

«Все умрут, а я останусь»

Статья Д.Франтовой

в журнале «Родные люди» № 2-2012

В современной культуре о смерти не принято говорить много и вслух. И существует мнение, что об этом не стоит знать детям. Поэтому очень часто происходит так, что смерть остаётся страшным секретом, скелетом в шкафу, событием, порождающим больше вопросов, чем ответов, чем-то неотвратно страшным и неизвестным. Однако приёмным родителям чаще и раньше, чем большинству других родителей, приходится говорить о смерти со своими детьми: ведь в «анамнезе» практически каждого одинокого ребёнка — смерть хотя бы одного из родителей либо до того, как он оказался в детдоме, либо уже во время его жизни в семье.

Сами взрослые зачастую не готовы быть откровенными в своих переживаниях на тему смерти, и потеря близкого человека неизбежно рано или поздно происходит, бывает тяжким испытанием. Чем сильнее страх встречи с неизбежностью — тем более эмоционально насыщенной она пройдёт. Смерть — это часть жизни. Каждый из нас однажды родился и каждый рано или поздно умрёт — так было с нами и так будет после.

В древние времена существовали традиции поминовения ушедших — традиции сохранения памяти о них и отпускания — до наших дней, с появлением соболезнования, дошли в очень современном варианте. У нас принято садиться за поминальный стол на девятый роковой день, принято ездить на поминальные службы — но самое главное, что до сих пор присутствует при подобных ритуалах, — прощание и отпускание ушедшего — обычно забывается. И люди, пришедшие на поминки, получают облегчения в своих чувствах, а то и вовсе это мероприятие превращается в обычное застолье, и это уже закрепилось в фольклоре: «Хоронить тещу — порвали два баяна».

Поэтому очень часто получается так, что человек, потерявший близкого, не получает необходимой поддержки, понимания того, что произошло, и не может принять утрату. И человек дальше идёт по жизни, неся боль с собой. Иногда горе настолько велико и потеря так значима, что человек, потерявший близкого, уходит вслед за ним.

Но если помощь взрослому — понятный и принятый в нашей культуре шаг (друзья и знакомые стараются особенно в первое время, поддерживают, приходят в гости, подбадривают, таскивают из дома, просто присутствуют рядом, выслушивают...), то помощь ребёнку обычно наталкивается на некое отрицание. Нет, это отрицание того, что произошло — страшное и тяжёлое, — ребёнка, потерявшего близкого, жалуют и стараются подбодрить. Но отрицается тот ф

что ребёнок нуждается в переживании и проживании своего горя точно так же, как и взрослый. Почему-то считается, что, если ребёнку не объяснить, что именно произошло, он как-то сам всё забудет. Даже если смерть произошла на его глазах — забудет всё равно, это же ребёнок. А поскольку дети, пережившие потерю, не всегда говорят о ней (да и произойти она может в таком возрасте, что ребёнок просто не может озвучить её словами), у взрослого создаётся обманчивое впечатление, что ребёнок «всё забыл» и «ему это неинтересно».

Конечно же, ребёнок ничего не забывает. И для ребёнка потеря близкого может быть ещё более масштабным событием, чем для взрослого: ведь этот взрослый занимал очень значимое место в его мире, а потом раз — и исчез. И никто не может объяснить, куда же он исчез, другие взрослые только отводят глаза. Ребёнок остаётся один на один с этой ситуацией, пытаясь самостоятельно найти объяснение. Взрослые не видят весь этот внутренний путь, которые ему приходится преодолевать. Зато могут наблюдать его последствия.

ЗЛОСТЬ

«Ушедший взрослый очень плохо поступил. Он меня бросил. Ушёл, не объяснил ничего, не попрощался, просто взял и пропал. Он плохой, очень плохой».

Если ребёнка захватила злость, он будет стараться уничтожить всё, что связано с ушедшим взрослым, — рвать фотографии и портить оставшиеся вещи, говорить, что он про него «ничего не помнит», отрицать сам факт существования этого человека («не было у меня никакой другой мамы»), демонстративно отказываться ехать на кладбище или поминки.

К сожалению, не всегда мир взрослых может разглядеть за таким поведением боль ребёнка от непонимания ситуации. Чаще такая реакция вызывает негативное отношение к самому ребёнку — обвинение его в неблагодарности, бесчувственности. Или же и вовсе оказывается без внимания: не помнит — ну и хорошо.

СТРАХ

«Я проснулся, а мамы больше нет — куда она исчезла? И я так же могу исчезнуть?! А другие, близкие мне люди?»

