

[\(начало статьи здесь\)](#)

Записки из хосписа. Прощание По роду своей деятельности в хосписе я чаще всего общаюсь с родственниками умирающих пациентов — пока их близкий человек еще жив. Когда они приходят ко мне в кабинет, им бывает трудно сформулировать, что же они хотят от психолога.

В психологии давно описаны стадии проживания стрессового события: шок, отрицание, агрессия, депрессия, принятие... Эти стадии, как тормозной путь, они дают возможность нашей психике постепенно пережить стресс и справиться с ним. Расскажу это на примере потери кошелька, чтобы было понятнее.

Вот вы приходите в магазин и, набрав продуктов, открываете сумку, чтобы достать кошелек. А его там нет! Вы на мгновение цепенеете. Это первая стадия стресса — шок! Далее вы начинаете рыться в сумке, выворачиваете ее наизнанку, проверяете карманы. Вы не можете поверить, что кошелек нет на месте, но все же надеетесь его найти. Это вторая стадия — отрицание. (Так пациент, которому поставили серьезный диагноз, идет по другим врачам в надежде на ошибку.)

Убедившись окончательно, что денег с вами нет, вы начинаете винить либо себя, либо возможного вора. Это третья стадия прохождения стресса — агрессия. (В случае болезни человек тоже ищет виноватых: либо корит себя, либо других.)

Когда злость вышла, наступает уныние или депрессия. Вы уже признали и осознали, что кошелек канул в лету, а у вас там вся зарплата, карточки и прочие ценные вещи. Вы страдаете, как же вам, бедненьким, жить дальше. Это четвертая стадия. (Дойдя до нее, можно просидеть так до конца жизни, причем даже из-за кошелька!)

И, наконец, вы понимаете, что деньги заработаете вновь, карточки восстановите, кошелек купите новый — и живете дальше. Это стадия принятия потери, последняя. В случае болезни — это решение жить дальше.

Вспомнился фильм «День сурка», где герой, регулярно просыпаясь в один и тот же день 2 февраля, проживает все эти стадии вплоть до попытки самоубийства, и только смирившись, что «завтра» он уже никогда не проснется, начинает жить полноценной жизнью: учится играть на рояле и оказывает всем бескорыстную помощь.

И просыпается, наконец-то, в другой день — 3 февраля!

Другой день — это другой способ жизни, это творчество и бескорыстное служение людям. Только представьте, что мы всей планетой проснемся в «завтра»?

Это моя мечта!

Так вот, на стадии принятия человек может полностью изменить свою жизнь: кто-то, осознав, что смерть вот-вот придет, начинает налаживать отношения с близкими, кто-то пишет книгу, кто-то завершает недоделанные дела. Вариантов может быть множество. Главное — эмоции здесь другие: радость и спокойствие.

За мою небольшую практику я видела всего лишь одного такого пациента, который был готов к смерти и жил до конца полноценной жизнью — писал стихи, общался с друзьями и ждал из отпуска медсестру, на руках которой хотел умереть. Наши сотрудники — просто ангелы, это отдельная книга.

Все эти стадии проживания стресса длятся разное время и идут естественно друг за другом (а то и обратно скачут!), и пока они не прожиты до конца, то есть до стадии принятия, «помощь» психолога, пытающегося вклиниться и «причинить добро»

страдающему человеку на какой-либо первоначальной стадии, похожа на попытку броситься под колеса поезда, пытаюсь остановить его срочно. У поезда тормозной путь — пара километров!

Все, что можно и нужно в таких ситуациях делать, это просто быть рядом: сидеть, молчать и слушать. Ушами, сердцем, всей Душой. Дать возможность человеку все проговорить и выпустить наружу эмоциональный заряд.

«Побудьте со мной...» — говорил Иисус своим ученикам, зная, что его ждет впереди смерть. Побывать с человеком, присутствовать рядом во время его страдания — это тоже помощь.

Приведу пример из обычной семейной жизни. Женщина приходит домой и жалуется мужу, что очень устала на работе, да еще по дороге сломала каблук. Что отвечает мужчина? Мастерская за углом! Женщина обижается на такой ответ, потому что она ждала просто сочувствия, чтобы он ее обнял и пожалел. А он, в силу своего мужского склада ума, услышав про проблему, сразу предложил решение. На что обижаться-то? И ссора уже готова!

