

ЧЕЛОВЕК УМИРАЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В помощь родственникам

(специальное издание для региональных хосписов)

Человек умирает. Что делать? В помощь родственникам (специальное издание для региональных хосписов).
Автор-составитель **Татьяна Семчишина**

Брошюра адресована тем, кто переживает тяжелейший этап жизни: потерю родственника или близкого человека. Мы попробовали собрать под одной обложкой и справочную, и медицинскую информацию, и советы о помощи по организации похорон, и материалы, которые, как нам кажется, помогут вам пройти этот период расставания и горевания.

Все материалы этой брошюры готовились на основе вопросов, которые нам регулярно задают родственники пациентов. Нам бы очень хотелось, чтобы все, что вы прочтете на этих страницах, стало для вас полезным и немного облегчило ваше бремя.

Статьи, содержащие практическую информацию, адаптированы к общероссийским реалиям.

© Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2015.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
РАЗДЕЛИ ЭТОТ ПУТЬ	4
ГЛАВА 1. НА ПОРОГЕ СМЕРТИ	9
1.1. Он умирает? Осталось совсем недолго?	9
1.2. На пороге смерти	9
1.3. Советы умирающего	10
1.4. Как поддержать горюющих, страдающих или болеющих и не сказать «не то»	15
ГЛАВА 2. УМЕР ЧЕЛОВЕК: ЧТО ДЕЛАТЬ?	18
2.1. Реакция на тяжелую новость	18
2.2. Примерная последовательность действий в случае смерти человека	19
2.2.1. Смерть наступила дома (по месту регистрации)	19
2.2.2. Смерть наступила за городом/на даче	20
2.2.3. Смерть наступила в лечебном учреждении	21
2.2.4. Смерть наступила за границей	21
2.2.5. Если умер иногородний	22
ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН: ЧТО НУЖНО РЕШИТЬ, О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ	23
3.1. Взаимодействие с моргом	23
3.2. Ритуальный агент или все самостоятельно?	23
3.3. Как выбрать ритуального агента и защитить себя от мошенничества и неоправданных трат?	24
3.4. Подготовка к похоронам	25
3.5. День похорон	27
3.6. Что делать после получения печального известия – советы психолога	27
3.7. После похорон. Что дальше?	29
ГЛАВА 4. СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ И СОЦИАЛЬНОЕ ПОСОБИЕ НА ПОГРЕБЕНИЕ	30
ГЛАВА 5. РЕЛИГИОЗНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОХОРОННЫХ ОБРЯДОВ	31
5.1. Христианское погребение по православному обряду	31
5.1.1. Христианский обряд погребения или суеверия от бабок. Кто сильнее?	32
5.2. Погребение в соответствии с иудейскими традициями	34
5.3. Мусульманский погребальный обряд	35
ГЛАВА 6. МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА. НАЕДИНЕ СО СВОИМ ГОРЕМ: ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ С СОБОЙ?	36
6.1. Не подавляйте боль разлуки!	37
6.2. Общие рекомендации	38
6.3. Позаботьтесь о себе	39
6.4. Приготовьтесь к долгому преодолению	40
6.5. Как помочь себе пережить горе: практические советы	41
ГЛАВА 7. В СЕМЬЕ УМИРАЕТ БЛИЗКИЙ. КАК ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ С ДЕТЬМИ?	43
7.1. Дети в семье, где есть тяжелобольной	43
7.2. Взгляд ребенка на смерть	44
7.3. Как говорить с ребенком о смерти	45

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы очень долго думали, писать ли все эти тексты... Как их писать, какая тональность будет правильной? Когда и каким образом они попадут к вам в руки? До или после..? От кого? От заботливой медсестры, от друга, или от чужого равнодушного человека... Помогут ли они вам или еще больше расстроят? Ведь раз вы это читаете, то вряд ли у вас сейчас легкое время.

Я очень вам сочувствую, мне тоже пришлось переживать горе утраты, и я тоже сталкивалась с массой вопросов и не знала, с чего начать...

Мы попробовали собрать под одной обложкой и справочную, и медицинскую информацию, которая поможет вам понять, осталось ли у вас еще время; и советы о помощи по организации похорон, и материалы, которые, как нам кажется, помогут вам пройти этот очень тяжелый период. Период расставания и горевания.

Все материалы этой брошюры готовились на основе вопросов, которые нам регулярно задают родственники пациентов. Нам бы очень хотелось, чтобы всё, что вы прочтете на этих страницах, стало для вас полезным и немного облегчило ваше бремя.

С уважением и разделяя вашу боль,

Нюта Федермессер,

Учредитель Благотворительного фонда помощи хосписам «Вера»

РАЗДЕЛИ ЭТОТ ПУТЬ

Дарнфорд П. «Раздели этот путь» (перевод с английского Н. Букия-Питерс) в кн. «Хосписы» (отв. ред. Миллионщикова В.В.) М., издательство «ГРАНТЬ», 2003.

Секс и смерть – эти две темы являлись табу моего поколения. Удивительно, что и то и другое было, есть и будет неотъемлемыми составляющими нашего бытия. Нравится нам это или нет, мы неосознанно испытываем их влияние. Я также подвержен и тому и другому. Без секса меня бы не зачали, и я бы не жил. Без смерти – мое бесконечное присутствие на этой земле превратилось бы в скучное существование. Будучи пожилым человеком, я бы занимал место в этом мире – мире, который зависит от сильных и молодых. И секс, и смерть являются сущностью жизни, природы, их нормой и основанием. Я непроизвольно связан и с тем и с другим, и то и другое постоянно таится в моем подсознании и очень часто присутствует в моей фантазии. Это вполне естественно. И все же в моей юности приличные люди не говорили на эти темы. Секс вырвался на свободу, кто-то даже скажет, и не без основания, слишком уж на свободу, – очевидно, после долгого заключения в тисках общественной морали. Смерть же очень медленно и неохотно начинает восприниматься как естественное явление: уж слишком долго ее скрывали, а результат – многое утеряно в навыках ухода за умирающим. И эти навыки просто необходимо возродить. Даже медицина зачастую рассматривает смерть как свою неудачу и поражение.

Джон Донн написал забываемые слова:

*«Ни один человек не есть остров сам по себе.
Смерть любого человека уменьшает меня,
потому что я есть часть человечества.
Никогда не стремись узнать, по ком звонит колокол,
колокол звонит по тебе».*

В эпоху Джона Донна смерть воспринималась обществом открыто и естественно. В моей же юности ее скрывали, допуская ее существование только в кинофильмах и книгах. Меня поощряли верить в то, что герой только тот, кто уцелел. Лишь «не наши» ковбои и краснокожие индейцы умирали – только не я. Нас отождествляли с героями, а герои живут долго и счастливо. Как раз это и породило убеждение в том, что умирают только «негодяи». Мы часто слышали: «Почему он умер? Он был таким хорошим человеком». Более того, нам говорили, что у нашего смертного ложа будет звучать музыка. Однако, когда кончина наших близких разрушает это представление и вместо звуков музыки мы слышим вымученное дыхание, мы не только чувствуем одиночество и грусть от утраты любимого человека, но и неожиданно осознаем свою беспомощность перед смертью. Мы задумываемся о своем бессмертии и начинаем слышать колокол, который звонит по нам.

Испытывать страх смерти вполне естественно. Это составная часть нашей жизни, нашего выживания. Без этого страха мы были бы просто глупцами. Но для некоторых из нас смерть может стать зловещим, неестественным наказанием. Полагаясь на свой жизненный опыт, я вполне могу объяснить, откуда возникло мое мрачное представление о смерти. В моей юности много говорилось и писалось об ужасах Первой мировой войны. Нам намеренно навязывали эти страхи с целью подавить в нас какое-либо желание вырасти поджигателями войны – и таким образом предотвратить саму войну. В детстве меня постоянно водили на разные печальные выставки чрезмерно увеличенных фотографий убитых солдат в окопах, скелетов, висящих на колючей проволоке, или людей с оторванными взрывами конечностями. И все же, когда смерть действительно пришла в нашу семью, меня постарались отгородить от нее: мне не разрешили повидать мою любимую бабушку, а затем и тетю, когда те умерли. Мне пришлось тайком подслушать шепотом произнесенные слова взрослых о них, слова, которые мне не следовало слышать. Помню, как мама сказала: «она вся почернела», имея в виду умершую тетю или, может быть, бабушку. Такого рода высказывания всегда нагоняли на меня страх. В моем воображении я начинал выстраивать галерею ужасных картин смерти; я хотел узнать, что такое «предсмертный хрип», или как будет умирающий вести себя: уставится ли он на меня со страхом в глазах или вдруг свалится на меня; а кровь, увижу ли я ее? Мой разум переполнялся отвратительными мыслями о смерти.

В девятнадцать лет я ушел на Вторую мировую войну. Меня не покидал страх увидеть умирающих людей и быть не в состоянии помочь им, мучило сознание того, что я сам мог оказаться среди трупов.

Несмотря на то что мне довелось испытать ужасы этой войны, только лишь став священником, я осознал всю банальность, недраматичность и в общем-то спокойствие смерти. Время и опыт как бы

уничтожили тревожные и навязчивые мысли о ней. Однако все еще существует много людей, которые страдают от подобных отвратительных и неотступных мыслей о смерти.

За последние годы, благодаря инициативе и труду госпожи Сисили Сондерс, мастерство заботы и ухода за умирающими стало возрождаться, начали открываться так называемые хосписы. Действительно, возврат к просветительской работе в области смерти явился, на некоторое время, самым последним веянием в медицине. Повсюду стали проводиться симпозиумы, создаваться организации, публиковаться книги и брошюры о смерти и умирающих.

И как раз этот интерес к смерти выразил ребенок очень просто и красиво в своем обращении к Богу письме: «Дорогой Боженька, что происходит, когда мы умираем? Я просто хочу это знать, но не хочу умирать. Твой друг Херби».

Тема смерти превратилась в увлекательный предмет обсуждения для тех людей, которые сами пока не умирают. Умирающим же людям не до рассуждений, у них осталось мало времени. И это оставшееся время уходит на усилия побороть страх, сомнения и боль. Они отчаянно нуждаются в облегчении боли, нуждаются в людях, которые разделят с ними нечто неразделимое; в людях, которые будут с ними, без лишних разглагольствований и рассуждений, в самой пучине всепоглощающих волн сомнения и неопределенности.

Я начал трюизмом о том, что смерть была, есть и будет с нами; и вот вам еще одна общеизвестная истина – никто не умирает вместо вас, ваша смерть – это путь, который только вы одни в состоянии пройти. В какой-то мере эта истина относится и к горю. Горе скорбящих схоже с умиранием; скорбящие люди как бы теряют какую-то частицу себя, что-то в них самих умирает. И умирающие, и скорбящие жаждут только одного: разделить с кем-нибудь свое горе и одиночество. Быть спутниками умирающим и скорбящим, быть рядом с ними, может быть без слов, но разделяя их боль и страдания, идти с ними по пути к смерти, покуда возможно, без рассуждений, бойких утверждений и пересудов – это и есть самое лучшее, что мы можем для них сделать. Нас, обыкновенных людей, таких как я и вы, просят сопровождать умирающих и скорбящих в их нелегком пути к смерти, в дороге, ведущей в неизвестное. И ни один путь не схож с другим.

Со временем мы узнаем и изучаем их общие черты, но каждый раз, проделывая этот путь, мы сталкиваемся с чем-то новым, не похожим на прежнее. Будучи попутчиками, но при этом не подвергаясь физической или душевной боли умирающих и скорбящих, мы в состоянии лучше увидеть и оценить происходящее.

И здесь я хочу обратить ваше внимание на несколько общих черт, которые мы отметили, проделывая этот путь.

«Будьте же на какое-то время моим попутчиком и разделите мой путь к смерти. В первую очередь всегда помните, что моя смерть – это моя смерть, и я имею право поступать, как могу, и в моем темпе. Избавьте меня от посетителей, которые навещают меня лишь ради чувства долга. Такие думают про себя: “Навещу-ка старину, пока тот дух не испустил”. Не приводят ко мне весело восклицающих: “Смотри-ка кто пришел!”, ожидая от меня безмерной благодарности за такое посещение. Моему времени нет цены. Сон превратился в самого близкого и дорогого друга. Надеюсь, все мои друзья поймут и примут это. Пожалуйста, просто посидите со мной, пока я сплю. Будьте рядом, когда я проснусь, если возможно, но если это невозможно, оставьте записку, чтобы я знал, что вы были у меня. Когда я не сплю, не оставайтесь около меня очень долго. Короткие, но частые посещения всегда слаще.

Мне наверно будет страшно, и я, скорей всего, не спрошу: “Я умираю?” Не хочу, чтобы мои близкие люди мучились сомнениями о том, сказать ли мне, что я умираю. Откровенные разговоры о смерти среди близких помогают переносить горечь утраты. Если же делать вид, что ничего не происходит, это только усугубит скорбь. Иногда я буду притворяться, не судите меня строго – умираю-то я. Избавьте меня от врачей, которые, сидя у меня в ногах, вдруг заявят: “Хотите знать правду?”, и конечно, я отвечу: “Да”. Таким образом, поделившись со мной этой правдой, они сваливают всю ее тяжесть на мои уже без того ослабевшие плечи и уходят с легким сердцем, оставляя меня молча страдать бессонными ночами. Неужели нельзя было пройти через это вместе, постепенно, не спеша?!

Хочу быть окружен людьми, которые, когда я говорю о своей смерти, пожмут мне руку, обнимут меня и тихо заплачут. А не теми, которые будут болтать впустую или даже попытаются сменить тему разговора. Относитесь ко мне со всей серьезностью, мне не нужно избитых фраз и клише, не нужно

добродушия, а если не найдете нужных слов, пусть вас это не огорчает, просто помолчите вместе со мной. Ведь молчаливая любовь и есть язык Господа Бога?

Не бойтесь слез. Иисус плакал. Если мне захочется поговорить о своих похоронах – не смущайтесь, а наоборот, проявите свою деловитость. Записывайте все, о чем мы говорим, и таким образом дайте мне почувствовать, что все будет в порядке.

Моя неугомность и постоянные перепады настроения наверняка причиняют вам беспокойство и огорчения. Если сегодня я обсуждаю свою смерть, то завтра я вдруг заговорю о своем отпуске в солнечной Флориде и даже попрошу забронировать билет на самолет. Или вдруг начну наводить справки о покупке “роллс-ройса”. Отнеситесь снисходительно к моим прихотям и причудам. Не вздумайте напомнить мне о том, что я умираю. Не начинайте меня утешать. Мне нужна лишь ваша уравновешенность, ваше молчаливое самообладание именно тогда, когда меня мучают сомнения. И не вздумайте, ради бога, “вразумлять” меня. Не надейтесь, что я поддамся вашей излюбленной психологии или религиозным проповедям.

Постарайтесь избавить меня от боли и страданий. Окружите меня людьми, которые поймут и эффективно, но тактично справятся с унижительными проявлениями смерти, при этом не обращая со мной как с младенцем в пеленках. Смерть смиряет. Все мое тщеславие, притворство отошли. Достоинство и независимость покинули меня. Я вдруг оказался в зависимости от всех и вся. Так окружите же меня добрыми людьми, которые увидят меня таким, какой я есть.

Иногда я буду выглядеть ужасно, не разглядывайте меня как нечто грустное или огорчительное. Не смотрите на меня сверху вниз, не стойте возле меня, просто посидите рядом со мной. Разделите со мной мой путь к смерти. Постарайтесь не говорить шепотом над моей головой, как будто я какой-то неодушевленный предмет.

Беседуйте со мной, но не говорите про меня в моем присутствии, а если вам надо говорить обо мне – отойдите подальше и там обсуждайте.

Иногда бывает невозможно устранить мою боль или же я отказываюсь принимать лекарства, от них у меня кружится голова и я чувствую себя одурманенным. Ухаживающие за мной люди начинают беспокоиться и не знают, как поступать. Если я сильно страдаю от боли, просто найдитесь со мной. вспомните, как наши предки в отсутствие современных медикаментов страдали от боли, но близкие не покидали их, а наоборот, даже иногда чувствуя свое бессилие, оставались с ними и, как умели, брали на себя их боль. Оставайтесь со мной, если даже помочь не можете, мне нужно ваше присутствие. Я все еще “Я”, и мне страшно. Мне нужно ваше спокойствие и уравновешенность, дабы почувствовать себя в безопасности и, несмотря ни на что, поверить, что все есть и будет в порядке. Не надо мне доказывать этого словами. Вам не всегда будет понятно, почему ваше физическое прикосновение или просто улыбка даст мне это почувствовать.

Сказано: «Будьте со мной с молитвой на устах». Если хотите разделить свою веру со мной, помолитесь в одиночестве, перед тем как прийти ко мне, ваша молитва поможет вам более чутко понять мои нужды. Будьте в мире со мной, не докучайте мне библейскими цитатами и религиозными догмами. Уместная же молитва, произнесенная в подходящий момент, поможет мне проложить путь к “звездам”.

Проявите заботу о моей семье: не хочу огорчать и утомлять их своим жалким существованием. Не хочу, чтобы они пожелали скорого наступления конца. Позднее они будут жалеть об этом.

Когда же я без сознания, не забывайте, что я наверняка все еще вас слышу, все еще чувствую прикосновение вашей руки, не уходите от меня, я еще не труп. Я все еще “Я”, и мне очень одиноко.

А потом вдруг наступает конец, я отбрасываю тело, доселе известное под именем Петр. Все добрые люди, которые ухаживали за мной и с которыми я так подружился, внезапно исчезают, а вместо них степенные мужчины в черных костюмах и перчатках с почтением погребают останки умершего.

Близкие и родственники в замешательстве. Они, подобно зомби, двигаются как сквозь кошмарный сон...

Разделяя путь умирающего, разделите путь и скорбящих по нему. Вы не покинули меня на моем пути к смерти, так не покидайте же и моих близких, скажем мою жену, в ее первые, может быть, самые тяжелые дни скорби».

«Звонит телефон, этот докучливый аппарат, и металлический голос начинает высказывать сожаления по поводу кончины родного мне человека, просит обязательно сообщить, если нужна помощь.

Мне его помощь не нужна. Мне нужно, чтобы кто-нибудь меня обнял, поддержал, протянул руку. Даже письмо одушевленнее этого металлического голоса. До письма можно дотронуться, прочитать и сберечь. Все, что хотите, но не этот бесплотный голос.

А кто же все-таки звонил? Не могу вспомнить. Одиночество усиливается, голова затуманена мыслями. Поначалу много дел: надо зарегистрировать смерть и кто-то тихим голосом объясняет, что обычно это делают родственники – может, я могу подсказать, кто именно займется этим? Я слышу свой собственный голос: “Я сделаю это, конечно же, я сделаю это!”

Каким-то образом я добираюсь до стола служащего загса, он ко мне добр, что-то пишет медленно и тщательно, затем поднимает голову и говорит: “Назовите, пожалуйста, полное имя покойного”. Слово “покойный” не укладывается в моем сознании, и я не понимаю, о чем идет речь. Почему бы не сказать “мертвый человек”? Все это кажется странным.

Затем начинаются приготовления к похоронам. Сообщают близким и родственникам. А мне хочется поговорить с умершим, спросить у него, не нужно ли ему чего-нибудь. Я не могу его найти, он не сидит на своем стуле, его и в постели нет, но он где-то здесь, недалеко, его зубная щетка все еще на своем месте. Наступает день похорон; люди приходят и уходят, стараются помочь, успокоить. А я не успокаиваюсь. Мне плохо! Мне очень ПЛОХО! Мне одиноко, очень одиноко. Одиночество меня пугает. В душе я все рыдаю и рыдаю. Как поступить с его одеждой, с его очками, с его вещами? Кто-то скажет: раздайте это все, кто-то посоветует забросить все на чердак. Мне хочется бежать от одиночества, пустоты и боли. Может быть, на время переехать поближе к моим детям? Может быть, это поможет смириться с утратой? Может быть, я просто научусь жить с моей скорбью? Или просто бежать от нее, куда глаза глядят, хоть на край света, а когда бежать уже некуда, что тогда? Что делать? Покончить собой? Нет, у меня не это не хватит сил. А мне этого очень хочется. Слова: “если бы только” настойчиво преследуют меня; “если бы только я ему сказала”, “если бы только я повела его к врачу”. Знаю, что все это смешно, но если бы кто-то был рядом со мной, понимал и разделял мою неразделимую боль!