Ребёнок, охваченный таким страхом, не может находиться один. Ему тяжело засыпать, ведь сон — это некая неизвестность, из которой можно и не вернуться, а если вернуться — то не обнаружить здесь того, кого любишь. Он удерживает рядом с собой взрослых, постоянно «проверяя», всё ли у них в порядке. Ему необходимо как воздух видеть их постоянно, каждую секунду, знать, что они здесь. Но взрослые тоже хотят остаться наедине друг с другом хотя бы на пару часов в день — тогда ребёнку приходится придумывать что-то экстраординарное, что быть в центре их внимания. Обычно это не самые приятные поступки — беганье по квартире, мелкое пакостничество — но взрослый мир реагирует: они кричат, возмущаются и топают ногами. А значит, они точно живые.

В глазах взрослого такое поведение выглядит как очень назойливое, проблемное — создаётся впечатление, что ребёнок «просто издевается» над близкими. Особенно когда он не может заснуть и придумывает для этого миллионы причин. Ведь детский сон — это священная корова для многих родителей: очень важно, чтобы дети соблюдали определённый режим, и его нарушения вызывают у родителей массу неприятных эмоций и агрессии в адрес ребёнка.

ВИНА

«Что я сделал плохого? Ведь не уходят же люди просто так. Наверное, что-то не так со мной, я неправильный, нехороший, я виноват, что мама ушла».

Ребёнок, испытывающий в ситуации потери чувство вины, может перестать следить за собой, начать наносить себе повреждения (царапать руки, кусать до крови) и другими способами наказывать себя. Дети часто скрывают от взрослых то, что их мучает: ведь взрослые тогда узнают про то, что они «плохие» и «виноваты» в смерти своих близких. Наказывать себя можно и другими способами — постоянно попадая в ситуации, где оказываешься виноватым, униженным, неправым, вызывая гнев окружающих.

Взрослый обычно, не зная всех подробностей и глубины переживаний ребёнка, воспринимает неадекватное, неконтролируемое поведение, неряшливость опять же как постоянное издевательство над родными. Такой ребёнок действительно начинает вызывать все те чувства, которые вызывает плохой человек, — отвращение, брезгливость, раздражение, отторжение.

Иногда дети озвучивают свои переживания: «Я думаю, что плохо следила за мамой, поэтому она умерла», «Мне надо было лучше кормить папу, тогда он был бы здоров». Не всегда этим словам придаётся должное значение: на фоне взрослых переживаний такие заявления часто выглядят глупо и нелепо.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ?

Признание и уважение

Помощь начинается с уважения. Уважения к тому, что такое явление, как смерть, существует в этом мире, и оно так же значимо, как рождение. Уважение и признание того, что смерть существует, — это первый шаг к тому, чтобы получить возможность о ней разговаривать, в том числе и с ребёнком.

Смерть ждёт каждого из нас. И после неё, возможно, будет другая жизнь или другой вариант существования; каждый из нас может принять свою концепцию о том, что будет дальше, важно одно: так, как было при этой жизни, уже не будет. Какая-то часть нашего существа исчезнет навсегда. Возможно, для того, чтобы возродиться в другом месте.

Поскольку так получается, что мало кто из нас точно знает о том, куда попадёт после смерти, будет правильно сказать ребёнку о том, каковы ваши представления, но не забыть указать, что могут быть и другие варианты. Если же у вас нет сложившейся картины того, что происходит после, можно ограничиться словами: «Мы точно не знаем, что происходит после смерти, но, возможно, там дальше, что-то есть». Для ребёнка важно обозначить, что есть некое место, куда отправился его близкий человек, — Небо, Другой мир, Другая жизнь.

А в этом мире существуют правила относительно того, что делать дальше: хоронить, устраивать поминки. Ребёнку важно понять — а что же произошло здесь? куда делся взрослый? Часто взрослые боятся присутствия ребёнка на похоронах и оставляют его дома — наедине с вопросом: «А куда делся человек?» И детское воображение дорисовывает картину произошедшего страшными подробностями — чудовищами в темноте, приведениями, монстрами.

Вид покойного действительно может шокировать — но он даёт понимание того, что жизнь — это одно состояние, а смерть — другое. Поэтому возможность попрощаться в соответствии с существующими традициями должна быть предоставлена ребёнку. Излишне

оставаться с ребёнком на всю церемонию: это может быть просто утомительно для него физически. Но рассказать, что происходит, дать возможность увидеть и прикоснуться к телу ушедшего — это важный шаг на пути помощи ребёнку в переживании его потери.

Кто виноват?

После того, как мы признали и приняли тот факт, что такое явление, как смерть, существует в нашем мире, мы можем говорить о том, почему это случилось именно сейчас и почему это вообще может случиться.

Здесь важно обозначить, что уход близкого человека — это его судьба, его путь, его выбор — или же выбор неких высших сил, но никак не связанный с тем, как себя вёл ребёнок с ушедшим или как он к нему относился.