Мне иногда психологи с недоумением рассказывают, что хотели помочь страдающему человеку, а получили в ответ агрессию. Та же басня!

Я подробно так об этом рассказываю, чтобы картина эмоций стала более понятна.

Ведь и родственники тоже находятся на какой-либо стадии проживания стресса.

В конце концов и все мы, в своей собственной жизни, тоже в этот момент времени проживаем какие-либо стадии, поскольку стресса полно у всех.

И это может быть не одно событие, а несколько. И по разным ситуациям — разные стадии и эмоции. Вы все еще унываете про кошелек — и тут же узнаете, например, что у вас батарею прорвало. Шок!

А представляете, какой компот из негативных эмоций варится у нас в хосписе постоянно?

Ваш кошелек — это песчинка по сравнению с потерей жизни. Если вы считаете, что у вас в жизни есть проблемы — придите в хоспис, и они все у вас исчезнут почти мгновенно.

Вернусь все же к родственникам умирающих людей. Повторюсь, как зануда, запрос может появиться только на стадии принятия, когда у человека есть желание и силы жить дальше, а в наших стенах это большая редкость.

Я предлагаю войти и присесть, на столе у меня лежит кинетический песок. Это обычный кварцевый песок, в который добавлено клеящее вещество. И все это вместе похоже на свежее тесто: мягкое, податливое и рассыпчатое. Только к рукам не прилипает и на пол не сыпется. Лепи что хочешь!

Мое сознание «здесь и сейчас», а время и пространство полностью для посетителя. Как правило, почувствовав внимание, человек начинает говорить сам, сначала сбивчиво, теряясь, пытается сформулировать, зачем же ко мне пришел. Вернее, пришла, так как большинство — это женщины.

Постепенно, выговариваясь, они поглядывают на песок — говорю, что это можно трогать. Их руки тянутся, мнут эту необычную структуру и обязательно что-то начинают лепить.

Руки — это инструмент Души, а она всегда стремится к самовосстановлению. Потому что вечна и бессмертна. Какой бы лютый ни была зима — обязательно наступит весна, какой бы пожар ни спалил лес, обязательно вырастет новый, сколько бы цивилизаций ни

пыталось уничтожить эту планету, а она цела до сих пор!

В жизни все циклично и все стремится к восстановлению, потому что она бесконечна. Я поддерживаю разговор, наблюдая теперь и за руками посетительницы, которые уже вразумительно творят что-то свое, конкретное. Появляются улыбка, глубокий вдох и выдох.

Специалисты знают, что дыхание — показатель эмоционального состояния человека. Как только человек глубоко и свободно задышал — значит, снялся зажим в теле и скоро восстановится нормальное кровообращение.

Творчество — процесс исцеляющий, мы частенько им лечимся бессознательно. Многие наши сотрудницы вышивают... Линн Халамиш, танатолог из Израиля, бескорыстно научившая меня технике написания писем, о которой расскажу позднее, поделилась, как она восстанавливается после работы: выращивает цветы у своего дома и тщательно пропалывает землю от сорняков, как от плохих мыслей. Сама же я пою в хоре.

Женщины говорят, что им как-то полегче становится, пока они лепят, удивляются полученному образу, обсуждают его... и проговаривают какое-либо решение о своей дальнейшей жизни сами, без моих вопросов. Кровь наконец-то добежала до головы!) И уходят в более бодром состоянии.

Все пытаюсь подобраться к встрече, когда уже после смерти близкого человека прошло достаточно времени и женщина, обратившаяся за помощью, смогла сформулировать запрос. Но все же расскажу чуть-чуть про горевание.

Весь ужас начинается после третьего месяца, когда похороны уже позади, бумаги все оформлены, поминки прошли, друзья выразили соболезнование и жизнь продолжается дальше. У других.

А вы вдруг наконец-то осознаете произошедшее. Вдруг вы увидели похожего человека и затрепетали, вот случайно услышали его любимую мелодию и заболело сердце, вот праздник, который теперь вы отмечаете без него, вот совместная фотография, которая давно утеряна, а тут всплыла.