Мне не нужны красноречивые ответы. Но мне нужна практическая помощь, накопилось столько дел. Но, пожалуйста, не надо нарочитых сочувствий, это так неестественно. Эти люди с делаными улыбками приходят и уходят. Они говорят “время лечит” и при этом пожимают мне руку. Хоть бы они болтали свои избитые фразы где-нибудь подальше. Что они знают об этой боли? Что они знают о беззвучном крике души? Что они знают о рыдании без слез?

А она это понимает, милая старушка из соседнего двора. Она лучше всех их, она не знает, что сказать, но она не избегает меня, наоборот, она подходит ко мне, много не говорит и смущенно смотрит на меня. Я вижу понимание и сочувствие в ее глазах, она всегда со мной, когда мне это нужно, она всегда разделяет мою боль и страдания, она не топчет грубо мою скорбь, она всегда все понимает. Друзья же мои, завидев меня, убегают в смущении и растерянности.

Несколько дней тому назад ко мне заходила медсестра. Было очень приятно. Она побыла с часок, а потом ушла. А что же делать с оставшимися двадцатью тремя часами? А что же делать со всей оставшейся неделей? Приходил пастор, и мы очень мило побеседовали, но все наши разговоры казались ничемными и пустыми. Вся жизнь кажется такой бессмысленной. Нет, Бога не существует. О, Боже, помоги мне... “Отец наш небесный...” Мне так одиноко. Хоть бы телефон зазвонил и кто-нибудь заговорил веселым голосом...

Проходит время, и мне становится легче; но вот какие-то незначительные, мелкие события выводят меня из терпения: случайно выпавшие старые письма или книжные закладки тотчас напоминают о действительности, и я начинаю беззвучно рыдать, страдая от раздирающей душу боли.

Недавно я собралась с силами и вместе с моей приятельницей зашла в социальную службу узнать о моей пенсии. Сотрудница отнеслась к нам любезно и учтиво. Все было в порядке до тех пор, пока она вдруг не стала вычеркивать его фамилию из журнала. Я начала рыдать: как она посмела, эта паршивая девчонка, одним движением руки вычеркнуть его фамилию?!

Наступает ночь, а она такая длинная, и постель такая пустая...»

Вот именно такую боль и душевное состояние нас просят разделить с умирающими и по ним скорбящими. Мы учимся и узнаём, как превратиться в неназойливые «губки», дабы впитать в себя всю боль и

скорбь этих людей. Несмотря на все наши сомнения, разочарования и неуверенность, мы всё же каким-то образом вселяем спокойствие и уравновешенность. И в словах Джона Донна со страшной болью в душе мы познаём, что «смерть любого человека уменьшает меня». Но, несмотря на всю грусть и печаль, мы многому учимся и многое узнаём у умирающих и по ним скорбящим: мы узнаём чудодейственную силу сострадания и мужества, наша любовь к ним смиряет нас, мы узнаём, что смерть отнюдь не поражение или неудача, не наказание или ошибка в сотворении мира, а смерть – это безопасный шаг в нечто доселе для нас неведомое и непознанное. И как говорится в псалме: «Возьму ли крылья зари и переселюсь на край моря, и там рука Твоя поведет меня, и удержит меня десница Твоя».

Глава 1. НА ПОРОГЕ СМЕРТИ

1.1. Он умирает? Осталось совсем недолго?

Тема смерти и умирания до сих пор остается в нашем обществе если не табуированной, то по крайней мере неудобной и малообсуждаемой. Думать о смерти тяжелобольного близкого, когда он еще жив, считается постыдным и кощунственным; говорить о приближающейся смерти с ним самим – еще более чудовищным. Здесь нет и не может быть никаких универсальных рецептов, но чаще всего человек сам осознает, что с ним происходит и нуждается в вашей поддержке и понимании.

Не у всех есть время перед такой разлукой, чтобы обсудить все важное. Но если это время есть, если близкий уходит не внезапно, а в результате болезни, использовать это время надо правильно.

Если умирающий близкий сам инициирует разговоры о смерти, наберитесь мужества, не прерывайте его и не пытайтесь сменить тему отговорками вроде «все будет хорошо», «гони эти мысли, мы еще повоюем» и т. д.

Это трудно и больно, но если вы решитесь на такой честный и открытый разговор, он даст вам обоим много возможностей. Вы вместе сможете оплакать предстоящую разлуку, сказать друг другу слова любви и благодарности, попросить прощения и простить. Кроме этого вы обсудите какие-то практические моменты: например, кого бы он хотел успеть увидеть до своей смерти, где ваш близкий хочет быть похоронен, чего бы он хотел и чего не хотел бы на своих похоронах, как хочет распорядиться своим имуществом. Не бойтесь говорить об этом, потому что потом вы сможете быть абсолютно уверены, что, поступая тем или иным образом, исполняете волю вашего близкого. Если в разговоре будет затронут финансовый вопрос, помните, что всегда лучше (по возможности) обналичить все средства со сберегательных книжек, счетов и банковских карт при жизни человека, после смерти сделать это вы сможете не ранее чем через полгода.

Если ваш близкий в сознании, но не может говорить, предложите ему ручку и бумагу или клавиатуру электронного устройства как средство общения. Вместе вспоминайте светлые моменты; если что-то тяготит и камнем лежит на душе – поговорите об этом, это может быть важным и для вас, и для него. Даже если родной вам человек не может отвечать вам как раньше, используйте это время для того, чтобы успеть сказать все, что вы хотели бы сказать ему при жизни. Или просто побудьте рядом.

Если человек находится в коме, сопоре или под воздействием лекарственных препаратов, не переставайте обращаться к нему по имени и говорить с ним. В комнате или палате, где он лежит, не говорите о вашем близком в третьем лице и/или прошедшем времени – он еще здесь, он с вами, он все слышит. Держите за руку, гладьте, обнимайте, аккуратно расчесывайте волосы, массируя кожу головы, – любое прикосновение может стать для него знаком вашего присутствия и любви.

Как понять, что смерть уже близко? Выделяют три группы изменений, которые происходят в организме человека, когда его жизнь приближается к концу: сокращение потребности в воде и пище, изменение в характере дыхания, уход в себя.

1.2. На пороге смерти

Салмон А., Гриффитс К., Бридсон Дж. «На пороге смерти» (перевод с английского А. Федермессер) в кн. «Хосписы» (отв. ред. Миллионщикова В.В.). М., издательство «ГРАНТЬ», 2003.

Рано или поздно человек задумывается о смерти – близких людей или своей собственной. Но когда смерть уже стоит у порога, мы не всегда готовы встретить ее «во всеоружии».

Тревога, вызываемая близостью смерти, зачастую проистекает от недостатка знаний, поэтому рекомендуем вам прочитать этот текст. Здесь описаны некоторые типичные особенности процесса умирания. Возможно, вы получите ответы на некоторые вопросы и, надеемся, захотите обратиться за дополнительной информацией и помощью. Близким людям легче поддержать друг друга в это тяжелое, ответственное время, если знаешь, чего ждать.

Какие перемены происходят с человеком перед смертью?

Процесс ухода человека из жизни уникален, но все же есть ряд общих признаков, указывающих на то, что человек умирает. Любой из этих признаков по отдельности не обязательно означает приближение смерти, поэтому нужно помнить, что в нашем случае речь идет именно об умирающих людях.

Есть три категории изменений в состоянии человека, которые свидетельствуют, что его жизнь приближается к концу:

- сокращение потребности в воде и пище;
- изменения в характере дыхания;
- уход в себя.

Сокращение потребности в воде и пище. Все мы знаем, что больной, прекративший есть и пить, вряд ли поправится. Близким людям от этого знания, конечно, ничуть не легче. По мере того как человек слабеет, пить и есть самостоятельно ему становится просто не под силу. В этот период он, пожалуй, будет благодарен, если его покормят. Однако потом наступает время, когда желание да и потребность есть и пить пропадают. Отказ больного от пищи и воды может вызвать отчаяние у его близких, поскольку кормление они тесно связывают с уходом за ним. Тем не менее есть и другие важные способы продолжить уход: побыть рядом, предаться общим воспоминаниям, поделиться новостями из жизни родных и друзей. Не отчаивайтесь, если больной слабо реагирует: это, скорее всего, из-за усталости, а не потому, что ему безразлично. Просто побыть вместе – в этом и вы, и больной можете найти огромное утешение. Важнее всего то, что подобное общение дает умирающему почувствовать: жизнь прожита не зря, о нем будут помнить.

Характерные перемены в характере дыхания. Люди, страдающие одышкой, часто боятся умереть от недостатка кислорода. Однако чем ближе к смерти, тем менее активно протекают процессы в организме: потребность в кислороде сокращается до минимума. Возможно, это послужит утешением для пациентов с нарушениями дыхания, так как люди, которым приходилось ухаживать за умирающими, замечали: когда человек умирает, его дыхание становится более спокойным. Причиной затрудненного дыхания может быть и страх, поэтому, когда кто-то из близких находится рядом с умирающим, это не только служит уходящему утешением, но и выравнивает дыхание, перебиваемое ощущением тревоги. Иногда в последние часы жизни дыхание становится шумным, kloкочущим, это происходит оттого, что в груди больного скапливается мокрота, которую тот не в состоянии откашлять. Тогда больного лучше перевернуть, если это вообще возможно. Шумное дыхание, однако, как бы оно ни угнетало сидящего с больным, вряд ли беспокоит самого умирающего. Если больной дышит через рот, губы и ротовая полость пересыхают. Ему можно помочь, смочив рот губкой и нанеся на губы увлажняющий крем. Можно использовать кислородный концентратор, кислородную подушку, постараться найти позу, в которой пациенту легче дышать.

За минуты или часы до смерти характер дыхания может опять измениться. Иногда оно становится прерывистым, при этом паузы между вдохами и выдохами оказываются достаточно длинными. Иногда легочное дыхание заменяется брюшным, тогда больной дышит как бы не легкими, а животом. Помните: если дыхание больного затруднено, то он наверняка страдает от этого меньше, чем тот, кто за этим наблюдает. Незадолго до смерти кожа больного бледнеет, покрывается испариной и слегка холодеет. Большинство умирающих уходит тихо и спокойно, не просыпаясь.

Уход в себя. «Отключение от жизни» – это деликатный процесс, протекающий постепенно. Чем ближе к концу, тем больше времени человек проводит во сне, а когда не спит, то чувствует сонливость. Это внешнее отсутствие интереса к окружающему миру является частью естественного процесса умирания, который может даже сопровождаться чувством умиротворения (разумеется, по отношению к родным в этом нет ничего оскорбительного). Наконец, человек может впасть в беспамятство и находиться в этом состоянии как угодно долго – порой целыми днями.

Тяжело пережить смерть близкого человека, ведь вы теряете того, кого любите. Важно помнить, что на каком бы этапе умирания ни находился сейчас ваш родственник, по возможности не оставляйте его одного. Не пытайтесь развивать бурную деятельность – просто сядьте рядом и побудьте с ним.

1.3. Советы умирающего

Фесенко Олег «Советы умирающего»

полный текст: <http://ofesenko.blogspot.ru/2013/04/blog-post.html>

Полностью этот текст был опубликован Олегом Фесенко в его блоге в середине апреля 2013 года. Он написал его, находясь в реанимации ялтинской больницы. Вот что пишет об этом тексте сам Олег: «Я писал не о себе, не о своей болезни. Я просто стал голосом стариков, которые умирали рядом и ничего не могли сказать. Но их руки говорили со мной, учили меня жить, заставили меня встать из убийственного холода больничной койки и просто

помогать тем, кому хуже, кто уже совсем не мог говорить. И потому я писал ВСЕМ – опыт умирания нужен не тем, кто умирает, а тем, кто рядом, кто прячется от тоски и боли, как своей, так и боли родного человека, последние капли своей жизни отдающего тем, кто рядом».

(От редакции)

Советы умирающего: начало

Так случилось, что я оказался здесь, в ялтинской больнице, совсем один. Потому что мы, все мы, не умеем *быть* рядом. И с живыми, и с умирающими.

Умирающий говорит с нами тихим голосом. Учит нас. Помогает нам, молодым, сильным, здоровым... Так что же главное?

Что же нужно умирающему?

Сын незаметно сел на кровать и просто потер спину отцу.

И отец первый раз за три дня не кричал ночью.

Приятель пришел к умирающему с третьим инфарктом, похотел над душой-соседкой. И умирающий первый раз не задыхался ночью.

Итак, я готов сказать вам правду. Знаете, в чем беда? Главная беда? Нас не учат умирать. Этому надо учиться. К этому надо готовиться, как к вступительному экзамену в желанный институт.

А сейчас все мы, даже самые сильные, не более чем растерянные, перепуганные дети, когда приближается лодка смерти.

Я не философ, но умирающие, агонизирующие, поразили меня.

Они смеются. Так смеются, как смеются влюбленные только первый день, первую ночь, первые дни, самые сладкие, пока все не умерло.

Они еще больны. Они умирают. Но они – выздоровели! От самой главной болезни! Страх...

Я, умирающий, говорю вам – никто не боится смерти. Я боюсь потерять то, *на что я опирался в жизни*. Но самое страшное – потерять вас, любимых. Потому что *только с вами* мои руки-желудок-голова мне нужны. Потому что моя жизнь хороша, только если я соединен с вами, любимые. Заболевая, я теряю *контакт с миром*, данный мне через вас.

Но я еще жив, я еще с тобой, я чувствую тебя, я стал экстрасенсом и телепатом, я вижу, как ты просыпаешься и встаешь, я ощущаю, как ты злишься или плачешь оттого, что я в больнице, я только сейчас знаю все слова, которые я не сказал... Я теперь знаю – я мог. И никто не виноват, что я здесь.

Советы умирающего: чего я не хочу

1. Никогда не спрашивайте: «Чем помочь?»

Это самый дурацкий вопрос, который можно задать человеку в больнице. Вы спрашиваете у заглохшей машины: «Чем помочь»? А у собаки с оторванной лапой интересуетесь, какая ей нужна помощь? Единственный нормальный ответ умирающего: «Ничем». С самой разной интонацией, от насмешки до ярости. Вот вам один ответ, раз и навсегда: *я не знаю, чем мне помочь!*

2. Никогда не предлагайте денег

И всего остального: еды, подарков, игрушек, теплых носков, сиделок и прочего. Прислушайтесь: *не пред-ла-гай-те!!!*

Ну это же смешно!!!

– Любимый, я знаю, как плохо кормят в больнице, принести тебе еды?

– Если знаешь, чего спрашиваешь!!!

3. Никогда не спрашивайте, как я себя чувствую

А тебе интересно, что я делаю в реанимации? Тебе рассказать, как мне разговаривается после железной трубки в горле? Тебе интересно, почему глазки припухли? Рассказать, как я плакал всю ночь, потому что боюсь за тебя?

Я не отвечу на этот вопрос. Никогда. Чем я сильнее, тем проще я скажу: все хорошо, родной мой человек!

Ты стоял сегодня с помидорами, бодро спрашивал, как я спал...

А я слышу твой настоящий вопрос: «Папа! Ты не умрешь?!!».

Умру, сынок. Потому мне очень хочется говорить с тобой именно сейчас. О том, какой ты стал сильный. О твоих чудесных детях. О твоей дурной жене, которая выносит тебе мозг, но которую ты все равно любишь. О твоей маме, с которой я прожил 51 год, суматошной, неугомонной, не очень умной, но которую я до сих пор люблю, как тебя, как всех вас.

Смотри, сынок, я улыбаюсь. Умирать – это нормально. Это хорошо. Очень больно. Но хорошо. Тебе очень трудно, потому что *ты просто не знаешь*, как разговаривать со мной, когда я умираю.

4. Не приходите ко мне, если вам не хочется

Это очень просто. И очень трудно объяснить. Просто не приходите, если вам не хочется.

5. Не заставляйте меня что-то решать

Не спрашивайте моего мнения, не ждите моих оценок. *Я ничего не вижу, ничего не слышу, ничего не понимаю*. Мне очень больно, страшно. Просто будь рядом. Это – самое важное решение, которое ты можешь принять.

6. Не плачьте!

Я еще живой, и ты, разговаривая со мной, можешь, наконец, узнать, зачем нас свела судьба, зачем столько слов было сказано, столько обид проглочено, столько радости плескалось вокруг наших закатов и рассветов!

Смейся, громко смейся! Смейся рядом со мной, вместе со мной.

Смейся, потому что это и есть любовь, назло боли, вопреки смерти, та самая любовь, о которой ты мечтала за секунду до встречи со мной. Хохочи, громко хохочи, глотая слезы, потому только так мы с тобой сделаем настоящим то, в чем сомневались во время нелепых ссор и скандалов.

Я тогда не умру. Уходя, я останусь с тобой, с твоей улыбкой, я помогу тебе в твоей новой жизни, с детьми с новым мужем, оставляя тебе всю силу, которая родилась именно сейчас, *когда ты не плакала*.

Я очень, очень люблю тебя. И я хочу, чтобы ты *не знала*, как я могу пахнуть. Я не хочу, чтобы ты видела, как я мочусь под себя. Даже если мы никогда не ляжем вместе в постель, если я старик и ты старуха, тем более *я хочу всегда жить сильным и привлекательным* в твоём воспоминании.

Мне очень, очень стыдно. Мое тело – полная дрянь. Прости, *я знаю, ты не готова*. И я не хочу испытывать тебя там, где нежность и любовь, слабые, не тренированные бедами, не закаленные болезнями, могут споткнуться, – на крови и грязи смерти.

Не приходи. Я плохо выгляжу. Не подходи, я плохо пахну. Не смей трогать мое судно, я не прощу себе этого испытания для тебя. Я знаю, сейчас, именно сейчас, ты узнаешь правду – насколько сильна твоя любовь и твоя верность.

Ты друг, муж, сын, сестра, племянник, отец? Извини, ты не готов. К этому невозможно быть готовым. Я не хочу...

Потому лучшие сиделки – пожилые женщины. Найми мне такую.

8. Не дергайте меня!

Это надо просто понять. Я не буду с вами добр. Я в царстве боли. Даже если сейчас боли нет, я жду ее. И я срываюсь ежеминутно, ежесекундно. На вас срываюсь, любимые. Я ору на вас, я посылаю вас самыми последними словами. Я могу ударить и прогнать вас. Это странно, парадоксально, неестественно. Потому что как только я прогоню вас, я хочу, чтобы вы вернулись.

Не дергайте меня мелочами. Но не уходите, не уходите, не уходите. Не надо долго сидеть возле меня. Послушайте, не надо долго сидеть возле меня!!! Я мгновенно устаю!!! Я не могу разговаривать с вами, я не слышу ваших вопросов, и мне больно, что не слышу, не могу ответить, не могу продолжить разговор.

Успокойтесь, расслабьтесь, дышите вместе со мной. Не дергайте, не пытайтесь разговаривать, просто дышите, напевайте, улыбайтесь, думайте о чем-то хорошем, но не дергайте, просто будьте рядом, близко, очень близко. Я вас не слышу, но все во мне слышит вас, слушает вас, дышит вместе с вами. Я буду жить, буду, буду, пока вы рядом, пусть даже вы на другой стороне земного шара...

И вместе с вами, на волнах вашего покоя, я вернусь...

9. Не мешайте умереть

Это – самое трудное. Однажды приходит время умереть. Вы не поймете меня. Ваше время еще не пришло. А я уже знаю. Слушайте меня. Очень внимательно слушайте. Я знаю – когда.

Вам очень страшно. Отпустите меня. Помогите мне уйти – отойдите. Это простой момент, когда надо отпустить мою руку и отвернуться. Никакой мистики. Просто не мешайте.

Советы умирающего: что делать

1. Вспомнить все. Привлечь всех

Просто подумай обо мне. Просто вспомни меня. Вспомни живого... Составь список: что ест, что читает, с кем и как болтает, чем играет. Принеси мне меня, живого, сконструированного из моих воспоминаний.

Научи этому каждого: друга, приятеля, сослуживца. Пусть придет каждый, и каждый расскажет что-то интересное. Пусть готовятся, репетируют, оживляя передо мной сцены жизни, *к которой хочется вернуться...*

Это, и только это мне нужно – жизнь, которую я теряю, но которую я очень, очень люблю, жизнь рядом с тобой, рядом с каждым человеком, которому я нужен и который нужен мне.

