее время сотрудничает с интернет-порталом «Такие дела», [www.donorstvo.org](http://www.donorstvo.org), журналом «Редкие болезни». Соавтор и редактор-составитель нескольких книг по психологии.

«Когда в жизнь врывается беда, тяжело найти силы продолжать жить, не сломаться, не упасть духом. Сложно быть рядом со скорбящим человеком — поддерживать, принимать все его реакции и в то же время не стать еще одним горящим рядом».

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ПРЕДИСЛОВИЕ</i>	14
<i>ВСТУПЛЕНИЕ</i>	17
1. К ГОРЮ НАДО ПОДХОДИТЬ НА ЦЫПОЧКАХ	21
Когда рушатся иллюзии	22
Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое?	25
Кому нужна помощь в первую очередь?	31
Слова, которые ранят	34
Как мы можем помочь	37
Зачем проводить опознание	43
Зона беды	47
Герой семьи	50
2. ГОРЕ КАК ПРОЦЕСС	53
Что значит «нормальная реакция»?	54
Шок и отрицание	59
Искаженная реакция на горе	63
Кризис горя	68
Работа горя	75
Когда заканчивается горе?	79
3. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОТЕРИ	83
Все будет по-другому, но будет и хорошее	84
Чувство вины	90

4. ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОРЯ	97
Как с возрастом меняется детское восприятие смерти	98
Как разговаривать с детьми о смерти?	103
Дети вас слышат!	109
«Ты под моей защитой»	113
Право на прощание	115
Несколько правил, которые помогут ребенку пережить утрату в семье	123
5. КАЖДОЕ ГОРЕ – ОСОБЕННОЕ	125
Агрессия	126
Великодушие	131
«Что со мной не так?»	133
6. ДОБРА В МИРЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗЛА	143
Навстречу страху	144
Пока есть сострадание, есть надежда	148
Величие страдания	151
Любовь никогда не перестает	154
<i>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</i>	162



# РАЗДЕЛЯЯ БОЛЬ



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый раз, когда я слышу сообщения о чрезвычайных ситуациях и фразу «с родственниками и близкими погибших работают психологи МЧС», я вспоминаю, что несколько лет назад сама была этим «близким погибших». Семья моих друзей попала в ДТП, и я тогда старалась поддержать подругу, у которой в один миг погибли муж и трое детей, а младшая дочка получила очень тяжелые травмы. Удивительно, но мне казалось, будто со мной-то все в порядке, и только потом пришло понимание, что я тоже находилась в состоянии глубокого шока, и опытные специалисты на ЧС работали не только с подругой, но и мне незаметно и деликатно оказывали психологическую помощь.

Позднее я сделала несколько интервью с психологом МЧС Ларисой Пыжьяновой, опубликованных на интернет-портале «Православие и мир». Эта работа очень помогла мне в переживании своих потерь, и по откликам читателей сайта было очевидно, как важно рассказывать о том, что происходит с человеком в беде и каким образом люди могут

справиться с отчаянием, потеряв близкого человека. Тогда и возникла идея о книге «Разделяя боль».

Книга написана от лица Ларисы. На разных примерах из своей жизни и практики она рассказывает, как работают специалисты на чрезвычайных ситуациях, что такое этапы горевания, что происходит с человеком, когда он сталкивается с утратой или смертью. «В то же время, — подчеркивает Лариса, — при встрече с переживаниями и чувствами, владеющими человеком в критический момент, рассыпаются все классификации, прогнозы и советы по „поиску ресурсов“. Нет одинаковых слов, и нет одинаковых людей — одному человеку какие-то слова дадут силы, а другого они приведут в отчаяние. Как и нет правильного и неправильно-го поведения, когда человек горюет».

В период острого горя человеку кажется, что состояние ужаса и беды не прекратится никогда, но крайне важно понять, что горевание — это конечный процесс, а значит — это то, что имеет начало и, безусловно, имеет и окончание. И конечно, надо осознавать, что пережить и переработать свое горе совсем не просто, это огромный внутренний труд — сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

«Мое глубокое убеждение, подкрепленное практикой: мы способны пережить практически все, что может произойти в жизни. Мы даже не представляем, насколько мы сильные, особенно если есть любовь и вера», — говорит Лариса.