И происходит взрыв эмоций, печаль снова всплывает на поверхность и проливается горькими слезами.

Первый год — это ходьба по минному полю. Вы живете дальше, пытаетесь работать, общаться, и вдруг наступаете на «мину», которая чем-то связана с любимым человеком. И вас отбрасывает в прошлое...

Женский голос в трубке телефона звучал напряженно:

— После смерти мужа пью транквилизаторы по рецепту врача, но они мешают мне думать, голова мутная, а у меня ответственная работа, да и бессонница замучила. Таблетки ем пачками, а толку нет. Мне сказали, что вы можете помочь, хотя я раньше никогда не обращалась к психологу.

Молва создает хорошему специалисту образ волшебника, почти чудотворной иконы. И эта вера очень помогает в решении проблем. Я сама, когда еду на консультацию к своему волшебному доктору, еще в дороге слышу, что он мне, возможно, скажет, и жизненная задача уже имеет решение, как только до его кабинета дохожу.

Пожилая женщина стремительно вошла в кабинет. Было видно, что она решила избавиться от своих проблем, причем сегодня.

Когда ребенок идет по родовому каналу, никакая сила не способна затолкать его обратно. Человек, обратившийся за помощью, уже начал свой процесс перерождения в другое состояние, и вам останется только быть свидетелем этого и, в каком то смысле,

акушеркой.

Устроившись в кресле напротив меня, она начала разговор.

— Когда ехала к Вам, все думала, чего же я хочу, чем можете мне помочь, ведь мужа уже не вернуть. Уже полгода прошло. Говорят, время лечит, но в моем случае все только хуже становится. По ночам все время вспоминаю нашу жизнь. Мы прожили вместе сорок лет. Всякое было. Я очень виню себя сейчас. Я много работала, всегда занимала высокие посты, дома бывала редко.

Далее женщина рассказала про его мучительную болезнь и смерть.

— Знаете, я поняла, что хочу, — улыбка промелькнула по ее лицу. — Хочу, как в кино, если Вы смотрели, забыла, как называется фильм, где умерший герой через медиума разговаривает со своей любимой. Если бы можно было так поговорить сейчас с моим мужем. Мне бы стало легче.

Она смотрела на меня с надеждой, как будто ждала чуда.

Многолетняя практика научила меня держать лицо невозмутимым, каким бы странным ни казался мне запрос клиента. Знаю твердо, если человек смог сформулировать вопрос, у него уже есть ответ. Только он глубоко внутри, и нам вместе предстоит до него добраться, медленно погружаясь в глубину его Души.

— Ну хорошо, — отвечаю я, — давайте это сделаем.

Я протягиваю ей лист бумаги и ручку.

— Мы будем писать письмо Вашему мужу. Как его зовут?— Алексей.

Женщина с готовностью ждала моих распоряжений.

— Пишите, — сказала я, вставая с кресла и отходя к окну, чтобы освободить ей больше места для раздумий.— Дорогой Алексей! — начала диктовать я, а она с готовностью записывать: «Я давно вот что хочу тебе сказать... Прости меня за...»

Женщина с удивлением подняла на меня глаза.

— Да, я постоянно виню себя за то, что была плохой женой и прошу у него прощения!— Вот и напишите, за что именно просите прощения. Прямо подробно перечислите все, что вы сделали мужу, как вы считаете, «плохого» и чего не сделали, не успели — «хорошего». Освободитесь от этого, выложите это на бумагу.

Женщина безостановочно строчила слова, которые крутились у нее в голове все эти полгода и теперь наконец-то смогли вырваться наружу.

Я вышла из кабинета, чтобы поставить чайник. Она приехала ко мне после работы, надо напоить горячим чаем, да и вообще оставить ее на время одну со своим прошлым.

Когда вернулась, два листа бумаги были исписаны по пунктам четким почерком.

Предложила ей чаю, надо было сделать маленькую паузу, так как впереди ее ждал крутой поворот.