2. Найди радость в себе. И принеси мне

Мне нужна радость. Много радости. Где ее взять? *Я хочу, чтобы ты была рядом*, даже если ты на другой стороне планеты. *Не надо бросать все свои дела, я этого не хочу.* Звони. Пиши. Присылай самые дурацкие открытки, письма, сувениры. Ты полистала интересный журнал. Тебе было интересно? Не выбрасывай! Принеси его мне! Покажи, что там, в этом нелепом журнале, интересно, *тебе интересно*, от чего востребована жизнь в тебе и заставила прочитать эту чепуху... Не покупай журналов и газет специально для меня!!! У меня нет сил читать...

Приходи. Но ненадолго! Потрать очень мало времени: у меня нет сил выдерживать тебя больше трех-пяти минут. Это – правда, которая освободит тебя от чувства вины. И меня освободит, потому что мне тоже стыдно от того, что ты меня через пять минут раздражаешь...

Ты переполнена жизнью, но не знаешь, как со мной поделиться?

Используй меня! Научись жизни у меня, потому что именно сейчас, именно в эти минуты, умирая, я начинаю понимать, как ценна каждая минута жизни. И могу помочь тебе...

Ты приходишь ко мне, а я лежу под капельницей, ты и говоришь: «Слушай, вчера такая интересная работа подвернулась... Такую телочку встретил... Такая красивая чайка пролетала, что я подумал...»

Еще вчера я бы спросил, какого хрена ты меня грузишь своей работой... А за слово «телочка» я бы просто перестал с тобой общаться. Но это вчера. А сегодня я этого хочу, хочу туда, к работе и телочкам, к чайке, ко всему, от чего отгородила больница.

Что вызвало твой восторг? Что окатило тебя счастьем? Ты вспомнил? Просто расскажи мне. Больше ничего не надо. В этом твоя сила, которая мне нужна, без которой я умираю.

3. Прикасайтесь

Простой практический совет.

Прикасайтесь к моему телу. Держите меня за руку. Растирайте мне плечи. Гладьте меня по спине. Прикасайтесь к моим волосам, как мама в детстве. Зачем приходите ко мне в больницу? Прикоснуться ко мне. Что бы вы ни говорили, какую бы еду и подарки ни несли, – прикасайтесь. Я не знаю, как это работает. Я просто вижу.

Просто держите меня за руку.

И я буду жить.

4. Помогайте двигаться!

Господи, как это просто! Никто не умеет. Более того, современная медицина – медицина подавления – обездвиживает.

Нет сил. Опасно двигаться. Надо лежать. *Это ложь!*

Именно тогда, когда нет сил, когда болезнь вежливо ведет к пропасти смерти, надо двигаться. Даже с самыми страшными заболеваниями это *надо делать*.

Руки. Разотрите мне руки. Медленно, бережно, аккуратно. Промассируйте каждый суставчик. Я стар, у меня болят суставы. Бережно, очень бережно. Без боли. Там, где не болит. Пошевелите каждый палец, ладонь, кисть. Мои руки хотят этого. Очень хотят. Они холодны. Только в твоих руках они теплеют. Это – счастье.

Стопы. Если бы вы знали, что такое «не чувствовать ног». Если не делать этого, мои ноги отекают. Растирайте, как хотите, где хотите. Даже если ноги уже отекли. Помогите им двигаться. В каждом суставе. Вы не массажист и не мануальщик, просто слушайте меня, слушайте мои ноги, они не могут ходить. Но они *живые* и хотят движения.

Уши. Это так банально и так смешно. Это кажется стыдным. Растирайте мне уши. Просто растирайте. Жмите, толчите, мацайте – как хотите это называйте. Это невероятное наслаждение. И рефлекторный стимулирующий массаж...

Кожа головы. Вам нравится, когда вам в парикмахерской моют голову и массируют кожу головы. А я лежу часами, днями, неделями, месяцами. Я не могу помыть и помассировать голову так, как это делают в дорогих салонах. Сделайте мне это. Пожалуйста!

Суставы. Сгибайте и разгибайте. Все, что можно. Много раз. Вам не надо быть массажистом или мануальным терапевтом, чтобы *почувствовать*, чего хочет мое тело. Поворачивайте меня. Крутите, вертите, а я буду матюкать вас, потому что мне больно и хочется покоя. Только со спиной осторожнее. Мой позвоночник после всего нескольких дней лежания – место вселенской катастрофы. Конечно, советуйтесь с врачом: что можно, что нельзя.

Обтирания. О-о-о-о! Великая тайна омовений. Моя кожа страдает. Она постоянно под одеялом. Она обездвижена. Она не дышит. И я задыхаюсь вместе с ней. Умоляю! Хоть влажной салфеткой!.. Хоть раз в день!!! Где угодно, без стыда... Ну хоть шею... Хоть лоб...

Гладьте меня. В любом месте, где позволяют приличия, ваше доверие и степень нашей близости. Плечи, спина, грудь, живот. Не трогайте половые органы. Мне стыдно. Я ничего не могу и ничего не чувствую. К тому же я не очень чистый. Но гладьте! Через одежду, через одеяло. Гладьте, даже не прикасаясь ко мне. Этого мне очень хочется. Это возвращает меня к жизни.

Гуляйте со мной. Увы, я больше не могу ходить. Пока не могу. Фантазируйте! Простор для прогулок бесконечен! Если мне еще нельзя ходить, путешествуйте со мной по страницам книг. Читайте мне, как маленькому, и пусть в палате все слушают. Рассказывайте мне, как вы ходили и где гуляли, описывая свои путешествия с максимальной фантазией, рисуя картинки прогулок. Не говорите со мной о моей обездвиженности!!! Расскажите мне, как мы когда-то гуляли, где мы были и куда стоит вернуться. Знайте! Даже представления современной медицины изменились. Больше не нужен постельный режим на месяц после инфаркта. Уже на третий-пятый день в Европе учат ходить. Да! Меня надо учить ходить... Вы готовы? Я хочу ходить! Мне больно и страшно, но вы мне очень нужны. Я буду плакать, стонать, капризничать. Поднимайте меня, бодро, весело. Я вонючий, противный старикашка, которому хочется лежать и стонать. Поднимайте меня! И вместе, вместе, на улицу, в парк, в путешествие, которое называется «жизнь».

5. Дайте мне контакт с природой, с красотой, с миром, который я теряю

«Зачем приносят в больницу цветы? Как на могилку...» Плюньте в глаз тому, кто так думает. Мне нужно живое. Много. Разного. Не нужно пафосных букетов. Один цветок, веточка, гриб, кусочек коры.

Не нужно ничего покупать!!! Принесите мне камень с морского берега и расскажите, как выглядит сегодня море, пока я держу в руках камень и слышу – он согревается в моей руке. И – больше, тоньше. Принесите книгу, чтобы рассказать, как вы *неожиданно* купили ее, думая обо мне. Принесите предметы и их истории, которые вы расскажете вместе с этими предметами. Поймите – я оторван от мира. Мой мир – жуткие больничные стены. И все, что вы принесете, возвращает мне мир, в который хочется вернуться.

И еще одно.

Красота.

Все, что я вижу в больнице, – унижение эстетического чувства.

Это – оскорбление для человека. Это – ужас. Даже если я необразованный лесник, или шахтер, или вахтер, меня оскорбляет и унижает все, что я вижу в больнице.

Приносите мне красивые вещи. Самые красивые, пусть и самые дешевые. Поймите – я не хочу больничную одежду! Я хочу обоссаться в самых красивых моих штанах. Даже умирая, я хочу быть королем, и ты, моя королева, должна приходить ко мне самая красивая!!!

6. Приходите сильными. Не приходите слабыми

Да, я умирающий, нуждаюсь в вашей энергии. Я получу только то, что вы сами отдадите. Когда вы меня растираете и гладите, воображайте, как что-то теплое и нежное переходит от вас ко мне. Это можно делать, даже не прикасаясь. Это – древняя магическая тайна, которую интуитивно знает каждый хороший врач. И – обратная сторона тайны: чем больше вы отдаете, тем больше вы получаете.

Разве вы не помните, как в детстве бабушка потрет ушибленную коленку и боль проходит!!! Это великий тренинг. Я, умирающий, могу помочь вам стать волшебником, человеком, который исцеляет прикосновениями.

Остается один «простой» вопрос: где брать эту силу? Если вы плохо себя чувствуете – не приходите. Если вы в плохом настроении – не звоните, не пишите, не приходите. Если я вас раздражаю – не приходите. Все это означает, что вы слабый, а я сильный.

Странная, даже банальная штука: именно сейчас, когда я умираю, *вы обязаны жить полной жизнью*, обязаны раскрыть в себе все источники радости, удивления, счастья, которых вам так не хватало раньше.

Вы мне нужны – переполненные успехами и впечатлениями.

Самая полная дурость – похоронить себя, пока я в больнице.

7. Лечите меня

Может ли врач *вместо тебя* любить меня, больного, чувствовать меня, переживать мою боль, тем самым очень точно получать *знание* о том, что надо делать именно с этим человеком? Со всеми его обстоятельствами и окружением? А если 10 больных в день? А если 100?

Я хочу, чтобы меня лечили вы, любимые мои. Чтобы вы искали ответы, принимали и отвергали, чтобы вы защитили меня от «правильных схем» и «новейших лекарств» чудом своей интуиции и волшебством своих прозрений.

Советы умирающего: главное

Любимый, родной мой человек!

Я знаю – тебе очень страшно, ты растерян, ты плачешь ночами и злишься, года я гоню тебя из моей палаты, не разрешаю приходить, не хочу тебя слышать... Я вижу – ты снова возле моей койки, и ты просто не знаешь, что делать, и даже боишься прикоснуться ко мне. Ты не виноват!

Я очень хочу, чтобы ты был рядом. Даже если я молчу, я чувствую тебя каждой струной моей измученной души, каждой молекулой моего израненного сердца. Я кричу на тебя, но я ловлю твой взгляд и хочу прожить с тобой мои последние дни, часы, минуты. Потому что ты не виноват.

Я хочу тебе помочь. Научить тебя говорить слова, на которые у нас с тобой не хватало времени всю жизнь. Которым нас никто не учил. Волшебные слова. Исцеляющие. Я уже не могу говорить, но я покажу тебе – *в тебе есть все, что делает тебя сильным*. Очень сильным. И прошу тебя только об одном – передай дальше. Помогите своим детям. Помогите всем, кому ты дорог. Скажи им: *ты не виноват*.

И помоги улыбаться.

Всегда...

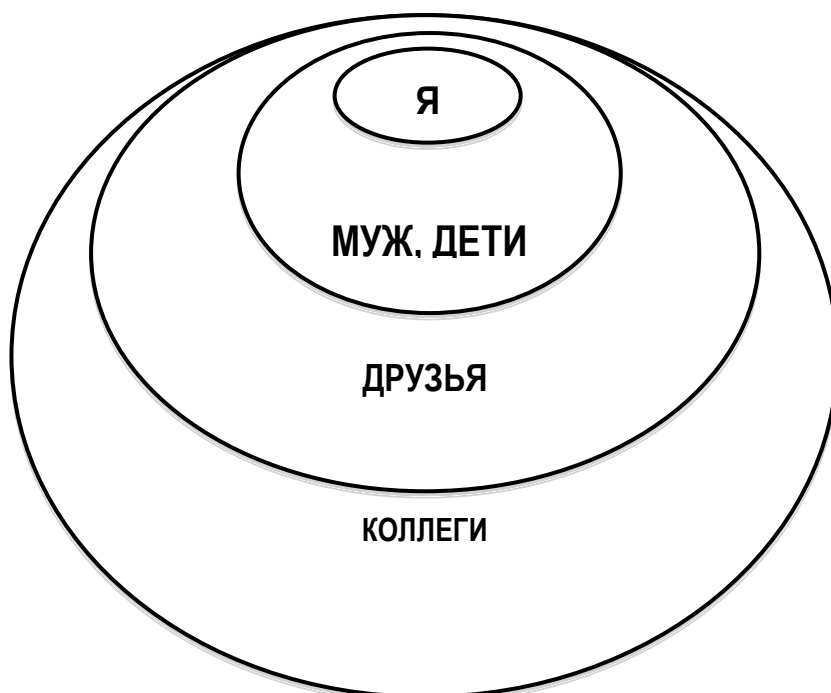
1.4. Как поддержать горюющих, страдающих или болеющих и не сказать «не то»

полный текст: www.liveinternet.ru/users/rinarozen/post312785642/

Большинство людей, приходя с визитом к человеку, у которого случилось горе, или навещая тяжело больного, искренне хотят утешить страдающего, облегчить его боль. Но далеко не всем удается достичь желаемой цели. И даже не потому, что кому-то недостает чувства такта. Но потому, что это – чрезвычайно сложная и деликатная задача, решить которую не каждому по плечу.

Американский психолог Сьюзан Силк опубликовала статью, в которой изложила свою «теорию колец». Придуманная ею схема «концентрических кругов» помогает людям правильно себя вести, когда они приходят к скорбящему родственнику или знакомому, чтобы его утешить.

Она предлагает нарисовать несколько концентрических окружностей и в центральный, внутренний круг вписать имя человека, с которым случилась беда. В следующем, внешнем круге – по отношению к центральному кругу, должны быть имена его самых близких, прямых родственников (супруг(а), родители, дети, сестры, братья). В круге с еще большим диаметром – имена людей, находящихся с ним в не столь близком родстве (тети, дяди, двоюродные сестры и братья и т.д.). В самом большом, внешнем круге будут знакомые и приятели человека, нуждающегося в поддержке. А между ними и родственниками «второй» и «третьей степени» – близкие друзья. Таким образом, устанавливается порядок по степени близости окружающих к тому, у кого случилась беда.



У людей каждого «круга» – свои правила поведения.

«Страдающий», имя которого вписано в самый маленький, центральный круг, вправе не ограничивать себя в проявлениях чувств, которые он испытывает, переживая горе. Он (она) может жаловаться, рыдать, стонать, взывать к Всевышнему. Может сетовать, говоря: «Жизнь несправедлива» или «Почему я?» Это прерогатива человека, находящегося в центре.

В принципе каждый может сказать то же самое, но – обращаясь к людям, чьи имена значатся в большем круге, внешнем по отношению к кругу, к которому «причислены» они сами.

И каждый, прежде чем заговорить, чтобы сказать что-то тем, кто находится в кругах, приближенных к центру, должен подумать, помогут ли его слова поддержать, утешить скорбящих.

Если уверенности в этом нет – лучше промолчать. Состояние скорбящих зачастую облегчают не слова окружающих, а умение окружающих их слушать.

Не нужно давать тем, кто находится во внутреннем круге по отношению к вам, советы. В таких случаях советы, как правило, никому не нужны. Тем, кому плохо, с кем случилась беда, нуждаются лишь в утешении и поддержке. Поэтому, лучше всего, войдя в его дом, сказать: «Я очень сожалею...» или «Вижу, как тебе тяжело». Или просто – принесите что-то из еды и предложите ему (ей) хотя бы немного поесть.

Никогда не делитесь с человеком, только что потерявшим близкого (или с тяжелобольным), собственными переживаниями, которые вы испытывали в аналогичных ситуациях. Не излагайте примеры чьей-то или собственной «стойкости». Не рассказывайте о своих чувствах, даже если то, что произошло, потрясло вас.

Если вам хочется плакать, если вы хотите поделиться с кем-то впечатлением, которое произвело на вас случившееся, если происходящее ассоциируется с тяжелыми воспоминаниями из вашей жизни, и вы

ощущаете необходимость кому-то об этом сказать, – вы можете выразить свои чувства. Но только не тому, кого постигло горе, а тем, кто находится в большем «кольце».

Теория колец – это прекрасный ориентир для тех, кто искренне хочет помочь оказавшемуся в беде человеку. Конечно, на интуитивном уровне мы все понимаем, как себя нужно вести, но иногда не умеем выразить это свое стремление правильно.

Теория колец распространяет это интуитивное знание и делает его более конкретным: избегайте «слива» жалоб и негатива не только в центр круга, но и в любой другой круг меньше вашего. Помните, что вы можете говорить что угодно, только дождитесь возможности сказать об этом кому-то из круга больше вашего. Принцип прост: слова поддержки – во внутренний круг, просьбы о поддержке – во внешний.

Не бойтесь предлагать помощь (принимая право горящего от нее отказаться) – но пусть это будет не просто общая фраза «чем я могу тебе помочь», а что-то конкретное (приехать, посидеть с детьми, сходить в магазин, купить лекарства и т.п.). И не забывайте, что молча посидеть рядом часто важнее и ценнее любых слов.

Глава 2.

УМЕР ЧЕЛОВЕК: ЧТО ДЕЛАТЬ?

2.1. Реакция на тяжелую новость

Каким бы сильным ни был человек, известие о смерти чаще всего вызывает одну реакцию – шок. Даже если близкий долго болел и вы находились рядом с ним во время его ухода, смерть может быть потрясением. Не бойтесь такой реакции, как и противоположной – восприятие каждого из нас очень индивидуально.

Не стесняйтесь просить о помощи.

Позвоните кому-то из родственников или близких друзей и попросите приехать. Их присутствие рядом будет для вас не только моральной поддержкой и утешением, но вы сможете обратиться к ним за помощью в вопросах, в которых нужно быстро и четко планировать и/или принимать решение.

Желательно, чтобы рядом был человек, который менее вовлечен в ситуацию эмоционально.

Будьте готовы к тому, что работники правоохранительных органов, сотрудники «скорой» или перевозки при оформлении необходимых бумаг и выполнении процедур могут относиться к вашему близкому без должного уважения – например, в присутствии родственников называть тело умершего «трупом» (по официальной терминологии, используемой в названии документа). Постарайтесь не обращать на это внимания, не оскорбляться, спокойно поправить их или проигнорировать.

Чтобы не подвергаться эмоциональному удару, можно не присутствовать при составлении протокола, а попросить об этом кого-то из приехавших родственников/друзей, сообщив всю необходимую информацию об умершем (ФИО, дату рождения, время и дату смерти, диагноз и т.д.).

2.2. Примерная последовательность действий в случае смерти человека

2.2.1. Смерть наступила дома (по месту регистрации)

В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ	В НОЧНОЕ ВРЕМЯ, ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ
1. Родственники вызывают участкового терапевта из поликлиники.	1. Родственники вызывают бригаду «скорой медицинской помощи» (СМП) (03 с городского телефона; с мобильного 003 для абонентов Билайн; 030 для абонентов МТС и Мегафон)
2. Если смерть наступила в результате длительного заболевания, пациент состоял на учете в поликлинике, регулярно наблюдался своим участковым терапевтом, в его амбулаторной карте есть соответствующие записи о диагнозе, и с момента последнего визита прошло не более 2 недель, участковый терапевт заполняет Протокол констатации смерти и выписывает МЕДИЦИНСКОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО О СМЕРТИ (форма № 106/у-08). В этом случае сотрудник полиции не вызывается.	2. Врач/фельдшер СМП заполняет ПРОТОКОЛ КОНСТАТАЦИИ СМЕРТИ (Протокол пишется ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ПОЛИЦИИ).
	3. ВРАЧ / ФЕЛЬДШЕР / ДИСПЕЧЕР станции СМП вызывает представителя полиции. В некоторых регионах полицию вызывают РОДСТВЕННИКИ.
	4. Представитель полиции оформляет ПРОТОКОЛ ОСМОТРА ТЕЛА. При необходимости он же вызывает бригаду судмедэкспертов или спецтранспорт для перевозки тела в морг. В ряде регионов можно отказаться от вскрытия тела и перевозки его в морг.
	5. В рабочее время родственники идут в участковую поликлинику к участковому терапевту, наблюдавшему покойного, и заявляют о наступлении смерти и факте констатации смерти медицинским работником СМП. 5.1. В случае проведения вскрытия тела в морге (патологоанатомическом отделении, судебном морге) визит поликлинику нецелесообразен. Все вопросы решаются с моргом.
	6. Участковый терапевт, наблюдавший покойного, приходит на дом; затем выписывает Медицинское свидетельство о смерти. 6.1. В случае проведения вскрытия тела в морге (патологоанатомическом отделении, судебном морге) Медицинское свидетельство о смерти выписывает либо судмедэксперт, либо врач патологоанатом.
7. В случае отказа от вскрытия (отказа от выдачи тела для вскрытия) все действия по сохранению и подготовке тела к погребению могут производиться только после получения на руки Медицинского свидетельства о смерти .	
8. В ЗАГСе ¹ вы получаете ГЕРБОВОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО О СМЕРТИ (взамен Медицинского свидетельства о смерти) и СПРАВКУ О СМЕРТИ (форма 33) на получение социального пособия на погребение. Для получения Гербового свидетельства о смерти при себе необходимо иметь:	

¹ В ряде регионов выдача Гербового свидетельства о смерти возложена на МФЦ.