Надеемся, что кому-то эта книга поможет справиться с собственными переживаниями потери, кому-то — узнать, что происходит с человеком, который похоронил близкого, а кому-то — понять, как помочь скорбящему.

Я хочу посвятить эту работу моей дорогой тете Валечке, показавшей в смертельной болезни пример мужества, огромного терпения и безусловной любви к близким.

*Тамара Амелина, соавтор,  
редактор-составитель*

# ВСТУПЛЕНИЕ

Еще никому не удалось прожить жизнь и ни разу не испытать горе, не потерять близкого, но каждый раз у человека в беде возникает вопрос: как и зачем жить дальше? Он как будто шел по ровной дороге и внезапно упал в пропасть. И теперь ему кажется, что это навсегда.

Действительно, первое время после потери бывает очень тяжело, невыносимо тяжело, будущее видится исключительно в мрачных, черных тонах. Но если сначала все дается через огромное усилие — приходится заставлять себя просыпаться и просто дышать, то потихоньку жизнь опять заявляет о своих правах. Мир постепенно снова обретает краски. Приходит момент, когда получается вынырнуть из бездны горя и оглядеться. И тогда становится ясно, что мир существует, жизнь продолжается.

Часто приходится слышать: «А как вы утешаете людей?» Я отвечаю, что можно утешить ребенка, потерявшего игрушку, но нельзя утешить того, кто потерял близкого. Единственное, что для него мож-

но сделать в этот момент, — помочь осознать потерю и ее безвозвратность. То есть сделать то, чему сопротивляется все его существо. Осознать и принять факт смерти очень важно, иначе человек не сможет жить дальше, застынет и остановится в своем страдании. Но горе не уничтожает жизнь, это часть жизни. Горе — это процесс. А процесс имеет начало и конец.

Меня глубоко впечатлил рассказ женщины, которая потеряла мужа и осталась одна с тремя маленькими детьми. «Я настолько погрузилась в свое горе, что перестала замечать детей, я все время плакала. Не знаю, до чего бы я дошла, если бы однажды младший ребенок не спросил: „Мама, а хорошо уже не будет никогда?“ В тот момент я словно вынырнула из горя. Я увидела своего робкого и очень печального ребенка и сказала: „Хорошо будет, сынок, но по-другому“».

В этом правда: хорошо будет, просто по-другому. Но сначала нужно научиться жить без близкого человека, который умер. Это очень непросто — пережить и переработать свое горе, чтобы, сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

Я часто жалею, что не могу проследить судьбу человека после ЧС. Во время работы эмоционально сплетаешься с людьми, и очень хочется удостовериться, что да, человек сумел справиться с горем, преодолел отчаяние, живет полной жизнью. Но ни психологи, ни спасатели не встречаются с пострада-

давшими. Они были с людьми в самый тяжелый период их жизни, который полностью забыть вряд ли получится, но его можно пережить и вернуться к нормальной жизни. А встреча с человеком из того страшного прошлого может отбросить назад.

Я помню всех, с кем работала в ЧС. С кем глаза в глаза, рука в руке ходила опознавать близких, искала и не находила слов, чтобы хоть как-то подержать. Я помню тех, кто плакал у меня на плече, кто тряс меня за отвороты форменной куртки и кричал: «Пустите нас туда, мы будем сами рыть и искать! Если бы твой ребенок там был, ты бы копала, пусти!!!» Тех, с кем сидели бок о бок, просто сидели молча или искали, за что же зацепиться прямо сейчас, чтобы не рухнуть в пропасть отчаяния. Я не могу и не хочу их забывать. Они стали частью моей жизни, изменили меня, мои ценности и смыслы.

Помню молодого человека, почти мальчика, с которым пошла на первое в своей жизни опознание. Он стоял у входа в морг, его трясло, а родственники, взрослые тети и дяди, толкали его в спину и говорили: «Ты должен идти, это ж твоя мамка, ты и иди смотреть». Он никак не мог сделать шаг. Мне тоже было страшно, но что значил мой страх в сравнении с состоянием этого парня, с тем горем, которое на него обрушилось и которое ему прямо сейчас предстояло до конца осознать? Поэтому я взяла его за руку и сказала: «Пойдем, смотри мне в глаза и просто пойдём».