— Как чувствуете себя сейчас?— Спасибо, полегче.— Вам трудно было это написать?— Нет, совсем нет!

— Ну и хорошо. Пойдем дальше, — вздохнула я и продолжила диктовку: «Алексей, я прощаю тебя за...»

— Чтооооо? — голос женщины зазвучал возмущенно. — Вы предлагаете мне его простить?! Да никогда! Да он мне так жизнь портил! Да вы просто не знаете, как он себя вел!

И она с яростью стала перечислять все грехи мужа.

Это было предсказуемо: когда человек в чем-либо себя сильно винит, то у него есть обида, скрытая, давняя и неосознанная.

А если демонстрирует окружающим обиду, значит, в глубине есть чувство вины. Эта сладкая парочка, вина и обида, жить друг без друга не могут. Поэтому удалять их надо оптом!

Я спокойно слушала, пока женщина выпускала гнев. Так чистится Душа, выпуская наружу весь негатив, который накопился за жизнь.

В глазах новорожденного ребенка сияет Любовь, его Душа чиста и только со временем она наполняется «грязью» из обид и страхов, закрывая этим Любовь. И чтобы вновь добраться до дна, где хранится это чувство, надо выпустить эту «грязь» наружу.

Как будто помыть стакан, где вода, в данном случае, это слезы очищения.

«Будьте, как дети» — это не только про то, что надо жить «здесь и сейчас», освободив свою голову от негативного прошлого, которого уже нет, и перестать конструировать ужасное будущее, которого еще нет, а и про то, чтобы жить с огромной любовью к миру. И тогда никакая грязь в Душу не проберется. Любовь ее просто не впустит. Она сильнее всего!

Когда женщина, наконец, утихла, я сказала:

— Ваша обида — это яд, который вы носите в себе и который отравляет ваше тело и жизнь в целом. Мужа уже нет, а яд все еще с вами. Прощение — это решение отказаться носить этот яд в себе дальше. Прощение — это решение отпустить прошлое и позволить себе спокойно спать по ночам. Хотите спать по ночам и работать с ясной головой?

Возникла долгая пауза.

Молчать я умею. Долгая семейная жизнь со взаимными претензиями натренировала меня яростно молчать на мужа дня по три. Он это, кстати, не выдерживает и чаще первый приходит мириться, даже если был прав.

«Ты хочешь быть правым или счастливым?» — шиплю на него, когда он доказывает мне свою правоту.

Только взаимная амнистия позволяет нам жить счастливо вместе и дальше, несмотря на полную противоположность во всем.

Сейчас же я просто ждала, какое женщина примет решение. Идти ей дальше или остановиться. Меня же устроит любой ответ. Для нее он будет правильным.

Она вздохнула и начала писать. Я наблюдала, с каким трудом шли слова на бумагу, но женщина продолжала прощать своего уже умершего мужа.

Иногда, когда мои клиенты полностью погружены в работу, я параллельно с ними делаю свою. Конечно же, мне тоже было за что попросить прощение и простить своего несовершеннолетнего мужа, который ждал меня дома с наваренной кастрюлей моего любимого фасолевого супа, хотя сам он отнюдь не вегетарианец. А я еще неизвестно когда явлюсь сегодня домой!

Как только она закончила, все ее тело расслабилось, черты лица разгладились, из глаз текли слезы.

И она стала рассказывать совсем другое: какой замечательный он был человек, сколько хорошего ей сделал и терпел все ее поступки.

— Вот и напишите ему это, — продолжила я свою песню: «Я благодарна тебе за...»

Ничего нет лучше, чем видеть лица людей, наполненные светом благодарности и любви!

— Ну и последняя строчка, — завершила я тихо, когда она вновь посмотрела мне в глаза: «Я люблю тебя... Я отпускаю тебя... Со мной все будет хорошо...»

Рука медленно выводила эти слова на бумаге, спотыкаясь на каждой фразе, и наконец-то была поставлена точка.

Женщина глубоко вздохнула.

— Я так никогда не плакала, как сейчас, простите. Слезы льются сами и я ничего не могу сделать. Я всегда все держала в себе и считала, что реветь нельзя. Это слабость. Женщина вытирала глаза, а я радовалась, что это происходило.