- Медицинское свидетельство о смерти;
- паспорт умершего;
- паспорт заявителя.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: в том случае, если участковый терапевт не выписывает Медицинское свидетельство о смерти, а вызывает представителя полиции и бригаду судебно-медицинской экспертизы и они отвозят тело на вскрытие, Медицинское свидетельство о смерти выписывает судебно-медицинский эксперт.

Обычно медицинское свидетельство о смерти выдается регистратурой морга не позднее 15:00 следующего дня после поступления тела умершего в патологоанатомическое отделение (морг).

В том случае, если тело умершего направлено в судебно-медицинский морг для проведения судебно-медицинской экспертизы, оформление Медицинского свидетельства о смерти может занять более длительное время. В этом случае вам надо связаться с судебным моргом по телефону и уточнить, проведено ли вскрытие и когда можно получить Медицинское свидетельство о смерти.

При получении Медицинского свидетельства о смерти в морге следует проверить:

- правильность написания даты выдачи документа и даты смерти;
- соответствие паспортным данным записей, внесенных в Медицинское свидетельство о смерти;
- наличие записи о месте смерти;
- наличие на оборотной стороне врачебного свидетельства о смерти круглой печати лечебного учреждения; подписи, фамилии и должности врача, выдавшего документ; указание диагноза.

ПОМНИТЕ: ИСПРАВЛЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ СВИДЕТЕЛЬСТВЕ О СМЕРТИ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!

Проведение вскрытия

Проведение патологоанатомических вскрытий регламентируется статьей 67 Федерального закона от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и Приказом Министерства здравоохранения РФ от 06.06.13 г. № 354н «О порядке проведения патологоанатомических вскрытий». В соответствии с данными нормативно-правовыми актами от вскрытия можно отказаться по религиозным мотивам при наличии письменного заявления от близких родственников или при волеизъявлении умершего, сделанного при жизни (**если нет подозрения на насильственную смерть**).

До приезда полиции

Помните, что задача представителя полиции – осмотр тела на предмет наличия или отсутствия признаков насильственной смерти. Поэтому совершать какие-либо действия с телом категорически воспрещается. Родственники должны быть психологически готовы к тому, что после смерти, когда все мышцы в теле умершего расслабляются, может наступить самопроизвольная дефекация или мочеиспускание. Если умирание было длительным, такое случается редко, так как больной за определенное время до наступления смерти начинает отказываться от пищи и воды. И все-таки близкие должны помнить об этом и не пугаться.

До приезда полиции (и транспортировки тела в морг или холодильную камеру) наступает первый этап прощания с умершим. Дело в том, что тело вашего близкого человека еще несколько часов будет оставаться теплым – кажется, что он просто спокойно спит, боль наконец-то ушла. Попрощайтесь сейчас. В следующий раз вы сможете увидеть тело умершего лишь во время похорон. Оно станет уже другим: холодным и твердым на ощупь. И, хотя это абсолютно естественно, близким нелегко примириться с этим. Вам нужно подготовить себя к этому ощущению, чтобы оно не стало неожиданно-болезненным.

2.2.2. Смерть наступила за городом/на даче

1. Вызвать «скорую помощь» для констатации смерти.
2. Врач или фельдшер «скорой помощи» вызывает сотрудника из ближайшего отделения полиции или участкового уполномоченного.

3. После констатации смерти и составления протокола осмотра тела сотрудник полиции вызывает бригаду судебно-медицинской экспертизы. Тело отвозится в морг судебно-медицинской экспертизы в обязательном порядке.

3.1. В ряде регионов бригаду судмедэкспертизы могут не вызывать, а сотрудник полиции вызывает перевозку для транспортировки тела в морг.

4. Последующие действия (получение Медицинской справки и Гербового свидетельства о смерти) были описаны выше.

2.2.3. Смерть наступила в лечебном учреждении

1. Тело транспортируют в патологоанатомическое отделение при больнице или в иное патологоанатомическое/судебно-медицинское отделение.

2. Лечащий врач извещает родных о наступлении смерти и о морге, в который перевезли тело покойного.

3. Медицинское свидетельство о смерти выписывается лечащим врачом (заведующим отделением), заверяется подписями главного врача, заместителя главного врача по лечебной части и печатью медицинской организации, в которой произошла смерть.

3.1. В ряде регионов Медицинское свидетельство о смерти может выписать только врач патологоанатом или судебно-медицинский эксперт.

4. Родственники имеют право написать заявление об отказе от вскрытия².

5. Дальнейшие шаги (обращение в морг и ЗАГС) были описаны выше.

2.2.4. Смерть наступила за границей

1. Необходимо получить медицинское заключение, выданное местной медицинской организацией в стране пребывания.

2. Необходимо зарегистрировать факт смерти в Консульстве Российской Федерации (или иной страны, гражданство которой имел покойный) на территории страны пребывания.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: местные власти, как правило, требуют, чтобы заявление о смерти было подано в местные органы ЗАГС. Несмотря на эти требования родственникам умершего рекомендуется дополнительно заявить о произошедшем в Консульство Российской Федерации и проследить за тем, чтобы консульские службы зарегистрировали в реестре факт смерти.

3. Необходимо проследить за тем, чтобы консульство произвело легализацию медицинского свидетельства (справки) о смерти путем проставления апостиля либо консульской легализации³.

4. Транспортировка тела покойного на родину, обязанности выполнения всех формальностей лежат на консульском учреждении, оплата расходов при этом возлагается на родственников умершего.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: при наличии страховки у умершего расходы по транспортировке тела до места захоронения в России может взять на себя страховая компания, однако условия могут различаться в разных полисах. Узнайте, какие затраты может взять на себя страховая компания. Часто вопросом по финансированию страхового случая занимается филиал российской страховой компании за границей (который может быть заинтересован в оптимизации своего участия) – не стесняйтесь обращаться в головную организацию в Москве за уточнениями.

Желательно, чтобы все ваши договоренности были зафиксированы в письменном виде (например, вы имеете право попросить гарантийное письмо у страховой компании на оплату тех или иных услуг, связанных с возвращением тела умершего на родину).

Будьте готовы, что тело вашего близкого не сможет быть доставлено в Россию в кратчайшие сроки, постарайтесь набраться терпения. Обычно все формальности (включая обязательное вскрытие и оформление документов) занимают около 2-х недель.

² По религиозным или иным мотивам в случае наличия письменного заявления членов семьи, близких родственников или законного представителя умершего либо волеизъявления самого умершего, высказанного при его жизни, патологоанатомическое вскрытие при отсутствии подозрения на насильственную смерть не производится (ч. 3 ст. 48 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан»).

³ Легализация документа — это совершение ряда определенных формальных процедур для придания документу юридической силы на территории другого государства. Конечной целью процедуры легализации документа, выданного на территории одного государства, является возможность его представления в официальные органы другого государства.

ПОМНИТЕ: никто так же сильно, как вы, не заинтересован в скорейшем разрешении вопроса возвращения тела на родину, поэтому запишите на отдельном листе бумаги телефоны всех участвующих сторон (консульство, страховая компания, местное похоронное бюро) и контролируйте выполнение всех обязательств.

ПОПРОСИТЕ ПОМОЧЬ ВАМ В ЭТОМ БЛИЗКОГО ДРУГА ИЛИ РОДСТВЕННИКА, МЕНЕЕ ВОВЛЕЧЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНО.

2.2.5. Если умер иногородний

Иногороднего человека можно похоронить в том городе, где наступила смерть, либо организовать перевозку в населенный пункт по месту регистрации покойного. В любом случае первыми шагами будут вызов «скорой помощи», полиции и получение свидетельства о смерти (сначала Медицинского, затем Гербового) и справки о смерти – согласно действующему законодательству.

Транспортировка самолетом

- **Авиабилеты**

Для начала нужно выбрать подходящий для вас рейс, связаться с авиакомпанией и переговорить о возможности транспортировки груза-200. Грузом-200 в аэропорту называют гроб с телом человека. При выборе времени рейса учитывайте, что гроб нужно доставить в грузовой терминал аэропорта минимум за 6 часов до вылета, а лучше раньше. У авиакомпании надо узнать стоимость перевозки груза за килограмм веса. Заранее покупать билет или оплачивать место для груза не нужно, это делается на месте в грузовом терминале. Желательно, чтобы человек, сопровождающий гроб, летел тем же рейсом.

- **Услуги морга**

С моргом нужно договориться о дополнительных услугах: опайка гроба в цинковую капсулу, выдача справки о невлечении (справка о том, что в запаенной капсуле нет ничего лишнего). Если морг такие услуги не оказывает, надо перевезти тело в другой морг, оплатив перевозку в ритуальной компании. Морг должен подтвердить, что в нужное вам время сможет выдать уже опаянный в цинковую капсулу гроб. Рассчитайте, сколько дней у вас займет организация похорон, и закажите в морге заморозку тела на нужный срок.

- **Документы**

Необходимо собрать следующие документы:

1. Гербовое свидетельство о смерти. Выдается в МФЦ по предъявлении Медицинского свидетельства о смерти из морга, паспорта умершего, паспорта заявителя (заявителем может быть любой человек). Процесс получения этого свидетельства занимает не более часа. Сделайте ксерокопию этого документа.

2. Справка СЭС. Выдается при предъявлении копии Медицинского свидетельства о смерти из морга и оригинала Гербового свидетельства о смерти из МФЦ. Для получения справки нужно сообщить, в какой город и каким образом вывозится гроб. Процедура оформления справки занимает 10 минут.

3. Справка о невлечении. Выдается моргом или ритуальной компанией, которая занимается опайкой капсулы.

Транспортировка катафалком

В случае перевозки тела на катафалке необходимо иметь только выданное в ЗАГСе Гербовое свидетельство о смерти, других документов не требуется. Заказать катафалк можно в любом ритуальном агентстве. Если дорога дальняя и вы собираетесь сопровождать гроб, уточните, оборудован ли катафалк кондиционером.

Глава 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОРОН: ЧТО НУЖНО РЕШИТЬ, О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ

3.1. Взаимодействие с моргом

Первое, что важно иметь в виду: звонить в морги (для того чтобы что-то узнать, уточнить или решить какие-то вопросы) малорезультативно. Имеет смысл узнать по телефону лишь часы работы конкретного морга, чтобы приехать в рабочее время и решить все на месте в личном общении с сотрудниками. **Желательно не делать этого одному, а ехать в морг с другом или родственником, менее травмированным смертью.**

В период длительных праздников (например, новогодние или майские каникулы) морги устанавливают особый режим работы – чаще всего, они работают через день.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: в том случае, если тело умершего направлено в судебно-медицинский морг для проведения судебно-медицинской экспертизы, оформление Медицинского свидетельства о смерти может занять более длительное время.

Бесплатные услуги в морге, как правило, включают в себя:

- сохранение тела до дня похорон (до 7 суток с момента установления причины смерти, в некоторых случаях – до 14);
- обмывание тела;
- облачение в одежду;
- укладывание тела в гроб;
- вынос гроба с телом в ритуальный зал морга.

Стоимость платных услуг зависит от морга, где находится умерший (в каждом морге свой прейскурант), от состояния тела на момент доставки его в морг, от обстоятельств смерти и др.

Если вы поручали агенту оплатить подготовку тела в морге, то агент обязан отчитаться за потраченную сумму, предъявив квитанцию этого морга об оплате услуг. Если у вас возникли сомнения по сумме, оплаченной агентом за подготовку тела, можно подъехать непосредственно в морг, где находился умерший, и перепроверить эту информацию.

Если вы решили воспользоваться платными услугами морга, то оплатить их и передать вещи для одевания умершего необходимо не позднее, чем за сутки до дня похорон.

Какие вещи нужно приготовить для морга

Для мужчины:

- нижнее белье;
- носки;
- костюм, рубашку, галстук;
- ботинки (или тапочки);
- станок для бритья, туалетную воду (одеколон);
- туалетное мыло, расческу, полотенце (небольшое).

Для женщины:

- нижнее белье;
- чулки (или колготки);
- платье с длинным рукавом (костюм или халат);
- головной убор или платок на голову (не черный);
- туфли (или тапочки);
- туалетную воду, мыло, расческу, полотенце.

3.2. Ритуальный агент или всё самостоятельно?

Очень часто после вашего обращения в «скорую помощь» или поликлинику с информацией о смерти человека вам немедленно начинают звонить представители ритуальных агентств с настойчивым предложением своих услуг.

Ваше право решать – воспользоваться их предложением или отказаться.

Общение ритуального агента и семьи/близких умершего происходит в тяжелейшей психологической обстановке. К сожалению, недобросовестные агенты могут воспользоваться этой ситуацией, чтобы нажиться на чужом горе.

В то же время, не нужно воспринимать ритуального агента априори как отрицательного персонажа – есть масса примеров, когда помощь профессионала в решении организационных вопросов существенно сэкономила время и нервы, позволяя достойно и без лишней суеты похоронить близкого.

Определите степень самостоятельного участия в организации похорон. Порядок оформления документов и все необходимые действия, связанные с похоронами, сложны. Возможно, оптимальным решением для вас будет обратиться за помощью в ритуальное агентство.

Что бы вы ни выбрали, главное, чтобы с вами рядом всегда был ответственный близкий человек, не так вовлеченный в ситуацию эмоционально. Можно договориться об этом заранее – кто это будет и какую помощь он готов на себя взять.

3.3. Как выбрать ритуального агента и защитить себя от мошенничества и неоправданных трат?

1. Проверьте, есть ли у ритуальной организации точный фактический адрес, по которому сотрудников можно найти в любое время, есть ли круглосуточные городские телефоны, предлагают ли вам возможность приехать в офис/пункт приема заказов и на месте посмотреть и выбрать ритуальные принадлежности.

2. Если ритуальный агент пришел к вам домой, попросите его показать вам:

- прейскурант цен с печатью и подписью, утвержденный генеральным директором Городской специализированной службы;
- каталог с цветными фотографиями ритуальных принадлежностей.

3. Ритуальный агент должен предупредить о возможности бесплатного захоронения и ознакомить с гарантированным перечнем услуг, оказываемых на платной основе, входящим в прейскурант⁴.

4. Проверьте, чтобы на прейскуранте, счете и доверенности на агента от фирмы были печати одной и той же организации.

5. Удостоверьтесь, что на счете-заказе, выписанном агентом, проставлены все необходимые печати:

- угловой штамп ритуальной службы;
- круглая печать ритуальной службы;
- штамп «оплачено»;
- штамп следующего содержания **«С возможностью погребения на безвозмездной основе, с гарантированным перечнем на платной основе и прейскурантом ознакомлен»**.

6. Обратите внимание, что вся документация оформляется на номерных бланках строгой отчетности:

- заказы – на бланках БО-13(02) в 4-х экземплярах;
- оплата (доплата) наличными при покупке ритуальных принадлежностей или при заказе ритуальных услуг на бланках БО-3 в 3-х экземплярах.

Один из экземпляров остается заказчику. При этом на каждом из экземпляров должны быть одинаковые номера и серии.

7. При оформлении заказа не упустите из виду следующее:

- максимально подробно должны быть заполнены все позиции, по которым вам предоставляются ритуальные услуги или ритуальные принадлежности, при этом напротив каждой позиции должна быть указана ее стоимость в соответствии с прейскурантом цен;

– по позициям, где в прейскуранте предусмотрены разные варианты и стоимости, обязательно должен быть указан именно выбранный вами вариант (например, для венков и гробов – их марка, при аренде катафалка – продолжительность аренды и т.д.);

8. По возможности, оформляйте заказы не на дому, а в пунктах приема заказов ритуальных

⁴ См. главу 4 «Социальные гарантии и социальное пособие на погребение»

компаний, где вы не только сможете наглядно выбрать ритуальные принадлежности, но и сравнить их стоимость с прейскурантами цен и ценниками, ознакомиться с правилами оформления заказов.

Если вам предложили услуги агенты сразу нескольких фирм и компаний, то:

- сравните прейскуранты цен на одни и те же ритуальные услуги и принадлежности;
- обратите внимание на форму общения;
- уточните у агента знание порядка предоставления услуг и проведения ритуала;
- выберите агента, с которым вам комфортнее общаться.

3.4. Подготовка к похоронам

Какой бы выбор вы ни сделали – заниматься организацией похорон самостоятельно или воспользоваться услугами ритуального агента, после смерти близкого вам предстоит следующее.

Оповестить родственников и близких о смерти – помните, что каждый следующий звонок может быть таким же трудным, как и предыдущий.

Вместе с самыми близкими решить ряд важнейших вопросов.

Когда состоятся похороны?

По традиции похороны назначают на третий день после смерти (день смерти считают первым). Но здесь нужно руководствоваться не только традицией, но и здравым смыслом и учитывать, сколько времени потребуется на оформление необходимых документов (работают ли морг, ЗАГС, в каком режиме и т.д.).

Каким образом будет происходить погребение: захоронение или кремация?

При решении, когда и каким образом будет происходить погребение, помните, что морг бесплатно сохраняет тело умершего 7 дней с момента установления причины смерти (а в некоторых случаях этот срок может быть увеличен до 14 дней). Прах умершего может бесплатно храниться в крематории в течение 40 дней с момента кремации, расценки на дальнейшее хранение нужно узнавать специально.

Где будет происходить погребение?

Как правило, захоронение тела сегодня можно производить несколькими способами: гробом, урной, захоронением в колумбарий, захоронением в землю.

Чтобы осуществить захоронение в родственную могилу, необходимо предоставить следующие документы:

- Гербовое свидетельство о смерти (оригинал) ранее захороненного лица;
- Гербовое свидетельство о смерти (оригинал) лица, подлежащего захоронению.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Гербовое свидетельство о смерти ранее захороненного лица должно быть первичным (не повторно выданным). По повторно выданному Гербовому свидетельству о смерти возможно родственное захоронение только для супругов (при обязательном предъявлении оригинала свидетельства о браке).

До истечения санитарного срока (15 лет) подзахоронение в родственные могилы недопустимо. Подзахоронение урн допускается при любом сроке при наличии разрешения администрации кладбища, а также всех документов и справки из крематория.

Документы предоставляются в конторе администрации кладбища, которая вынесет решение о возможности/невозможности захоронения в данную могилу в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Предполагается ли гражданская панихида, отпевание (иной религиозный обряд) или только прощание в морге?

Если планируется гражданская панихида, нужно решить: где она будет проходить, когда начало, примерное количество присутствующих и продолжительность церемонии.

Если будет отпевание, важно определиться, в каком храме и в какое время оно будет происходить, обсудить возможность оставить гроб с телом в храме на ночь накануне отпевания. Часто при моргах/больницах и кладбищах есть свои часовни, где священник может совершить обряд.

К сожалению, в последние годы нередкими стали ситуации, когда отпевание при моргах совершают «фальшивые» священники – лишенные сана, раскольники или же не имеющие сана миряне, переодетые в

облачение. Чтобы не стать жертвой мошенничества, лучше договариваться об отпевании не в морге, а в храме или со знакомым батюшкой. Если же по каким-то причинам это невозможно и вы заподозрили обман, узнайте, клириком какого храма является священник, который будет совершать отпевание, позвоните в этот храм (номера телефонов можно найти в интернете, зная полное название храма) или приходите и уточните, действительно ли он там служит. Только так вы сможете узнать, с кем вы имеете дело: с самозванцем или действительно с законным священнослужителем, действующим по благословению священноначалия.

Помните, что все необходимые принадлежности (венчик, икону, покрывало) вы можете купить в храме (заранее).

Если будет прощание в морге, то нужно иметь в виду, что эта процедура достаточно формальна и обычно длится недолго. Если вы хотите как-то повлиять на ход церемонии и ее продолжительность, заранее обсудите это с работниками морга и/или ритуальным агентом. Постарайтесь избежать ситуации, когда несколько прощаний происходит одно за другим (например, сначала семья, потом близкие друзья, потом коллеги по работе) – психологически это очень тяжело выдержать.

Кого еще нужно оповестить о смерти и дате и времени похорон?

Не забыть школьных и студенческих друзей, сослуживцев, членов бывших семей покойного.