Ребёнок не может отвечать за жизнь взрослого — хотя бы по тем причинам, что он младше и слабее. Иногда взрослые позволяют себе манипулировать ответственностью ребёнка за жизнь или смерть взрослого: «Будешь вести себя плохо — я заболею и умру», «Вы меня своим поведением в гроб вгоните» — такие фразы можно услышать, особенно от представителей старшего поколения. И важно учитывать, что дети это воспринимают буквально и действительно считают, что они могут быть ответственны за смерть того, кто такие слова произносит.

Поэтому очень важно проговорить, что за смерть и жизнь человека отвечают более компетентные высшие силы, и ребёнок здесь совершенно ни при чём. По сути, в том, что случилось, не виноват никто: так сложились обстоятельства, возможно, взрослый не хотел умирать, но его время закончилось.

У ребёнка может возникнуть закономерный вопрос: а как же те взрослые, которые остались? они тоже уйдут? или за ними надо внимательно следить, чтобы ничего подобного не случилось? Ему важно услышать, что те, кто остался, считают себя достаточно компетентными и ответственными за свою жизнь. И что ребёнок никак не может отвечать за жизнь и смерть другого человека.

А что остаётся?

Каждый из нас оставляет о себе память. Прежде всего, это память о наших делах и чувствах.

Уходя, взрослые всегда оставляют ребёнку любовь, которую они вложили в сам факт его существования. И эта любовь была настолько сильна, что он смог родиться, и она останется с ним

навсегда — давая силы жить и двигаться дальше.

И, конечно же, с ребёнком всегда есть воспоминания о том, что было, вещи ушедшего, фотографии. Если всем этим вещам есть место в доме, где живёт ребёнок, фотографии ушедшего не прячутся подальше, о нём говорят и его помнят — ребёнку будет легче принять смерть и поверить в то, что там, в том месте, куда ушёл его близкий человек, всё хорошо.

А что же дальше?

Тем, кто остаётся, бывает трудно смириться с мыслью, что все контакты с человеком прекращаются с его смертью. Привычка набирать телефон, чтобы рассказать последнюю новость или просто мысль: «Вот сейчас он придёт, и я ему скажу...» — остаётся.

Должен ли диалог прекращаться с уходом человека в другую реальность, пусть и недоступную для нас? Ведь отношения людей — это не только те слова, которые можно сказать друг другу здесь и сейчас, но и те мысли, которые приходят позже, и действия, которые совершены под их влиянием. Так почему же не сказать об этом? Особенно если так хочется, чтобы тебя услышали.

И такое место для общения с ушедшим есть — это его могила, место, где находится его тело. Можно прийти сюда и рассказать всё, что накопилось, можно оставлять здесь письма, цветы и конфеты. Важно, чтобы поход на кладбище не превращался в формальный ритуал: пришли, убрали могилу, положили цветы, постояли и ушли. Дети могут недоумевать — зачем мы тогда ездим? покопаться в клумбе? Поэтому важно рассказать ребёнку про то, что здесь, на кладбище, можно поговорить с ушед-

шим и рассказать всё, что хочешь. Даже вслух можно. Взрослые могут показать на своём примере, как это делается.

Общение двух людей иногда бывает очень интимным — и в тех разговорах, которые ведутся с ушедшим, обычно очень много личного. Поэтому взрослый может предоставить ребёнку пространство — отойти на расстояние, с которого не слышны разговоры, и дать возможность ребёнку рассказать всё то, что он посчитает нужным.

Возможно общаться с ушедшим и другими способами. Например, разговаривать с фотографией или представлять его образ и разговаривать с ним — вслух или про себя. Ребёнку нужно знать, что такая возможность у него есть. И что он может это делать без посторонних глаз и ушей: это пространство — только его и того, кто ушёл.

Иногда взрослые боятся детских слёз на кладбище, боятся, что сам вид могилы нанесёт ребёнку тяжёлую травму. Да, ребёнку будет грустно, но горе может стать меньше только тогда, когда его переживаешь. А это значит, что пока мы отрицаем произошедшее событие — в данном случае смерть — мы оттягиваем возможность его пережить. Заплакать от грусти и тоски по ушедшему — нормальная и естественная реакция. Так же, как естественно более мудрому и опытному взрослому рассказать ребёнку о том, что, да, люди действительно переживают и плачут, когда их близкие уходят. Поэтому есть специальное место и время для грусти, так же, как есть время, когда ушедшего вспоминают. Боль, которая живёт внутри, должна быть выпущена — пусть она уходит вместе со слезами. А потом наступает время для других чувств — радостных и светлых.