— А я, если не поплакала сегодня про что-нибудь, то день прожит зря! — поделилась своим опытом.

Она улыбнулась.

— Ладно, продолжим, — мы прошли уже главную часть пути и скоро доберемся до желаемого результата. — Вторая часть Марлезонского балета! — объявила я. — Садитесь в кресло напротив и пишите письмо себе, теперь от имени мужа.

Женщина пересела в кресло напротив, которое я освободила с самого начала, переместившись на стул. А вдруг он тоже пришел на эту встречу и ждал своего часа? «Дорогая моя, я прошу у тебя прощения за...» — начала я снова диктовать начало письма.

Надо сказать, что от лица мужа было написано всего по три-четыре пункта, но это были самые важные слова, которые она так хотела услышать от него в жизни и ради которых, собственно, и пришла.

Пересев вновь в свое кресло, она написала ответное письмо Алексею в произвольной форме и выглядела совершенно довольной и умиротворенной.

Я не стала просить ее зачитывать эти личную переписку вслух, и заранее предупреждаю, что вся работа — внутренняя, и можно быть честной самой с собой. Только когда сами хотят прочитать, то принимаю это без комментариев.

Нам осталось чуть-чуть, чтобы поставить точку.

— А теперь берите ручку в левую руку и пишите: «Я разрешаю себе...» — Господи, да что же я могу себе разрешить? Я же себе все всегда запрещала! Да еще левой рукой, которой никогда не писала! — она была в недоумении.

— Ну, начните хотя бы со слов: «Я разрешаю себе спать по ночам», а дальше — как пойдет, — подсказала я.

Пока она с улыбкой выводила неровные каракули левой рукой, я успела помыть чашки и заполнить рабочий журнал.

— Спасибо Вам огромное! — сказала женщина, любясь на свой лист с разрешением жить, потом встала и начала ходить по кабинету. — У меня просто крылья раскрылись, так мне хорошо и легко сейчас. — Не обольщайтесь, — охладила ее я. — Еще в течение года будет накатывать и Вы, пожалуйста, плачьте регулярно.

— А если придет бессонница, буду писать мужу письма! — она бережно собрала все исписанные листы бумаги и положила их в сумку.

— Ну что, кино про любовь состоялось? — улыбаясь, спросила на всякий случай о подтверждении реализации запроса.

— Да, — лицо женщины светилось. — Спасибо за сеанс!

— И Вам спасибо, — ответила я и проводила до гардероба.

Через три месяца она позвонила, поблагодарила, что письма ей очень помогли, и попросила принять на консультацию семейную пару своих родственников, стоящую на грани развода.

У них еще было время помириться. При жизни.

ПрощениеПрости меня. Самые простые и трудные слова, которые мы очень редко говорим друг другу. Поскольку в большинстве случаев считаем себя правыми. И

уверенность в своей непреклонной правоте порождает взаимную обиду, которая разрушает отношения и здоровье.

Однажды я услышала притчу, которая стала ответом на мои вопросы о трудностях в семейных отношениях.

«В одном городе в соседних домах жили две семьи. Одни супруги часто ссорились, а других видели только счастливыми и довольными друг другом, и никто не слышал крика из их дома. Как-то раз, после очередной ссоры, женщина попросила мужа сходить к соседнему дому и подслушать, что там происходит. Ей хотелось узнать секрет счастья соседей или разоблачить их показную благость.

Был теплый летний день. Окна кухни были распахнуты, и мужчина спрятался в кустах жасмина, украдкой заглядывая внутрь. А там семья сидела за столом, пили чай, разговаривали и смеялись. Вдруг в доме послышался телефонный звонок, женщина встала из-за стола и вышла. Мужчина следом тоже поднялся, да так неосторожно, что задел красивую вазу, стоявшую чуть к краю стола. Та упала на пол и разбилась. Он бросился собирать осколки.

Вот сейчас-то я узнаю истинную цену их отношениям! — ухмыльнулся разведчик. Он хорошо себе представлял, что бы произошло в их доме. Скандал, несомненно!