Каким образом будет организован транспорт?

Четко распишите все маршруты перемещений (например, морг – храм, храм – кладбище, кладбище – кафе, где проходят поминки) и постарайтесь понять, сколько человек (хотя бы приблизительно) будет на каждом из отрезков пути, нужно ли заказывать автобус(ы) или кто-то будет на личном автомобиле.

Понадобятся ли грузчики?

Есть ли среди тех, кто будет на похоронах, достаточное количество крепких мужчин (4–6 человек), которые смогут нести гроб? Если таковых нет, то нужно нанимать грузчиков.

Как будут проходить поминки?

Кто-то предпочитает проводить поминки дома в узком семейном кругу, кто-то заказывает поминальный обед в кафе или ресторане. Если вы воспользуетесь услугами ритуального агентства, вам могут помочь подобрать место для поминок в зависимости от вашего бюджета, количества гостей и времени проведения. Заранее обдумайте и решите, нужен ли «ведущий» (человек, который предоставляет желающим слово), будут ли демонстрироваться фотографии и/или небольшое видео об усопшем и т.д.

Практические советы

Список необходимых для организации похорон дел можно продолжить. Даже если вы не склонны к планированию мельчайших шагов, для вас может быть полезным записать очевидные дела (приобрести ритуальные принадлежности, заказать и оплатить транспорт, купить одежду для покойного и отвезти ее в морг и т.д.), чтобы в обстановке стресса ничего не забыть.

Несколько слов хотелось бы сказать о выборе и покупке одежды, в которой будет похоронен умерший. Этот процесс может быть достаточно травмирующим. Продавцы, желая вам помочь, но не зная ситуации (для кого вы покупаете эту одежду), могут задавать вопросы («А какой размер ваш муж обычно носит?»), которые будут больно отзываться в вашем сердце. И даже, казалось бы, безобидное пожелание «Носите на здоровье!» станет еще одним напоминанием о произошедшей беде.

Попробуйте трезво оценить свое эмоциональное состояние – и если чувствуете, что для вас это слишком трудно, попросите заняться выбором одежды кого-то из родственников или друзей. Или сразу объясните продавцу ситуацию

Записывайте все расходы, в том числе авансы/предоплаты, которые вы вносите, – так будет легче контролировать траты и защитить себя от обмана и мошенничества.

Не ходите в одиночку на встречи (с представителями ритуального агентства, с сотрудниками морга, с администрацией кладбища и т.д.).

ПОМНИТЕ: никто не вправе навязать вам услуги или товары; если у вас возникают сомнения или вопросы, не стесняйтесь уточнять, что включает в себя та или иная услуга, обязательна ли она или можно от нее отказаться и т.д.

Люди очень по-разному реагируют на горе: кому-то легче, когда он занят, с головой погружен в решение организационных вопросов, а кто-то впадает в ступор, уходит в себя, и кажется, что совсем не способен ни на какие конструктивные действия. Каждый случай индивидуален; главное – не впадать в крайности и не стараться полностью изолировать от происходящего самых близких умершего. Для многих важна и ценна возможность что-то сделать для покойного, быть участниками процесса – так не лишайте их этой возможности: давайте посильные и предельно четкие поручения (купить цветы, выбрать фотографии и т.д.).

Если самые важные вопросы вы заранее обсудили со своим ушедшим близким:

- завещание;
- выбор кладбища;
- список гостей;
- похороны или кремация;
- место проведения поминок;
- одежда для похорон;
- скромное или богатое прощание;
- кто поможет вам с организацией похорон,

то это позволит вам меньше суетиться, и вы сможете испытывать удовлетворение от того, что даже после смерти близкого вы действуете в соответствии с его пожеланиями, сэкономив время и нервы, увереннее общаться с другими родственниками.

3.5. День похорон

День похорон отличается от всех других дней вашей жизни. Если вы член семьи умершего – вы оказываетесь в центре внимания; хотите вы того или нет – все смотрят на ваши слезы и страдания. Постарайтесь накануне похорон собрать аптечку, чтобы все время иметь ее при себе (нашатырный спирт, корвалол или настойка пустырника), но соблюдайте меру, принимая успокоительные средства. Не злоупотребляйте алкоголем или транквилизаторами. Самое важное в этот момент – хорошо понимать, что происходит, без стеснения и оглядки на общество выражать свое горе, по возможности осознавать свои чувства и не пытаться их оценивать. Не думайте о том, что вам нужно быть сильным, держать марку, сохранять лицо, демонстрировать всем, как вы хорошо справляетесь. Это ваше горе – и то, как вы его переживаете, касается вас и только вас.

Часто бывает так, что похороны – это первая встреча со смертью. На похоронах вы прочувствуете, что значит утрата, и это может стать для вас важным опытом в дальнейшем.

3.6. Что делать после получения печального известия – советы психолога

Хасьминский М.И. «Что делать после получения печального известия».

<http://www.memoriam.ru/chto-delat-posle-polucheniya-pechalnogo-izvestiya>

Смерть близкого – это чрезвычайное событие, затрагивающее многие стороны жизни скорбящего человека. Лишь в редчайших случаях человек заранее готов к трагическому повороту событий, гораздо чаще приходится встречаться с горем неожиданно. Столкнувшись с горем, человек не знает, что делать, как реагировать, как поддержать свое психологическое состояние, на что обратить внимание.

Для таких случаев составлены следующие рекомендации тем, кто встретился со смертью близкого человека. Ниже указан определенный алгоритм действий и некоторые предостережения для человека, у которого умер близкий.

После того как вы получили скорбное известие, необходимо как можно скорее, по возможности немедленно, связаться с близким вам человеком (другом, знакомым, родственником), сообщить ему о постигшем вас горе и попросить приехать, чтобы помочь вам, поддержать, в том числе и организационно. В такие острые моменты, когда потеря только что произошла, очень важно, чтобы рядом с горюющим всегда был человек (или несколько людей), которые могли бы оказать психологическую и организационную поддержку, помочь в организации похорон, поминок, и т.п. Хорошо также, чтобы этот человек мог контролировать и ваше физическое состояние. Это не обязательно должен быть самый близкий родственник или друг, но желательно, чтобы он обладал наиболее подходящими и необходимыми в данный момент особенностями характера (решительностью, смелостью, активностью, организаторскими способностями).

Обычно люди, которые переживают горе, не видят, что им необходима помощь, они переоценивают свое физическое и психологическое состояние, полагая, что на этом этапе со всем смогут справиться самостоятельно, без помощи других. Но следует учесть, что такая переоценка своих возможностей является результатом активизации многих психологических факторов, которые искажают реальное восприятие действительности человеком, нуждающимся в помощи.

Следующим шагом необходимо известить о случившемся горе остальных близких – родственников, знакомых, друзей и т.д. Хорошо иметь во время этих разговоров ручку и бумагу, чтобы записывать, когда, во сколько и кто приедет, кого и когда необходимо встретить, кто что привезет и т.п. Это понадобится потом для лучшей координации в подготовке похорон и решения других организационных вопросов. Записывать лучше потому, что часто у людей, переживающих сильные потрясения, возникают проблемы с запоминанием информации (которые сам человек часто не осознает). Очень часто горюющий человек не может вспомнить даже крайне необходимую информацию, поэтому лучше будет ее записывать.

Учитывая, что в шоковом состоянии люди становятся рассеянными и невнимательными, постарайтесь обращать пристальное внимание на документы, деньги, записные книжки. Лучше перепоручить хранение вышеперечисленного тем людям, которым вы доверяете и чье психоэмоциональное состояние и порядочность позволят обеспечить сохранность вашего имущества и денежных средств. Особое внимание обратите на сохранность денег. Если они лежат в квартире (даче, номере гостиницы и т.п.) на видных или в легкодоступных местах, то учитывайте, что в ближайшее время в это помещение будут приходить многие посторонние люди (милиция, похоронный агент, врач, и т.д.), а также люди, которых вы давно не видели и не можете быть полностью в них уверены (дальние родственники, соседи, малознакомые люди). Чтобы не стать жертвой кражи, мошенничества, разбойных нападений, следует убрать или перепрятать большие суммы денег из доступных мест. При этом оставьте для себя пометку о том, куда вы их положили (на случай, если вы забудете). Лист бумаги с этой пометкой положите в то место, в котором его не смогут увидеть и прочитать люди, не пользующиеся вашим полным доверием. Можно, например, положить этот листок с записью во внутренний карман одежды. Не пишите на листе так, чтобы можно было понять, о чем идет речь. Не надо писать: «деньги в...», а вполне достаточно написать просто слово «шкаф», или «сейф», или «сервант – кофейник». Необходимую сумму денег, которая может вам понадобиться в самое ближайшее время, держите при себе или отдайте на хранение человеку, в котором вы уверены.

Когда вы переживаете эмоциональное потрясение в связи с постигшим вас горем, вам категорически не рекомендуется самостоятельно управлять автотранспортным средством (если в этом нет крайней необходимости). Людям, которые находятся в таком эмоциональном состоянии, может казаться, что они полностью владеют собой, имеют достаточно опыта, сил и возможностей для управления автомобилем. Но, в большинстве случаев это тоже является переоценкой своего состояния, и сам человек не может объективно оценить свои возможности по управлению автотранспортным средством. Многочисленные исследования специалистов говорят о том, что у человека, находящегося в состоянии сильного эмоционального потрясения, значительно снижено внимание, ухудшены реакции, повышена, или, наоборот, снижена возбудимость. Помните, что огромное количество аварий происходит, когда водитель находится в состоянии эмоционального стресса (даже если он его не чувствует). Один из наиболее известных примеров такой трагедии – авария, в которую попал известнейший актер Н. Караченцов через несколько часов после того, как узнал о смерти близкой родственницы. Поэтому не рискуйте собственной жизнью, а позовите на помощь человека, который имеет автомобиль и находится в относительно стабильном психологическом состоянии. Не подвергайте необоснованному риску себя и тех, кто может находиться с вами в салоне автомобиля, а также пешеходов и других участников движения.

Если в вашей семье, в которой произошло горе, имеются несовершеннолетние и особенно маленькие дети, то необходимо сразу продумать, кто за ними будет присматривать и кормить в ближайшие дни, где они будут находиться и как им сообщить трагическое известие. Позаботьтесь о психологическом состоянии детей, попросите помощи у знакомых, которые могли бы в это трудное время поддерживать, присматривать и вовремя кормить детей.

Когда соберутся люди, которые могут помочь вам в организации похорон и в других делах, конкретно дайте указания каждому из них, кому и чем заниматься. Они должны получить не общие, а конкретные указания. Это очень важно. Дело в том, что люди, которые переживают сильный стресс, обычно растеряны и не могут понять, что им нужно делать в первую очередь. И если просьба неконкретна, то она может остаться невыполненной в силу ряда причин. Обычно, если просьба не закрепляется за конкретным

исполнителем, то этот исполнитель может надеяться на то, что просьбу эту выполнит кто-то другой, или человек может бояться обидеть кого-то своей активностью и т.п. Также старайтесь координировать действия помогающих вам.

Возьмите на себя посильное дело в соответствии со сложившимся у вас на данный момент психологическим и телесным состоянием. Если вы можете что-то делать – обязательно делайте. Если вы самый близкий умершему человек, то решение основных организационных вопросов ляжет на вас все равно. Если же организационные вопросы взяли на себя другие, то вы можете, например, сходить в церковь, заказать сорокоуст об упокоении новопреставленного. Если вы не в состоянии этим заниматься самостоятельно, но хотите, чтобы это было сделано, то поручите это кому-нибудь другому (желательно верующему человеку).

Плачьте, выражайте скорбь, ищите поддержки у знакомых, друзей, родственников. Вам на данном этапе важно проявлять и не сдерживать чувства (исключением является проявление чувств в присутствии людей, которых это может травмировать – маленьких детей, тяжелобольных и т.п.). Не слушайте людей, которые призывают вас не плакать, «быть мужественным(-ой)», «держаться» и т.п.

Помните, что не проявленные вовремя чувства могут создать потом немало больших проблем.

Вам необходимо придавать большое значение питанию. Как известно, у человека, переживающего горе, могут в некоторых случаях возникать проблемы с аппетитом. При недостаточном питании снижается качество жизни горюющего, работоспособность, ухудшаются его физическое и психоэмоциональное состояние и возможности по правильной оценке ситуации. Все это затрудняет принятие необходимых решений, способствует искаженному восприятию действительности, а также создает много других проблем.

Если вы не потребляете полноценного рациона, то даже при отсутствии аппетита все равно нужно употреблять необходимое количество углеводов, белков, жиров и витаминов, которые необходимы для поддержания организма. Для этого можно употреблять высококалорийную, но малую по объему пищу. Необходимо выпивать хотя бы несколько чашек чая с большим количеством сахара, съесть 2–3 бутерброда.

При необходимости не отказывайтесь принять легкие успокаивающие или седативные средства. Но откажитесь от приема психотропных препаратов, которые советуют принять знакомые (родственники, соседи, друзья) без назначения врача. Помните, что такой не контролируемый врачом прием психотропных средств (антидепрессанты и т.п.) может привести к тяжелым нежелательным последствиям.

3.7. После похорон. Что дальше?

Возможно, позднее вы будете мысленно возвращаться ко дню похорон. Вам предстоят памятные дни (по православной традиции дни особого поминовения – 9 дней, 40 дней, полгода и год), дни годовщин, установка памятника (если было захоронение). Как бы ни было трудно, постарайтесь не топить себя в скорби и печали – пусть эти дни будут временем благодарности за все хорошее, что вы прошли и пережили вместе.

И не спешите как можно скорее обустроить место на кладбище – памятник рекомендуется ставить не раньше чем через год или хотя бы полгода (после того, как почва на месте захоронения окончательно осядет и уплотнится). Обычно памятники устанавливают в период с апреля по ноябрь, чтобы не устанавливать конструкцию в промерзшую землю.

Перед установкой памятника в конторе кладбища оформляют разрешение на въезд. Для этого человеку, на которого будет оформлен заказ, нужно предъявить свой паспорт и удостоверение на могилу, а также сообщить предполагаемую дату установки памятника. Если вы захотите демонтировать старый памятник, убрать деревья, кустарники и т.д., об этом нужно сообщить при оформлении заказа. То же относится к дополнительным услугам по благоустройству: выравниванию грунта, укладке тротуарной или гранитной плитки, посыпке гранитной крошкой, декоративным щебнем, песком, установке столиков, лавочек, оград, цоколей и т.д.

Как бы ни сложились обстоятельства, помните, что самое главное в устанавливаемом памятнике – не его монументальность, не его цена и не стоимость материала. Самое важное – в мире и согласии между членами семьи, без лишних стрессов и споров воплотить память об умершем близком – для того, чтобы было место, куда могут прийти все, кому дорог ушедший.

Глава 4. СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ И СОЦИАЛЬНОЕ ПОСОБИЕ НА ПОГРЕБЕНИЕ⁵

Если родственники умершего хотели бы получить социальное пособие в виде денежных средств на погребение по смерти неработавших пенсионеров, безработных и детей, умерших при рождении, после похорон нужно обратиться в органы социальной защиты. Если на момент смерти покойный был официально оформлен на работу согласно Трудовому кодексу, в соответствии с действующим законодательством пособие на погребение должно выплачиваться работодателем по последнему месту работы.

Если умерший был участником Великой Отечественной войны, пособие на погребение может быть выплачено районным военкоматом. Если умерший – военный пенсионер, то социальное пособие на погребение и на памятник выплачивается только военкоматом. При этом размер пособия на погребение для военных пенсионеров и участников ВОВ может различаться.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: пособие назначается, если обращение за ним последовало не позднее шести месяцев со дня государственной регистрации смерти в ЗАГСе.

Социальное пособие на погребение выплачивается в день обращения при предъявлении следующих документов:

- справки о смерти (форма № 33 – выдается в ЗАГСе вместе с Гербовым свидетельством о смерти);
- оригинала Гербового свидетельства о смерти;
- трудовой книжки умершего и ее копии.

На сегодняшний день на территории Российской Федерации действует множество льгот на погребение ветеранов войн, военных пенсионеров, военнослужащих и сотрудников силовых структур. Кроме того, существует особый порядок расчета компенсации расходов на погребение участников и инвалидов ВОВ.

При расчете компенсации на погребение для участников и инвалидов ВОВ учитываются социальные льготы на погребение, установленные Федеральным законодательством и фактически полученные на момент обращения за компенсацией (социальное пособие на погребение, похороны на безвозмездной основе, компенсация фактически истраченных средств согласно предоставленным квитанциям).

То есть, при расчете компенсации из максимальной суммы в 38 400 рублей (согласно постановлению Правительства от 1.11.2011 г. 514-ПП, с 2012 г.) будут вычтены полученные льготы: размер социального пособия, стоимость безвозмездных похорон либо средства, возмещенные по фактическим расходам.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: выплачивается компенсация в Управлении социальной защиты по месту прописки покойного в течение шести месяцев со дня получения одной из социальных льгот на погребение.

Получить компенсацию может ответственный за похороны, оформивший одну из социальных льгот на погребение (пособие на погребение, безвозмездные похороны или компенсация затраченных на погребение средств).

Для получения компенсации на погребение ответственный за похороны предоставляет в Управление социальной защиты следующие документы:

- личный паспорт;
- Гербовое свидетельство о смерти (оригинал);
- справку о получении одной из предусмотренных законом социальных льгот на погребение;
- номер личного счета для перечисления компенсации.

⁵ Закон Российской Федерации от 12.01.1996 № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле»

Глава 5. РЕЛИГИОЗНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОХОРОННЫХ ОБРЯДОВ

5.1. Христианское погребение по православному обряду

Протоиерей Христофор Хилл

Для всех людей смерть близкого человека – время печали и скорби. У каждого народа, каждого общества, в каждой религиозной традиции и у каждого человека выработаны свои уникальные способы, как справляться с потерей и горем.

У православных христиан смерть рассматривается не только как трагедия, но и как тайна, как обновление жизни, поскольку христиане верят, что смерть отпускает нас из страданий этого мира, чтобы мы вернулись к тому, кто нас создал, – к Богу. Смерть – это действительно «таинство дивное, что над нами, людьми, совершается» (Св. Иоанн Дамаскин «Чин погребения»), и потому к смерти и покойному Церковь относится с большим почтением.

Тело усопшего называется «мощи» (из «Последования погребения мирских человек»). В самом прямом смысле усопший становится главной святыней службы, и к нему следует относиться с величайшим уважением.

В Православной Церкви существуют определенные обычаи, касающиеся похорон умершего; они отражают верования Церкви в отношении смерти и жизни после нее. Однако это именно обычаи, они не являются частью догматического учения Церкви, так что очень важно понимать, что на судьбу души умершего не будет оказано никакого влияния, если определенный обычай по тем или иным причинам не может быть соблюден.

После кончины тело усопшего, в соответствии с канонами Православной Церкви, моют и одевают. Усопшего помещают в гроб так, чтобы руки лежали крест-накрест, правая рука поверх левой. Мужчины могут держать икону Спасителя, а женщины – икону Богородицы, можно поставить иконы на грудь покойника. Венчик кладется на лоб усопшего как напоминание о том, что покойный может наследовать венец славы в Царствии Небесном.

Традиция предписывает читать псалтырь над усопшим накануне похорон, особенно если гроб с телом остается на ночь в церкви (по разным причинам это не всегда возможно). Похороны, как правило, происходят на третий день после смерти как напоминание о воскресении Христа на третий день. Но по практическим соображениям это не всегда возможно (например, на Ближнем Востоке существует обычай, по которому похороны христиан, мусульман и иудеев происходят до заката в день смерти).

По традиции священник производит отпевание над открытым гробом, но могут быть ситуации, когда гроб предпочтительно держать закрытым (например, если тело начало разлагаться или ему нанесены ужасные повреждения). Гроб ставится посередине церкви, лицом на восток к открытым Царским Вратам, символизирующим вход в Рай.

Родственников, друзей и знакомых умершего просят держать во время отпевания свечу как символ их молитвы об упокоении души умершего. Даже если кто-то из присутствующих не православный или вообще не верит в Бога, тишина может прерываться лишь редким перешептыванием между скорбящими. Совершенно необходимо, чтобы на время отпевания все мобильные телефоны были выключены.

В конце службы мы слышим слова «Приидите, последнее целование дадим, братие, умершему, благодаряще Бога», и скорбящие приглашаются священником попрощаться с покойным. Для этого каждый выполняет ритуал в следующей последовательности: земной поклон перед гробом, целование лба покойного, перекрещивание покойного и еще один земной поклон. Но те, кто не знаком с церковным обычаем, кто придерживается иной веры или не придерживается никакой, могут попрощаться любым другим уважительным по отношению к умершему способом.

Затем гроб доставляется до места, где он будет погребен на кладбище. Хотя в больших городах все больше становится распространено сжигать тело в крематории, похороны в гробу более соответствуют традиции православного христианства. Похоронная служба завершается короткой молитвой, прочитанной священником, который закрывает крышку гроба (здесь важно избежать таких суеверий, как вбрасывание монет, одежды или иных предметов в еще открытый гроб). Свечи, использованные в церкви во время молитвы, могут быть положены на землю поверх уже зарытой могилы.

Поминки обычно проводятся в день похорон либо в доме умершего, либо в арендованном зале ресторана или кафе. Нужно стараться вести себя сдержанно, создать атмосферу добрых и благодарных

воспоминаний об умершем. Распитие алкогольных напитков на месте похорон считается недостойным, и его следует избегать.

Панихида по усопшему традиционно проводится на девятый (как напоминание о девяти ангельских чинах, сопровождающих усопшего на небеса) и на сороковой день (как напоминание о сорока днях скитания Христа, а также о сорока днях скитания человеческой души, во время которых она может покаяться во всех прегрешениях и возблагодарить Бога, прежде чем отправиться в последний путь к вечности). Панихида обычно также проводится в годовщину смерти, на день рождения умершего и его/ее именины.

В заключение необходимо сказать, что хотя смерть – это время скорби, но и христиане, и нехристиане могут утешаться словами апостола Павла, который сказал: «Не хочу же оставить вас, братия, в неведении об умерших, дабы вы не скорбели, как прочие, не имеющие надежды» (1 Фесс. 4: 13), «Ибо тленному сему надлежит облечься в нетление, и смертному сему облечься в бессмертие» (1 Кор. 15: 53).

Более подробно о подготовке и проведении похорон в соответствии с традицией Православной Церкви: <http://www.memoriam.ru/pravoslavnye-tradicii-i-obryady-svyazannye-s-pohoronami>

5.1.1. Христианский обряд погребения или суеверия от бабок. Кто сильнее?

Иерей Алексей Плужников «Христианский обряд погребения или суеверия от бабок». Полный текст: <http://www.memoriam.ru/xristianskij-obryad-pogrebeniya-ili-sueveriya>

Наверное, нет в нашей жизни ничего, что было бы более мифологизировано, пропитано суевериями, чем смерть человека и обряд его погребения.

С православной точки зрения, смерть человека (верующего, церковного, разумеется) есть «успение», засыпание, отсюда и «усопший», уснувший. Смерть есть переход в мир иной, рождение в вечность. Наш усопший дорог нам (ведь он не исчез, не уничтожился, он уснул телом, а душой отправился в дальнюю дорогу, на встречу с Богом), ему очень нужны наши молитвы, церковные заупокойные службы, милостыни, добрые дела, творимые в его память.

Тело человека в православной традиции понимается как храм души («разве вы не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?» (1 Кор.3,16)). Благоговейное отношение к телу покойника напрямую связано с главным догматом христианства – догматом о Воскресении. Мы веруем не в то, что воскреснут наши души (мы знаем, что душа человеческая бессмертна), мы веруем, что при Втором Пришествии Спасителя наши тела воскреснут (где и в каком бы состоянии они ни находились), и соединятся с нашими душами, и будем мы вновь целостными.

Поэтому и принято в Церкви тщательно подготавливать тело к погребению: обмывать, одевать в чистое, покрывать белым саваном и хоронить в землю как в постель, где тело спит, ожидая гласа архангельской трубы. Тем самым, заботясь о достойном погребении человека, мы выражаем свою веру в Воскресение. Поэтому и священник надевает на отпевание белые ризы, показывая веру Церкви в этот догмат.

Если человек вне Церкви, то отношение к смерти у него совершенно иное. Смерть для этого человека есть катастрофа, стихийное бедствие.

А раз нет веры в вечность и в воскресение, то есть панический страх перед смертью и всем, что с ней связано. Когда же смерть все-таки приходит и в доме появляется покойник, то родственники начинают искать пути, как «правильно» проводить его в последний путь. Соседняя бабушка (которая «все» знает и в церковь триста лет как ходит) объясняет, «как» и «в какой последовательности» надо действовать. Вот некоторые «бабушкины» советы...

«Бабушкины» и «батюшкины» советы

Конечно, все многообразие бабушкиных советов мне невозможно знать (бабушек много, и живут они долго). Приведу лишь некоторые, с которыми самому приходилось сталкиваться.

Итак, когда человек умирает, что делают в первую очередь? Правильно: завешивают зеркала. Зачем? Чтобы душа, бродящая по квартире до 40-го дня (запомните: не до третьего, а аж до сорокового! Бедные родственники, хоть с квартиры на полтора месяца съезжай...), не увидела себя в зеркале.

Это суеверие работает стопроцентно. За четыре года священства я еще ни в одной квартире не видел, чтобы не было выполнено это золотое правило похорон. На вопрос: «зачем и почему» – все пожимают плечами: «так вроде надо, бабушка сказала...».

Следующее незыблемое правило: стакан с водкой (для мужчины) или с водой (для женщины) и кусок хлеба (кладут еще конфеты, печенье). Душа, следовательно, не только гуляет по квартире, она еще и кушать хочет.

Важным моментом у них считается вопрос после выноса покойника: от чего (от двери или от окна) «замывать» полы? Не знаете? Ладно, отвечу: полы нужно замывать от грязи!

Ну, еще есть мелкие советы о том, что надо после покойника раздавать чашки с ложками; приносить в церковь суп-набор для него; раздавать вещи усопшего. Если покойник снится с просьбами, то надо выполнить эти просьбы буквально: просит одеть – отнести в церковь баракло какое-нибудь. Покушать просит – чая с батоном на канун принести... Но почему же никто не хочет увидеть в этих просьбах призыв помолиться, исправить свою жизнь, стать ближе к Богу, для того, чтобы молитвы за усопшего доходили поскорей? Почему все пытаются откупиться от покойника? Ответ прост: потому что нет веры в рай и ад, и нет любви к усопшему.

Да, недавно узнал, что существует еще важнейший обряд проводов души на сороковой день. Что-то нужно прочесть, со свечкой выйти к калитке, открыть дверь, в общем, совершить таинственные действия, недвусмысленно намекающие душе, что, мол, пора и честь знать, до свидания...

Самое печальное то, что суеверия эти живучи настолько, что складывается впечатление, что мало кто из нас, священников, борется с ними. Практически всегда я слышу от людей на отпевании: «батюшка, мы первый раз это слышим от вас!» К сожалению, многие священники не проповедают на отпевании, не объясняют людям, что это не безобидные народные традиции, а традиции, противоречащие православной вере.

Откуда есть пошла... погребальная земля?

Разговор в храме: «У нас бабушка умерла. Нам сказали, что ее надо земельке предать. Можно у вас земли купить?..»

Не правда ли, повсеместная ситуация? Вот только задумываются ли люди (да и сами священники, практикующие подобное): зачем нужна эта земля?

Откуда пошел этот «земельный» обряд?

В России до 1917 г. практически на каждом кладбище был храм, совершенно обычным делом было то, что православного человека отпевали в таком храме. После отпевания священник шел вместе со всеми к могиле, и когда гроб опускали в могилу, священник брал лопатой землю и бросал ее на гроб, читая молитву: «Господня земля, и исполнение ея, вселенная, и вси живущие на ней». Тем самым, это символическое действие показывало всем окружающим, что из земли мы созданы и в землю возвращаемся. То есть: задумайтесь о бренности своего бытия. Все. Нет другого смысла, кроме символического напоминания живым о смерти.

В советское время ситуация осложнилась. С храмами, да и со всем остальным, касающимся православного погребения, стало проблематично. Возникло заочное отпевание, после которого выдавалась освященная земля для того, чтобы верующие родственники могли сами совершить этот символический обряд, напомнив себе о ждущей всех нас участи.

Но в дальнейшем в связи с катастрофическим уменьшением и верующих, и грамотных священников, это действие превратилось в самодостаточное, оторвалось от своего назидательного, педагогического символа и стало бессмысленным и вредным. Сама земля стала считаться главным моментом, заменяющим даже отпевание.

И все же можно спросить: а что же делать, как ломать устоявшуюся ложную традицию? Проповедью, неустанным объяснением людям (и на отпевании и вне него), что главное – это духовное (молитва, покаяние, исправление жизни), а все материальное (земля, венчик, саван, свечи и т. п.) – вторично, имеет только символическое, педагогическое значение и становится бессмысленным в отрыве от разумного понимания данного действия.

5.2. Погребение в соответствии с иудейскими традициями

по материалам сайта <http://jfuneral.ru>

Первые действия после констатации смерти

Подготовку тела к похоронам можно начинать только после констатации смерти врачом и полицейским!

По возможности постарайтесь оставить тело у себя дома до момента похорон, а сами похороны провести как можно скорее.

После констатации смерти открывают окна и закрывают покойному глаза. Переждав полчаса, с него снимают всю одежду, накрывают простыней (целиком – от лица до ног) и кладут тело на пол ногами к выходу из дома. Зажигают свечи вокруг тела (или хотя бы у изголовья).

В квартире или доме, где умер человек, всю воду, которая находилась в открытых сосудах, рекомендуется вылить. Следует завесить зеркала и картины.

Постарайтесь все распланировать так, чтобы кто-то постоянно находился рядом с телом и читал псалмы.

Выбор места на еврейском кладбище

При организации еврейских похорон принципиальным становится вопрос захоронения именно на еврейском кладбище.

Если вы уже являетесь владельцем участка на еврейском кладбище, на котором есть необходимое место, то этот вопрос снимается сам по себе – т.к. существует возможность подзахоронения.

В том случае, если у вас нет места на еврейском кладбище, встает вопрос о его приобретении. Этот вопрос в каждом конкретном решается в зависимости от местных условий.

Порядок проведения еврейских похорон

1. Вывоз тела из морга

В морг вы должны приехать на уже заказанном транспорте вместе с гробом и обыкновенной простыней. Там вы передаете все это работникам морга, которые выдают вам тело, завернутое в простыню и положенное в гроб. После получения гроба с телом вы сразу же выезжаете в направлении кладбища. Еврейская традиция запрещает выставлять тело напоказ для прощания, расценивая такой акт как проявления кощунства. Поэтому церемония прощания в морге не проводится.

2. Омовение и одевание тела

После того как тело привезли на кладбище, его заносят в специальное помещение для омовения. Там волонтеры из местной еврейской общины тщательно моют все тело водой и одевают в похоронное одеяние – тахрихим.

Очищенного и облаченного умершего кладут в гроб. В гробу предварительно выпиливают часть одной из досок (не менее 4 см в длину), чтобы тело покойного касалось земли.

3. Последние прощания и надрыв одежды – обряд «криа»

Перед началом похорон родственники, друзья и близкие покойного собираются рядом с гробом, чтобы попросить прощения и проститься. По окончании подготовки тела к похоронам его в закрытом гробу вывозят для последнего прощания в зал. Там у умершего просят прощения, в его честь говорят последние слова. Распространен обычай произносить в этот момент 16-ый Псалом и молитву «Кель мале рахамим». Затем сыновья покойного, если есть миньян (10 евреев старше 13 лет), произносят «Кадиш ятом».

Если у умершего нет сыновей, «Кадиш» читает его отец, если нет отца – брат. В том случае, когда нет вообще близких родственников, то «Кадиш» поручают наиболее уважаемому еврею. Следует также учесть, что человек при живых родителях не читает «Кадиш» без их ведома.

После произнесения «Кадиша» скорбящие совершают обряд «криа» – надрыв одежды, который является высшим проявлением скорби. Волонтер местной общины надрезает лацкан одежды каждого из скорбящих, затем скорбящий произносит благословение, содержащее в себе признание справедливости приговора, который вынес Всевышний: «Благословен Ты, Г-сподь, Б-г наш, Царь Вселенной, судья истинно справедливый». После этого скорбящий с силой тянет надрезанный лацкан сверху вниз, тем самым собственной рукой расширяя разрыв. Если же скорбящая – женщина, то надрез совершает для нее одна из женщин. Если умер отец или мать, криа делают на левой стороне, напротив сердца; если же умер кто-то из других родственников (братья, сестры, дети) – то на правой стороне.

4. Погребение и окончание похорон

Тело выносят ногами вперед; все присутствующие следуют за гробом, исключение составляют родные дети умершего, которые идут впереди.

Мужчины стараются принять участие в переносе тела и засыпании могилы; при этом лопату не передают из рук в руки – один человек втыкает лопату в землю, а другой берет ее.

Перед погребением читают 91-ый Псалом; после того, как могила засыпана, читают молитву «Эль мале рахамим» и «Цидук а-Дин». Затем произносят (если есть миньян) погребальный «Кадиш».

При выходе с кладбища присутствующие на похоронах становятся в два ряда лицом к лицу; между этими рядами проходят родственники умершего, соблюдающие по нему траур, а стоящие в рядах утешают их словами: «Вездесущий утешит вас и всех скорбящих по Сиону и Иерусалиму».

Сразу после похорон уходят с кладбища, не посещая другие могилы. Существует также обычай, уходя с кладбища, сорвать несколько травинок и бросить их через плечо, в некоторых общинах принято бросать горсть земли. При выходе с кладбища обязательно омывают руки, но не вытирают их. Омование делают из сосуда, не передавая его из рук в руки.

После похорон принято дать цдаку – пожертвование бедным и на деятельность общины.

Еврейские «поминки»

Устраивать «поминки» в виде всеобщего застолья у евреев не принято. По возвращении с кладбища близкие люди подают скорбящим «трапезу сочувствия». Важно, чтобы продукты для «трапезы сочувствия» были куплены, приготовлены и поданы скорбящим окружающими их людьми. Им подают хлеб (желательно круглую булку), крутое яйцо или вареную чечевицу. По традиции всё, что едят в эту трапезу, имеет круглую форму – это один из символов траура, круговорот жизни и смерти.

В «трапезе сочувствия» принимают участие только близкие родственники умершего, которые должны справлять траур. До того, как скорбящие приступают к этой трапезе, они не едят и не пьют.

Близкие родственники умершего справляют траур в течение первых семи дней, однако в случае смерти родителя ряд ограничений практикуются на протяжении всего года после смерти.

5.3. Мусульманский погребальный обряд

по материалам сайта <http://dumrb.ru>

Над мусульманином, уже находящимся при смерти, совершаются особые обряды. Погребальные обряды сложны, осуществляются под руководством духовных лиц и сопровождаются особыми погребальными молитвами.

Прежде всего умирающего необходимо положить на спину таким образом, чтобы ступни его ног были обращены в сторону Мекки. Если это невозможно, то следует положить умирающего на правый или левый бок лицом к Мекке. Умирающему так, чтобы он слышал, читают молитву «Калиматшахадат» («Нет бога кроме Аллаха, Мухаммад Посланник Аллаха, Его Пророк»). Последний долг перед умирающим – дать ему глоток холодной воды, которая облегчит его жажду. Но желательно давать по каплям священную воду зам-зам или сок граната. Возле умирающего не принято вести слишком громкий разговор или плакать.

После смерти мусульманина ему подвязывают подбородок, закрывают глаза, выпрямляют руки и ноги, накрывают лицо. На живот покойного кладут тяжелый предмет (во избежание вздутия). Затем делают гусул (обмывание), как и всем умершим мусульманам.

Омовение (тахарат) и обмывание (гусул)

Над умершим совершается обряд омовения и обмывания водой. Как правило, умершего омывают и обмывают три раза: водой, содержащей кедровый порошок; водой, смешанной с камфарой; чистой водой.

Умершего кладут на жесткое ложе таким образом, чтобы его лицо было обращено к Кыбле. Такое ложе всегда имеется при мечети и на кладбище. Окуривают помещение благовониями. Порядок омовения известен гассалу (омывающему).

Затем производится обмывание. Лицо покойного и его руки по локоть моются три раза. Смачиваются голова, уши и шея. Моются ноги по щиколотку. Голову и бороду моют с мылом, желательно теплой водой, содержащей кедровый порошок (гулькаир). Кладут покойного на левый бок и моют правый. Льют воду, протирают тело, затем снова льют воду. Все это делается три раза. То же самое проделывают, положив покойного на правый бок. Запрещено класть грудью вниз. Обязательно обмывать

покойного хотя бы один раз. Свыше трех раз – считается излишним. Мокрое тело покойного вытирается полотенцем, ароматизируются благовониями лоб, ноздри, руки, ноги покойного.

В омовении и обмывании участвуют не менее 4-х человек. Гассалом (омывающим) может быть близкий родственник, его помощник, который поливает тело водой. Остальные помогают поворачивать и поддерживать тело покойного в процессе обмывания. Мужчины не обмывают женщин, а женщины не обмывают мужчин. Разрешается обмывать маленьких детей. Жена может обмывать тело своего мужа. В том случае, если умерший – мужчина, а среди окружающих его были одни женщины (и наоборот), то производится только таяммум (очищение песком или специальным камнем, совершаемое в особых случаях вместо омовения водой).

Саван (кафан)

Шариат запрещает хоронить умершего в одежде. Он требует окутывать его саваном. Желательно, чтобы саван готовили для умершей жены – муж, а для умершего мужа – жена, родственники или дети покойного. Если же у умершего никого нет, похоронами занимаются соседи.

Если умерший был состоятельным человеком и не оставил после себя долгов, то его тело обязательно покрывают тремя кусками ткани. Материя должна соответствовать материальному достатку того, кого хоронят, – в знак уважения к нему. Если умерший не был состоятельным человеком, обязательное условие – покрыть тканью все тело. Тело умершего можно покрывать использованной тканью, но лучше, если ткань новая. Запретом является покрытие тела умершего мужчины шелковой тканью.

Похороны

Правила захоронения по шариату следующие. Рекомендуется как можно скорее похоронить умершего. Мусульман не принято хоронить в гробу. Когда умершего кладут на землю, голова его должна быть повернута в сторону Кыблы. В могилу тело опускается ногами вниз, а когда женщину опускают в могилу, над ней держат покрывало, чтобы мужчины не смотрели на ее саван. В могилу бросают горсть земли, говоря на арабском языке аят из Корана (2:156), в переводе она означает: «Все мы принадлежим Богу и возвращаемся к Нему». Засыпанная землей могила должна возвышаться над уровнем земли на четыре пальца. Затем могилу поливают водой, семь раз бросают на нее по горсти земли и снова читают молитву аят из Корана (20:57), в переводе она означает: «Из Него мы сотворили вас и в Него возвращаем вас, из Него изведем вас в другой раз».

Мусульманские кладбища

Особенность мусульманских кладбищ в том, что все могилы и надгробные памятники обращены фасадами в сторону Мекки. Мусульмане, проходящие мимо кладбища, читают суру из Корана. Хоронить мусульманина на немусульманском, а немусульманина на мусульманском кладбище строго запрещается. Шариат не одобряет различные надмогильные постройки, считая их расточительством.

Вопросы приобретения места на мусульманском кладбище или на мусульманском участке местного кладбища решаются в зависимости от региональных условий.

Глава 6. МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА. НАЕДИНЕ СО СВОИМ ГОРЕМ: ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ С СОБОЙ?

Позади первый шок от трагического известия, позади хлопоты, связанные с организацией похорон, встречи и проводы родственников и знакомых, приехавших поддержать вас и проститься с умершим. И после всех слов соболезнования и утешения, после круговорота дел, которые, хочешь не хочешь, нужно делать, вы снова возвращаетесь в свою опустевшую квартиру, возвращаетесь к своей обычной жизни, которая уже никогда не будет прежней, и остаетесь наедине со своим горем. Оглушающее молчание. Одиночество, боль утраты и кажущийся неразрешимым вопрос: «Как жить дальше?».

В каком-то смысле пережить горе можно только в одиночку – никто не пройдет этот путь за вас, никто так, как вы, не сможет оплакать и осмыслить эту потерю, именно вы – тот человек, кто мужественно собирает силы и продолжает жить и находить в жизни радость.

Пережить горе – не означает забыть. Пережить – значит научиться полноценно жить после потери.

6.1. Не подавляйте боль разлуки!