— Прости меня! — сказал виновник вернувшейся жене, которая молча наблюдала за ним. — Я разбил твою любимую вазу. — Это ты меня прости, — ответила женщина. — Ведь это я ее туда поставила.

Они вместе собрали осколки и снова продолжили свое мирное чаепитие.

Вернувшись домой, мужчина сказал: «Я понял, в чем секрет их счастья. В нашей семье — мы оба правы, а у них — оба виноваты».

Эту притчу я люблю рассказывать при каждом удобном случае. И ее простота и мудрость помогает людям по-новому посмотреть на свою семейную жизнь и изменить ее к лучшему.

Воистину, нет совершенных людей на земле, но умение прощать делает наши отношения гармоничными и более близкими.

Первой моей пациенткой в хосписе оказалась совсем юная девушка, к которой меня позвал врач, так как не получалось ее успокоить: она громко плакала и рвалась на улицу.

Объяснять, что я здесь только для психологической разгрузки персонала и больные — не моя забота, язык не повернулся. Прихватив с собой яркие стеклянные камешки и маленькую песочницу, я вошла в палату. Впервые.

— Посмотри, что у меня есть! — радостно сообщила я девушке с порога. Она сидела на кровати, полуодетая, беспокойно размахивала руками, а из ее тела торчали какие-то трубки с мешком на конце. Впоследствии я узнала, что это сооружение называется колостомой. — Хочешь поиграть? — я подошла ближе и протянула ей песочницу.

Более неподходящего и неуместного вопроса и представить трудно, но девушка вдруг замолкла и удивленно взяла песочницу.

Я высыпала туда разноцветные стекляшки, которыми были набиты карманы моего белого медицинского халата.

Девушке ничего не оставалось, как начать их перебирать и раскладывать на песке.

Удобно устроившись на кровати, она стала превращать камешки то в облака, льющиеся дождем на землю, то в рыбку, плавающую в море, то в цветок, окруженный травой.

Продолжая перебирать камни, девушка принялась рассказывать о сложных отношениях

с родителями, которые направляли всю ее жизнь, выбирая ей то престижное место учебы, то мужа.

Когда ей исполнилось двадцать лет, родители родили сестренку и почему-то перестали контролировать ее, и это тоже оказалось травмой: она почувствовала себя лишней и нелюбимой.

Навязанная родителями профессия ей не нравилась, да и с мужем вскоре развелась. Так, составляя картинки, она постепенно рассказала о своей короткой жизни. Голос был полон сожаления и печали.

В конце беседы она построила картину под названием «семейная гармония», выложив из камней круг, где и ей было выделено место.

— Так бывает? — спросила она меня.

Я утвердительно кивнула в ответ.

Девушка улыбнулась, отложила песочницу в сторону и задремала — наконец-то подействовал успокоительный укол!

Мы все выдохнули с облегчением.

Выйдя из палаты с трясущимися руками, я бы тоже в тот момент не отказалась от успокоительного укола, так как впервые общалась с умирающим человеком, почти ребенком. Но лицо надо держать! Ведь медсестры внимательно наблюдают за моей реакцией, их уважение надо еще заработать.

Пожелав им спокойной работы, я вернулась в свой кабинет. Несколько минут сидела в ступоре, но, неожиданно, набрала номер телефона дочери, отношения с которой на тот момент были непростые, и попросила у нее прощения за то, что я несовершеннолетняя мать, что причинила ей много боли, что я ее очень люблю и хочу ее видеть.

Я говорила это впервые в жизни, поскольку никогда ранее не сомневалась в правильности своих слов и поступков.

Умирающая девушка раскрыла мне глаза на «благие» намерения родителей, доводящие детей до смерти. И в них я узнала себя!

— Мама, ты просветлела! Я думала, ты никогда меня не поймешь! — после долгой паузы ответила дочь и тоже попросила прощения за свое несовершенство.

Наши отношения с тех пор стали ближе, чем когда-либо раньше, и за короткое время я помирилась со всеми, с кем были какие-то конфликты и недомолвки в прошлом.

И, если они возникают вновь, то первая спешу сказать «прости», потому что жизнь слишком коротка и мне жаль тратить ее на обиды и злость.