Фредерика де Грааф

Часто люди считают, что тело – это просто оболочка. Это не только оболочка. Тело – это средство, которое дает нам возможность жить друг для друга и для Бога. Через тело мы принимаем тело и кровь Христову, через тело мы выражаем свою любовь, не только физическим образом, но через выражение глаз, через наши жесты, через голос, через прикосновения. Тело – оно наравне с душой. Когда человек умер, надо с очень большим уважением относиться к его телу. К сожалению, здесь, в России, в морге с телами обращаются не очень почтительно! Часто люди начинают из суеверия бояться своих близких, как только они умерли.

Но тело умершего – это не какой-то другой человек, это же и есть наша Аня, наша Ирина, наш Володя, которые только что умерли. И нужно очень бережно относиться к нему – это не труп, это тело нашего любимого человека, которого мы знали и уважали всю жизнь.

Я думаю, важно не подавлять боль разлуки, не избегать ее. Часто тем, кто переживает горе смерти и потери близкого, дают сразу же успокоительные капли. Но это первый момент, когда он очень остро и глубоко может принять и пережить боль, и это ему необходимо. Наоборот, если подавить, притупить эту первичную боль, то потом уже не будет такого глубокого переживания. После этого начинаются хлопоты, связанные с похоронами и поминками. Поэтому так важно не лишиться родственников этой остроты горя сразу же после смерти близкого, когда можно переживать боль особенно сильно. Нужно дать выход эмоциям, возможность поплакать и даже покричать и предоставить им выбор посидеть как можно дольше с тем, который только что умер. Ведь это единственный момент, когда еще есть время быть рядом, и время, чтобы начать процесс переживания горя.

Только в том случае, если есть сердечная патология, имеет смысл принять успокаивающее. Но в принципе я за то, чтобы остро пережить боль, потому что это тоже часть жизни. Только то, что пережито, можно потом сбросить. Только пережив все горе, можно выйти из него. Наоборот, если все переживания подавлены, то горе скорее всего найдет себе выход в теле, то есть человек потом будет болеть.

Переживание горя – это часть жизни, и мы ответственны за то, как мы относимся к горю. Опять-таки, мы можем стать «жертвой судьбы» или выбрать путь свободы и расти, пережив горе, выйти из него личностью, обогащенной этим опытом.

Осмысление страдания, осмысление смерти очень важны для нас. Если нет осмысления, если нет смысла в страдании, тогда будет депрессия у родственников, у близких. Есть определенная задача, когда человек лишается близкого. Владыка Антоний Сурожский советует всматриваться в жизнь человека, который умер, и изучать, что в его жизни было достойно, светло, велико, увидеть величие человека, и чтобы мир не оскудел после его смерти, воплотить именно эти качества в своей собственной жизни. Цель в том, чтобы мир не стал более бедным от того, что человек умер. Задача тех, кто потерял близкого человека и из-за этого потерял смысл жизни, может заключаться в том, чтобы продолжать в этом же русле. Кроме того, это имеет очень хороший «побочный эффект», потому что если мы будем жить тем светлым воспоминанием, как этот человек жил, то станем едины с ним или с ней. Это продолжение нашей связи с ушедшим.

И другая задача состоит в роли молитвы. По словам Владыки Антония Сурожского, молитва – это единственный путь к соединению с усопшим, ведь усопший живет сейчас в Боге, и чем глубже мы будем жить молитвой и общением с Богом, тем глубже мы будем с человеком, который умер. Но только молитвы недостаточно. Еще один способ (задача), чтобы быть единым со своим близким умершим, состоит в том, что молитва должна воплотиться в самую жизнь. А именно: надо поступать таким же образом, как поступил бы ушедший в самых светлых проявлениях его жизни. И таким образом умножается любовь и свет в мире, что еще глубже может соединять нас с ним во Христе. Если мы так будем приносить плоды во имя ушедшего, тогда можно сказать Христу – «Не приписывай это мне, эти плоды принадлежат усопшему».

Именно эти задачи можно давать родственниками или близким в их горе, чтобы они не безутешно замыкались на своей утрате, на своих эмоциях и на своей разлуке. Конечно, надо горевать, конечно, надо плакать, но задача – не отчаиваться окончательно. А сделать все, чтобы связь с усопшим углублялась.

И еще: если умерший и его родственники неверующие, тогда стоит говорить с его родственниками о том, что всякая любовь – это от Бога. Потому что Бог – есть Любовь. И можно говорить о том, что да, он умер, но ваша любовь такая красивая, такая глубокая, она не может умереть. Любовь ваша будет вечна, и вы будете снова встречаться. Даже если вам это непонятно, и вы этому не верите. Мне хотелось бы поделиться с вами тем, что я узнала опытным путем, так как много моих близких уже умерло. Они для меня живы, и это

даже вопрос не веры, а знания.

И поэтому Владыка Антоний Сурожский говорит: «Не смей говорить, что мы ЛЮБИЛИ друг друга. Мы ЛЮБИМ друг друга. Потому что у Бога все живы. Господь – это не Бог умерших, а Бог живых». Поэтому можно обращаться к ушедшим, как мы обращаемся к святым, и говорить с ними – ведь они живы, они все слышат и все видят.

Но часто из-за того, что мы замыкаемся на своем горе или на своей жизни, мы становимся плотяными, а плоть, как известно, не пропускает свет, и мы не ощущаем их близость. А может быть, нам бесполезно это ощущать, потому что Господь ожидает от нас подвига, чтобы углубляться в молитвы. Именно в молитве встречаться, внутри сердца, души, а не ждать чудес вне нас. Я думаю, что наша задача заключается в стремлении к тому, чтобы встреча с человеком, который ушел к Богу, состоялась в глубине души.

Недавно у нас в хосписе умирала бабушка. Я ее не знала, но увидела, что она умирает. Я посидела с ней немного, и потом мы позвонили ее дочке, чтобы она приехала, для того чтобы быть рядом с ней (ведь страшно умереть одному!). За это время приехал ее внук, подросток лет восемнадцати, и видно было, что ему очень неловко и конечно, страшно. Мы с ним говорили о том, что он может сейчас дать бабушке самое ценное, – то есть держать ее за руку и просто побыть рядом, поговорить с ней, ведь она была еще в сознании. И он не смог этого сделать. Я говорила: «Ну если вы сейчас этого не сделаете, тогда всю жизнь станете бояться. Утешьте ее, побудьте с ней, и я рядом с вами, только не уходите». Он не смог. И его мама тоже не смогла. Медсестры мне говорили, что они оба сидели далеко, у поста дежурной, когда бабушка умирала, оставаясь одна, без своих родных. Они суетливо заботились о бумажках, которые надо было выписать. Это редкий случай, когда человек так боится, что ничего не может дать своему близкому, даже когда тот стоит перед самой смертью.

В заключение я хочу сказать, что мы должны взять на себя ответственность за наше отношение к жизни, к болезни и к смерти. Если мы не выработали собственное отношение к смерти, мы из-за страхов никогда не будем в состоянии жить полной жизнью и никогда не сможем помочь другим.

Необходимо осмыслить факт того, что жизнь и смерть – одно целое. И когда найден их смысл, тогда можно мужественно смотреть в лицо всякому страданию, связанному с умиранием.

Но у человека есть выбор: он может идти по пути жертвы, то есть пассивности, и тем самым он попадет в экзистенциальный вакуум. Либо выбрать путь личного роста, где он берет на себя ответственность за свое отношение к жизни и к смерти и внутренне свободно подходит к своей кончине.

6.2. Общие рекомендации

Будьте собой. Горе – это естественная реакция на тяжелую утрату. Не притворяйтесь, позвольте себе горевать. Ваше горе естественно: выражая его, вы как бы говорите: «Этот человек был настолько значим для меня, что ничто его не заменит». Если чувствуете потребность поплакать – плачьте. Слезы – это не знак слабости. Это выражение вашей боли и скорби.

За горе не надо извиняться. Почаще напоминайте себе, что нет худшей утраты, чем ваша. Признайте, что ваша потеря заслуживает сожаления. Пока вы говорите себе, что нельзя так переживать, пока вы притворяетесь, что вам это безразлично, утрата остается с вами. Восстановление начнется тогда, когда вы скажете себе, что какие бы трагедии ни свершались в мире, в данный момент самое большое горе – ваше. Не надо извиняться перед друзьями, семьей или Богом, что вы горюете. Если вас понимают – хорошо, не понимают – очень жаль. Выйти из горя можно, только пройдя его. Начать путь надо с признания, что ваша потеря заслуживает сожаления.

Найдите время уединиться. Побудьте наедине с собой некоторое время. Скажите вслух: «...умер (или умерла)». Не говорите «ушел», скажите «умер». Вы должны услышать, как вы это произносите. Не бойтесь своих эмоций, даже истерика вам не повредит.

Позвольте близким людям поддержать вас. Если вам нужна поддержка – попросите о ней. Если наоборот нужно, чтобы вас оставили в покое, – скажите и об этом. Не вините никого, не ждите, что окружающие сами поймут, как лучше вас поддержать и предложат вам нужную помощь, – далеко не у всех есть опыт потери близкого, и часто люди просто не знают, что сказать и что делать. Если какие-то попытки утешить и поддержать вас кажутся неуместными, слова задевают и обижают, постарайтесь смотреть на мотивы поступков (ведь вряд ли кто-то хочет вам плохого), а не на конкретные выражения или действия, которые могут оказаться совсем «не теми».

Расскажите, как и чем близкие могут вам помочь. Сначала может возникнуть нежелание делиться чем-либо с другими, но со временем вам станет легче понимать друг друга, когда близкие люди будут знать, что может вам помочь, а что нет. Дружья и семья оценят вашу честность и будут признательны за доверие, за то, что вы допускаете их в очень особенную часть вашей жизни. Горе может помочь вам сблизиться.

Говорите об умершем. Говорите с каждым, кто согласен слушать. Вспоминайте добрые старые времена и случаи из жизни умершего. Не стеснясь, рассказывайте о том, как наступила смерть. Вы можете поймать себя на том, что говорите об этом много раз, – это нормально, это хорошо.

Иногда может помочь встреча с теми, кто тоже проходит через такой же путь – переживает потерю близкого человека.

Одно из самых распространенных чувств после потери близкого – это чувство вины. Оно усугубляется мыслями: «не сделали всего, что могли», «а если бы», «а может быть, нужно было». Знайте, что вы не одиноки в своих переживаниях – они свойственны практически всем проживающим утрату. Постарайтесь не брать на себя ответственность за то, что не в вашей власти: вы – не Господь Бог, вы не могли и не можете контролировать всё, вы желали вашему близкому самого лучшего и действовали исходя из этого желания. Не обвиняйте себя, не усугубляйте своего и без того тяжелого положения – вам трудно, у вас умер близкий человек.

Переживание горя называется работой над горем. Слово «работа» лучше всего описывает то, что вам приходится выносить. Горевать – это работа. Самая трудная работа. Глядя на горе как на работу, вы не станете ее пережидать, не будете искать, на кого бы ее свалить. Некоторые задачи невозможно переложить на других. Никто за вас не признает смерть вашего близкого. Никто за вас не простится и не отпустит того человека, те отношения, что вы потеряли. Вы должны сделать это сами. Работу над горем можно отложить. Если не говорить об утрате, не испытывать некоторых чувств, вам будет легче. Но наступит день, когда вы проснетесь и увидите, что и чувства эти остались, и состояние, о котором надо поговорить с понимающим человеком. Горе – не болезнь, но если вы попытаетесь избежать работы над горем, вы можете заболеть.

Нелегко принять решение начать новую жизнь после утраты. Это требует силы воли и преобладания разума над эмоциями. Не дожидайтесь того времени, когда будете лучше себя чувствовать, чтобы принять решение начать новую жизнь. Вы должны решиться сейчас, потому что знаете: это правильно, а потом можно ждать, когда окрепнут чувства. Они окрепнут.

Если вы работаете, по возможности возвращайтесь на работу, восстанавливайте привычный ритм жизни. Поговорите с начальником, коллегами и вообще с тем, кому надо знать, что в ближайшее время вы, возможно, будете работать не так эффективно, как раньше. Заверьте их, что ваша работоспособность восстановится, и убедите себя в том же.

6.3. Позаботьтесь о себе

Когда вы столкнулись с тяжелой утратой, нужно обязательно позаботиться о себе. Вот программа из семи пунктов, которую мы советуем взять на вооружение и соблюдать, чтобы помочь себе перенести самое трудное время.

1. Подумайте, какое у вас было состояние здоровья перед потерей близкого. Если вы недавно болели или если у вас в истории болезни значатся проблемы с сердцем, высокое давление или другие серьезные заболевания, всегда имейте с собой необходимые лекарства.

2. Следите за питанием. Возможно, еда сейчас не представляет для вас никакого интереса, но вам нужны сила и энергия. Не следует долго оставаться без еды, ограничиваться некалорийной пищей, злоупотреблять кофе и алкоголем. Пейте больше воды. Если во время стресса об этом специально не позаботиться, вам грозит обезвоживание, а оно ослабляет иммунную систему. Лучше всего пить два литра воды в день. Кажется, что это очень много, но хорошо помогает.

3. Идите на улицу. Погуляйте хотя бы 45 минут.

4. Выделяйте время на отдых. Работа над горем не составляет исключения. Хорошо бы не менять привычное время отхода ко сну и его продолжительность. В первые дни после утраты, когда стресс и усталость особенно велики, неплохо также поспать или подремать после обеда.

5. Ложитесь спать как можно ближе к тому времени, к которому вы привыкли. Даже если вам не хочется спать. Важно придерживаться обычного режима дня. Избегайте успокаивать себя таблетками или алкоголем.

6. Дайте обществу поддержать вас. Пусть это будет церковь, друзья на работе, члены какого-либо сообщества, в котором вы состоите, или другая группа людей вне семьи. Для здоровья нет ничего важнее, чем иметь группу людей, с кем можно говорить о своих переживаниях. Многие не знают, что сказать, но это неважно. Важно их присутствие. Говорите это всем, кто придет оказать вам поддержку.

7. Позволяйте себе злые чувства. Если вы разозлитесь на весь мир в целом, не мешайте себе испытывать эти чувства. Хуже не станет ни вам, ни миру! Помните, даже если вы знаете ответ, вполне естественно спрашивать: «Почему?»

Любая утрата подрывает наше здоровье и физическое, и психическое. Разрушительное действие оказывают не только смерть, но и развод, смена места жительства, финансовые потери, отъезд детей, болезни и многое другое. Это случается со всеми. Вы должны восстановить баланс сил, чтобы продолжать жить. Восстановление требует времени, внимания к себе и работы над своим состоянием.

Если вы не уделите времени своему горю, не проделаете некоторую работу, ваша жизнь после утраты никогда не станет такой полной, какой могла бы быть.

6.4. Приготовьтесь к долгому преодолению

После тяжелой утраты вам долгое время трудно будет просить о помощи. Знакомые будут говорить: звони мне, как только понадобится. Но в тот момент, когда они особенно нужны, вам и в голову не придет позвонить! Вам будет одиноко. Вам захочется, чтобы кто-то пришел без всяких просьб с вашей стороны.

Чаще всего никто не приходит. Это не значит, что никто о вас не беспокоится. Это значит только, что не многие люди понимают, что такое утрата и горе. Вам пора брать себя в руки и продолжать жить. Запишите на листе бумаги следующую информацию и положите ее возле телефона.

- Имя и телефон вашего друга. Это может быть коллега, родственник, священник или психолог – любой близкий человек. Если у вас нет священника, которому вы могли бы позвонить, пусть это будет любой близкий человек. Вспомните о других сильных духом и понимающих людях из числа ваших знакомых и запишите их имена и номера телефонов. Когда вы почувствуете, что вам особенно трудно, вы нуждаетесь в поддержке, – звоните. Если первый человек из вашего списка не берет трубку или не может говорить, звоните следующему. Если первый человек в вашем списке не сможет вам помочь, позвоните другому. Когда вы найдете того, кто будет готов выслушать вас и поговорить, помните о двух важных принципах: никогда не звоните ему (ей) в неудобное время, если у вас нет кризиса, и – звоните без колебаний, если вам нужна помощь.
- Если по какой-то причине этот вариант не сработает, воспользуйтесь бесплатным круглосуточным телефоном доверия – такие службы есть сейчас практически в каждом городе. Те, кто потерял своих близких в результате онкологического заболевания, могут позвонить по телефону бесплатной психологической поддержки **8-800-100-01-91** (звонок по России бесплатный).
- Имя вашего врача, его телефон, включая рабочий и мобильный (если он у вас есть), адрес и телефон ближайшей поликлиники, номер, по которому можно вызвать «скорую помощь» с мобильного и домашнего телефона.
- Имена и телефоны тех членов семьи, с которыми вам легче разговаривать.

Когда такая информация будет лежать у вас рядом с телефоном, вы перестанете бояться, что не сможете вспомнить нужные имена и номера телефонов в критической ситуации или если вам станет совсем плохо. Это также будет способом снова взять жизнь в свои руки.

Вам трудно... Вы можете видеть умершего в толпе, слышать его голос в соседней комнате. Иногда, казалось бы, безобидные вещи могут вызвать болезненные воспоминания: реклама на радио или телевидении, песня или разговор соседей. Вы можете при этом расплакаться, но хорошо бы, чтобы те, кто рядом с вами находится, воспринимали это как естественное переживание горя.

Ужасно возвращаться в пустой дом; как и поджидать в привычный час его (ее) машину, подъезжающую к дому, и вдруг вспомнить, что он (она) не приедет домой никогда.

Матери, потерявшие детей, с трудом переносят время, когда надо укладывать ребенка спать или когда другие дети возвращаются из школы.

Вам станет трудно выходить из дому. Странное ощущение – глядеть на мир глазами вдовы (вдовца).

Послушайте: вы нормальны! Этого следовало ожидать. Это необходимая ступень в преодолении горя. Это пройдет. Вы справитесь.

6.5. Как помочь себе пережить горе: практические советы

Фураева С.С. «Как помочь себе пережить горе: практические советы».

Полный текст: <http://www.memoriam.ru/kak-pomoch-sebe-perezhit-gore-prakticheskie-sovety>

Спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

И. Ильф, Е. Петров «Двенадцать стульев»

Умер близкий. Прошли похороны, поминки... И вот родственники и друзья, которые поддерживали и помогали все это время, постепенно возвращаются к обычной жизни, к своим делам. Внимания и заботы к вам с их стороны становится все меньше...

А вы? Вы по-прежнему несете тяжесть утраты, горюете и не понимаете, как они могут жить дальше, когда случилось такое несчастье. Вам не хватает ушедшего от вас близкого человека и кажется, что никогда не кончится это страшное горе, а дефицит внимания и заботы усугубляют ваши переживания.

Как жить дальше? Как приспособиться к новой ситуации? Как адаптироваться к состоянию утраты?

Если вы уже начали задавать себе эти вопросы, значит, вы понимаете, что нужно что-то менять в своем отношении к жизни с утратой, что необходимо приспособливаться в новой для вас социальной и эмоциональной ситуации жизненной потери.

И вот теперь для вас становится актуальным эпиграф к этой статье. В данном контексте эта фраза не означает, что вы должны «сами вытащить себя из воды» – забыть умершего, делать вид, что ничего не произошло. Наоборот, вы должны «научиться плавать» и уметь принимать «меры предосторожности на воде», т.е. сделать все, чтобы с наименьшими телесными и эмоциональными нарушениями прожить свою ситуацию горя.

Универсальных рецептов для этого нет, у каждого свое, уникальное горе и своя, уникальная ситуация в семье и в обществе.

Тем не менее, я постараюсь дать несколько советов, которые, надеюсь, помогут в какие-то моменты этого нелегкого жизненного периода.

Постарайтесь осознать, в каких жизненных аспектах вы стали наиболее уязвимы – бытовая ли это сфера, эмоциональная, возможно – профессиональная? Когда вы поймете, где «пробита самая большая дыра», будет легче ее заделывать. И как маленький ребенок постепенно учится ходить, старайтесь постепенно учиться самостоятельно получать то, что раньше вы получали с помощью умершего.

Это могут быть чисто бытовые навыки. Например, женщина, потерявшая супруга, который все делал по дому, может научиться что-то делать сама, а может найти службу быта, которая поможет поддерживать комфорт дома на привычном уровне. Мужчина, потерявший жену, может изучить инструкции к бытовой технике (стиральная машина, современная интеллектуальная плита, микроволновая печь) и обеспечить себе прежний уровень быта. Кому-то придется научиться готовить еду. Кому-то – учиться принимать решения. Это особенно нелегко, если раньше умерший почти все решал за вас. Помните, что не нужно стремиться принимать решение мгновенно. Не стесняйтесь советоваться с авторитетными в данном вопросе людьми; возможно, нужна будет помощь специалиста в той или иной сфере. В первое время после смерти близкого старайтесь вообще отложить решение глобальных вопросов (покупки/продажи недвижимости, переездов и т.п.) на какое-то время.

Сложнее с эмоциональными брешиками. Эмоциональная сфера – это первое, что нуждается в регуляции.

Не слушайте тех, кто советует «крепиться, держаться, мужаться...». Не копите слезы. Если хочется плакать – плачьте, если чувствуете печаль – печальтесь. И не испытывайте за это чувство вины перед вашим окружением. Слезы – нормальная физиологическая реакция на боль, в данном случае на душевную боль. Слезы – это эмоциональная разрядка. После плача человек может чувствовать себя обессиленным, разбитым и опустошенным, но ему становится легче. Помните, что вы имеете право на выражение своих чувств. И вам не нужно оправдываться перед окружающими. Только маленьким детям вы должны объяснить, что ваши эмоции

вызваны не их поведением, а горем по умершему. Взрослые, как правило, это и так понимают. Если вы сдерживаете слезы, ребенок может попытаться копировать ваше поведение, не понимая его причин, и впоследствии будет сдерживать любые свои эмоции. Точно так же, как и себе, позвольте ребенку плакать по умершему, если он этого хочет. Утешайте его, говорите с ним, помогите ему прожить эти эмоции.

Подумайте, с кем вы можете говорить о покинувшем вас человеке. Если в вашем окружении такого человека нет – используйте современные возможности психологической поддержки – сайт metogiam.ru, телефоны доверия, службы психологической помощи (например, позвоните по номеру Всероссийской бесплатной круглосуточной горячей линии психологической помощи для онкологических больных и их близких 8 800 100 01 91). Главное – говорить. О потере, об одиночестве, о чувствах, о страхах... Не стесняйтесь показаться слабым человеком, горе всех на какое-то время превращает в маленьких беспомощных детей. Говорите об умершем с Богом. Заупокойная молитва – это ваша реальная помощь и душе ушедшего.

Но не пытайтесь разговаривать с умершим, физически его рядом уже нет. Не обращайтесь к оккультизму, не слушайте всех, кто попытается рассказывать вам о суевериях, приметах и прочем. Если вы человек верующий, вы и так знаете, что произошло. Если вы не верите в Бога и смерть для вас – конец физического существования, то тем более нет смысла совершать суеверные ритуалы.

Многим помогает смягчить острые эмоции ведение дневника. Пишите о своих мыслях, чувствах, о своей боли утраты. Возьмите за правило через некоторое время перечитывать написанное, а потом попробуйте проанализировать, что изменилось за этот промежуток времени? Какие чувства стали острее, какие, наоборот, ушли? Чему вы научились? Подобный самоанализ раскроет вам ваши слабые и сильные стороны. Опирайтесь в дальнейшем на то, в чем вы сильны, ищите источники поддержки в тех аспектах, где вы не уверены в себе.

Другой способ – написать письмо умершему. Даже если смерть не была скоростной, всегда остается много невысказанного, недоговоренного. Пишите. Это необходимо вам, не ему. Если вы недосказали что-то важное, у вас есть возможность сказать это сейчас. Используйте ее. Не бойтесь показаться смешным из-за того, что письмо некуда отправить, вы можете его просто сжечь. Важно, что письмо поможет вам освободиться от груза недоговоренностей, который несете, доверив его бумаге.

Другое сильное чувство, которое может сопровождать потерю, – страх. Ночью или днем, в одиночестве или в толпе, страх наступает неожиданно и буквально парализует вас. Что делать в такой ситуации?

Важно понимать, что ваш страх – это не страх взрослого человека в реальной опасной ситуации, а скорее «детская» реакция на неизвестность, окружающую вас после кончины близкого.

Будьте естественны в горе. Не позволяйте окружающим навязывать вам определенные модели поведения. В то же время не отказывайтесь от помощи близких, если она вам помогает. Доверяйте родным и одновременно слушайте себя.

Наберитесь терпения. Никто не может сказать, сколь долго вы будете переживать боль утраты. Горе подобно прибою – то отступит, то нахлынет с новой силой. Особенно тяжело переживаются праздники и семейные даты. Много лет боль утраты может появляться в день рождения умершего, в годовщину смерти, в Новый год или Рождество. Не прячьтесь от своих чувств. Дайте волю воспоминаниям, закажите панихиду в храме, помолитесь дома, посетите кладбище. Даже в ситуации, если умер один из супругов и у другого новая семья – не стесняйтесь этого. Умерший – часть вашей жизни. Любящий вас человек должен понимать и уважать ваши чувства. Это не измена, это дань памяти.

Теперь немного о физиологических аспектах переживания горя. Сегодня все знают о связи эмоциональной и соматической (телесной) сторон. Глубокое переживание горя может вызвать болезни тела. Горе проявляется во внешнем виде человека. Горюющий мышечно зажат, напряжен, не может расслабиться. Подобное напряжение может вызвать расстройство сна, что в свою очередь приводит к нарушениям дыхания, скачкам давления, сердечным заболеваниям. Если вы чувствуете мышечные зажимы, попросите кого-то сделать вам массаж (обычно в первую очередь страдает воротниковая зона) или обратитесь к массажисту.

Не игнорируйте потребности своего организма. Постарайтесь, по возможности, соблюдать привычный распорядок дня. Не пропускайте приемы пищи, даже если «не лезет», – небольшая порция еды поможет вам поддержать себя. Нужно совсем немного, хотя бы яблоко, стакан кефира или молока. Не бросайтесь в другую крайность – «не заедайте» горе. Если приступы голода неудержимы, попробуйте понять – вы действительно хотите есть или просто нуждаетесь в утешении таким способом, как в детстве: «Не плачь,

держи конфетку»? Если это так, дело в отсутствии эмоциональной поддержки, ищите ее у близких, друзей или у специалистов, а не в лишнем весе.

Вторая жизненно важная потребность, которую необходимо удовлетворить, – потребность в сне. Принимайте перед сном прохладный душ, не смотрите телевизор, попробуйте максимально расслабиться в постели. Если не получается самостоятельно наладить нормальный сон – обратитесь к врачу за медикаментозной поддержкой. Но помните, что лекарства облегчают ваше состояние, но не устраняют причину. Поэтому вы как бы «замораживаете» себя в состоянии горя, продлевая период горевания. И конечно, не стоит искать утешения в алкоголе.

Еще один важный аспект – темп вашей жизни. Не исключено, что в период переживания горя вы не сможете выполнять все те функции, с которыми легко справлялись раньше. Ничего страшного. Если есть возможность переложить их на кого-то – сделайте это. Позвольте себе уменьшить нагрузки, помните, что стресс, который вы переживаете, негативно сказывается на всех сферах вашей жизни. Больше отдыхайте. Оцените, какой отдых для вас лучше – активный или пассивный? Не бойтесь проявить слабость и не чувствуйте вину за это, когда вы сможете – вы вернетесь к привычному ритму жизни. А сейчас просто поберегите себя.

Время проходит, и то, что вчера казалось непреодолимым, преодолевается. Эмоции, которые не давали дышать, ослабевают, сменяются другими. Чувство утраты не проходит, вам всегда будет не хватать умершего человека, просто острая боль сменится печалью и грустными воспоминаниями, а потом эти воспоминания станут светлыми. Значит, вы пережили самый сложный период.

Глава 7. В СЕМЬЕ УМИРАЕТ БЛИЗКИЙ. КАК ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ С ДЕТЬМИ?

7.1. Дети в семье, где есть тяжелобольной

В трудных ситуациях дети, как и взрослые, нуждаются в понимании того, что происходит дома. Помните, что ребенок – равноправный член семьи и он хочет, чтобы с ним обсуждали происходящее.

Дети готовы понять, но, может быть, по-своему. Необходимы простые и доступные объяснения происходящего. Их фантазии могут оказаться гораздо мучительнее для них, чем правда.

Нужно учитывать возраст ребенка, его развитие. Помните о трудных возрастах, которые могут усложнить отношение с ним (3, 7, 11–13, 15–16 лет).

Очень часто за словами «пусть он не знает...» скрываются наши собственные страхи; мы боимся открытого разговора с ребенком, а думаем, что защищаем его.

Если ребенок вдруг стал беспокоиться по поводу своего здоровья, хочет обследоваться в медицинском учреждении, обсудите это с ним.

Учителя в школе часто не знают о постигшем вашу семью горе. Детям стыдно об этом говорить. Найдите время и людей, чтобы сходить в школу, детский сад для того, чтобы учителя и воспитатели правильно реагировали на изменения в поведении ребенка.

Берите ребенка с собой в больницу, когда кто-то из родителей или близких находится там. Пусть он оставляет там свои рисунки, фотографии, игрушки.

А если близкий больной человек дома, сделайте так, чтобы ребенок и болеющий участвовали в жизни друг друга: по возможности вместе делали уроки, обсуждали все школьные или детсадовские дела и события, организовывали досуг ребенка и т. д.

Если ребенок хочет ухаживать за родным больным человеком, поощрите это желание: он может приносить и уносить что-то, более старшие помогут умыть, покормить и т. д. Но не загружайте ребенка сверх меры, следите за его состоянием.

Выясните и устраните причину отказа ребенка участвовать в уходе за больным или в визите в больницу: организуйте общение через письма или видеопослания в телефоне. Из них можно узнать, что особенно тревожит ребенка. Если вам не удастся контакт с ребенком, то, наверное, всегда можно найти кого-нибудь из взрослых (посредника), которому ребенок симпатизирует и доверяет.

В период траура ребенок должен быть вместе со всеми. Расскажите ему доходчиво и просто о традициях, сопровождающих смерть.

Спросите, хочет ли ребенок пойти на похороны. Пусть этот выбор он сделает сам. Важно, чтобы в эти дни с ним находился кто-то из близких ему взрослых, кто может поддерживать его, обмениваться переживаниями.

7.2. Взгляд ребенка на смерть

Каждый ребенок воспринимает смерть по-своему. На это влияют опыт общения с умирающими, возраст ребенка, его эмоциональное развитие и отношение к смерти окружающих его людей. Информация о смерти поступает к ребенку из многих источников: мультфильмов, фильмов, телепередач, видеоигр и книг. Не всем взрослым людям просто воспринимать смерть как естественную часть жизни, и их страхи и заблуждения о смерти передаются детям. Но если воспринимать этот процесс как нечто естественное, то намного легче избавиться от страхов и растерянности.

В зависимости от возраста, дети по-разному воспринимают смерть.

От 0 до 1 года. В этом возрасте у ребенка нет сформировавшегося восприятия ухода в другой мир.

Однако дети остро реагируют на разлуку с родителями, болезненные процедуры и нарушение привычного режима дня. Неизлечимо больной младенец нуждается в таком же объеме помощи и ухода (физического и эмоционального), как и ребенок любого другого возраста. Как для ребенка, так и для его семьи важно соблюдать привычный режим. В таком раннем возрасте дети не могут выразить свои ощущения словами, и их потребность в чем-либо, как и страх, выражаются лишь плачем.

1–3 года. Для ребенка в этом возрасте смерть еще не имеет большого значения. Больше всего беспокойства ему передается от окружающих взрослых, которые испытывают сильные отрицательные эмоции. Когда родители расстроены, в депрессии, напуганы или злы, ребенок воспринимает эти эмоции и тоже расстраивается или пугается. Такие понятия как «смерть» или «навсегда» еще непонятны ребенку. Даже если он уже встречался со смертью родственника или домашнего питомца, он все еще не до конца понимает связь между жизнью и смертью.

3–5 лет. Дети дошкольного возраста уже начинают понимать, что смерть пугает взрослых. Ребенок может воспринимать смерть как что-то, что можно повернуть вспять, как в сказке. Детям этого возраста обычно говорят, что умерший человек попадает на небеса, и ребенку сложно бывает понять, что это навсегда, что все живущее рождается и умирает и тот, кто умер, больше не будет есть, спать или дышать. Ребенок в 3–5 лет будет задавать много вопросов, почему и как случается смерть. Нужно постараться говорить правду об уходе в другой мир и не обманывать его, что умерший человек «спит». В некоторых случаях ребенок может решить, что его поступки и мысли являются причиной смерти кого-то близкого, и испытывать стыд и вину за это.

Если ребенок в этом возрасте серьезно заболевает, он может принять болезнь за наказание за свои действия и мысли. Ему сложно понять, почему родители не смогли защитить его от болезни.

Особенному риску подвержены братья и сестры заболевшего ребенка, они очень часто винят себя в случившемся. Задача взрослого понять, что происходит, успокоить и дать верное объяснение.

5–11 лет. У детей школьного возраста уже более реалистичный взгляд на понятие смерти. Ребенок может персонифицировать смерть в виде ангела, скелета или призрака. У этого возраста появляется понимание, что смерть – это навсегда и необратимо. Ребенка могут интересовать подробности смерти как физического процесса, что происходит с телом после смерти. Он начинает бояться своей собственной смерти из-за неизвестности, что будет после. Боязнь неизвестности, отсутствие контроля над ситуацией, расставание с семьей и друзьями – основные источники беспокойства ребенка, связанные со смертью в дошкольном возрасте.

11–15 лет. Как и у любого человека в любом возрасте, на восприятие смерти подростком оказывает влияние предыдущий опыт и степень эмоционального развития. Большинство в этом возрасте точно знает, что смерть – это необратимое состояние и на это не влияет наличие или отсутствие предыдущего опыта смерти родственника или домашнего питомца. Отличие от взрослого в том, что многие подростки сохраняют ощущение собственной неуязвимости и бессмертия. Они с трудом принимают тот факт, что и они смертны, так как в этом возрасте происходит самоидентификация, осознание независимости, понимание своего места в жизни – а смерть все это отменяет. По этой причине подростки часто отказываются признавать факт собственной смертности. Переполняющие их чувства и противоречия могут мешать взаимодействию с родителями и друзьями.

Еще один значимый для подростка аспект – это внешний облик. Смертельная болезнь и/или побочные эффекты от проводимого лечения могут существенно изменять внешность. Подростку такие изменения принять намного труднее, чем взрослому, что влечет за собой чувство одиночества, страха и злость.

Родителям важно помнить, что в каждом возрасте ребенок реагирует на смерть по-своему. Ребенок любого возраста крайне нуждается в поддержке, чтобы его кто-то выслушал и помог преодолеть страх.

7.3. Как говорить с ребенком о смерти

Когда умирает кто-то из членов семьи, часто возникает вопрос: как быть с детьми? Как сказать им о случившемся? Как говорить с ними о тех переживаниях, которые они испытывают? Брать или не брать детей с собой на похороны? Здесь самым главным принципом становится признание того факта, что дети тоже горюют. Они могут делать это по-разному, в силу особенностей характера, восприятия и возраста, но детей, как бы малы (с нашей точки зрения) они ни были, так же как и окружающих взрослых, затрагивает все происходящее и вызывает у них множество противоречивых чувств и вопросов. Разговаривая с детьми о произошедшем, вы не только помогаете им пережить утрату, но и закладываете основу их собственного отношения к смерти в дальнейшем.

В первую очередь, важно создать атмосферу честности и доверия, чтобы дети могли открыто делиться своими переживаниями, не бояться спрашивать и говорить о случившемся. Не лишайте детей возможности принимать участие в семейных разговорах об ушедшем человеке, о смерти и предстоящих похоронах. Если дети маленькие, можно делать это, сидя с ними на полу. Берите детей на руки, на колени, почаще обнимайте и говорите, что вы их любите. Дайте ребенку поплакать об умершем – и слезами выразить свое горе.

Детей обычно успокаивает ваше желание и готовность говорить с ними о произошедшем. Спросите у ребенка о его отношении к смерти. Можно начать, например, с таких вопросов:

Ты когда-то раньше был на похоронах? Как это было?

Тебе приходилось видеть или дотрагиваться до мертвых?

Как ты думаешь, что ты увидишь на похоронах?

Что бы ты хотел узнать/спросить о смерти или похоронах?

Что бы ты хотел спросить у _____ (имя умершего)?

Такой разговор важно вести с учетом возраста ребенка – можно предложить ему бумагу, карандаши, краски или пластилин, чтобы ему легче было выразить свои мысли и чувства.

В разговоре с детьми о смерти важно постараться донести 5 основных понятий:

1. Универсальность смерти – все живые существа, в том числе мы сами, умирают. Вопросы, которые вы можете обсудить с ребенком:

Все ли умирают?

Умирают ли дети и животные?

Могу ли я или _____ (имя хорошо знакомого ребенку человека) избежать смерти?

Может ли так случиться, что я или _____ (имя хорошо знакомого ребенку человека) умрет в любое время, сейчас, завтра?

2. Необратимость смерти – смерть нельзя остановить или повернуть вспять по волшебству, специальной едой, водой или другими способами. Какие вопросы можно обсудить:

Как долго умерший человек остается мертвым?

Могут ли мертвые снова оживать?

Есть ли что-нибудь, что мы можем сделать, чтобы оживить кого-то?

3. Смерть – это когда человек перестает... (дышать, есть, спать, двигаться, чувствовать и т.д.)

4. Причинность – почему люди умирают? Маленькие дети склонны приписывать смерть внешним причинам (например, несчастный случай), более старшие уже знают и о внутренних (старость или болезнь). О чем можно поговорить:

Почему люди умирают?

Почему умер _____ (имя ушедшего человека, которого любил ребенок)?

Бывает ли так, что человек умирает потому, что кто-то другой хотел, чтобы тот умер?

Бывает ли так, что человек живет только потому, что кто-то другой хочет, чтобы он жил?

5. А что после смерти? Возможные вопросы для обсуждения:

Куда уходит душа, когда человек умирает?

Может ли человек когда-то вернуться к жизни снова?

Когда вы будете сообщать ребенку о смерти близкого человека, важно дать ему простую и точную информацию. Лучше не говорить «дедушка от нас ушел», «тетя уснула» или «Бог забрал их к себе». Дети могут воспринимать такие слова буквально: «ушел» – значит, не захотел с нами жить; «уснула» – значит, проснется (или же у ребенка появится страх перед засыпанием: «ведь и я могу уснуть навсегда»). Бывает, что ребенок со страхом говорит, что, если Бог захочет, он следующим возьмет его.

Если ребенку 5–7 лет, можно сказать так: «Когда кто-то умирает, это значит, что тело его больше не работает. Сердце не бьется, не надо дышать, есть и спать. Ему не бывает холодно, жарко или больно. Тело ему не нужно, а это значит, что мы его больше не увидим».

Возможно, вам придется повторить это несколько раз, т.к. дети не воспринимают смерть как нечто продолжительное. Каждый раз, когда вы видите, что ребенок в замешательстве, повторяйте ему прежнее утверждение.

Спросите ребенка, хочет ли он присутствовать на похоронах (панихиде). Объясните, *что* ребенок там увидит и *что* будет происходить. Если возможно, покажите рисунок гроба. Опишите, как выглядит тело.

Часто возникает вопрос: разрешать ли детям дотрагиваться до мертвого тела. Да, если они этого хотят и заранее к этому подготовлены. Дети по природе своей любопытны, и если прикосновение к телу безопасно, то пусть дети узнают то, что хотят знать. Объясните им понятными словами, что тело холодное, а не теплое. Дайте потрогать свою руку, а потом кожаную обивку стула. Можно сказать примерно так: «Если хочешь, можешь потрогать (имя). Но раз ее (его) тело не работает, оно теперь на ощупь другое. Не теплое и мягкое, а твердое и холодное. (Имя) не будет больно, если ты ее (его) потрогаешь, тебе тоже».

Вне зависимости от того, будет ребенок присутствовать на похоронах или нет, дайте ему возможность проститься. Можно, например, написать записку или нарисовать рисунок и отнести его на кладбище.

Нет ничего плохого, если дети увидят слезы взрослых. Объясните, что вам очень не хватает умершего человека и поэтому очень грустно. Самое важно – дать ребенку понять, что жизнь продолжается и после смерти близкого человека. А для этого вам нужно справиться с собственным горем – поскольку ключ ко всем детским переживаниям лежит в отношении к событиям взрослых.