ДЕТСКИЙ ПАЛЛИАТИВ
благотворительный фонд
развития паллиативной помощи

Н. В. КЛИПИНИНА

ЕСЛИ СЕМЬЯ ПОТЕРЯЛА РЕБЁНКА

Пособие для родителей, членов семьи и специалистов

Москва
2026

ДЕТСКИЙ
ПАЛЛИАТИВ
благотворительный фонд
развития паллиативной помощи

Н. В. КЛИПИНИНА

ЕСЛИ СЕМЬЯ ПОТЕРЯЛА РЕБЁНКА

Пособие для родителей, членов семьи
и специалистов

Москва
2026

УДК (083.132)159.9
ББК 88.4
К49

Автор:

Клипинина Наталья Валерьевна,
медицинский психолог, онкопсихолог, специалист паллиативной помощи

Клипинина Н. В.

К49 Если семья потеряла ребёнка : пособие для родителей, членов семьи и специалистов. — М. : Издательство «Проспект», 2026. — 184 с.

ISBN 978-5-98597-581-9

В ваших руках — психологическое пособие, предназначенное прежде всего для родителей, переживающих тяжелую утрату ребёнка, а также для специалистов и близких, способных бережно поддержать семью в этот непростой период.

В пособии содержатся теоретические и практические рекомендации, которые помогут понять природу сложных эмоциональных состояний горюющего. Читателю предлагаются удобный психологический словарик для отслеживания и понимания собственных чувств, а также способы справляться с ними.

Описываются особенности проживания потери в контексте различных культур и религий. Особое внимание уделено семейной динамике горя, специфике того, как горе отражается на каждом члене семьи, включая детей. Приводятся рекомендации, как семье пройти через это испытание вместе, становясь опорой друг другу.

Практическая часть пособия содержит конкретные инструменты самоподдержки в разные периоды горевания, советы по созданию практик памяти, по поиску ресурсов и смыслов для дальнейшей жизни. Приводятся этические ориентиры для близкого окружения: что сто́ит и чего не сто́ит делать тем, кто хочет поддержать семью.

Заключительный раздел посвящён концепции посттравматического роста и пути «к свету», поиску в себе сил для дальнейшей жизни. Приводимые в конце поддерживающие цитаты о горе и горевании помогут читателю понять свои чувства и осознать, что он не одинок на этом пути.

Данное издание — это бережный навигатор, проводящий через боль и хаос к обретению нового смысла и надежды.

УДК (083.132)159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-98597-581-9

© Благотворительный фонд развития паллиативной помощи «Детский паллиатив», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Универсальные законы горевания. Психологический смысл работы горя 7

1. *Горе изнутри и снаружи* 8

Что такое горе 8

Как можно понять, что человек горюет 9

Биология и биохимия горя 11

Существуют ли какие-то особенности именно родительского горя? 14

Можно ли адаптироваться к потере ребёнка? . . . 16

Как идёт движение через стадии горевания 17

Процесс горевания: мифы и реальность 18

Задачи горя: путь через утрату 21

Маятник горевания: два разнонаправленных процесса горевания 24

Когда работу горя можно считать законченной 28

Горевание родителей при потере ребёнка внутриутробно или в раннем возрасте 32

2. *Психологический словарик. Сложные эмоциональные переживания в процессе горевания* 38

Оцепенение и эмоциональный шок 38

Обида и чувство несправедливости 40

Протест против необратимости 41

Чувство вины и сожаления 42

Острый ужас и безысходность 44
Глубокая тоска, отчаяние 45
Злость 47
Страх 49
Одиночество 51
Духовный кризис 52
Зависть и ревность 55

II. РАЗНОЕ ГОРЕ 61

1. *Горе в разных религиях и в различных культурах* 62
2. *Острое, интегрированное, патологическое горе* 68
3. *Особые формы переживания утраты* 75

III. Горе в семье 83

1. *Как переживают горе разные члены семьи* 84
2. *Как семье пройти через горе вместе?* 89
3. *Как проживают горе дети: братья и сёстры?* 91

Особенности горевания детей и их поддержка в зависимости от возраста 98
Книги и мультфильмы для детей о горевании 107

IV. Как справляться с горем 111
1. *О роли прощания* 112
2. *Практики сохранения памяти для родителей семей, потерявших детей* 118

V. Как родителю поддержать самого себя в процессе горевания? 127
1. *Чего стоит избегать, пытаясь справиться с горем* 128
2. *Как правильно поддержать себя в процессе горевания.* 137

VI. Как близкие и друзья способны помочь горюющим родителям 149

VII. Когда нужна помощь специалистов 159

VIII. Путь к свету 171
1. *Что такое посттравматический рост.* 172
2. *В качестве заключения* 175

IX. Цитаты про горе и горевание в помощь родителям 179

I

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ ГОРЕВАНИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СМЫСЛ РАБОТЫ ГОРЯ

1. Горе изнутри и снаружи 8
2. Психологический словарик. Сложные эмоциональные переживания в процессе горевания . . . 38



1. Горе изнутри и снаружи

Что такое горе

Когда умирает ребёнок, семья сталкивается с горем.

Горе — это естественная, но чрезвычайно тяжёлая длительная психофизическая реакция организма на утрату или на неизбежную разлуку. Это не одно чувство, а целый каскад переживаний и реакций, которые накатывают волнами и сменяют друг друга.

Вначале их интенсивность бывает предельно высокой, почти невыносимой. Позже она уменьшается, становится менее резкой, но не исчезает полностью.

Речь идёт о потере любимого ребёнка, с исчезновением которого теряется:

- *глубокая эмоциональная и физическая связь (привязанность);*
- *важная часть уже прожитой жизни;*
- *настоящее, наполненное заботой, близостью, ощущением нужности;*
- *будущее, которое представлялось вместе с ребёнком или виделось в продолжении его жизни даже тогда, когда уже не будет нас.*

Смерть ребёнка воспринимается, как в семье, так и в обществе, как одно из самых тяжёлых и разрушительных жизненных событий. Она оставляет ощущение глубокого потрясения, надолго меняя мир каждого члена семьи, затрагивая чувства, мысли, здоровье и отношения с окружающими. Процесс постепенной адаптации к потере ребёнка называется гореванием.

Как можно понять, что человек горюет

Проявления горя могут быть разными, но большинство из них хорошо узнаваемы и закономерны.

Эмоциональная сфера

Возникают подавленность, апатия, глубокая печаль и грусть, тоска, скорбь и чувство одиночества. Горю часто сопутствует чувство вины, даже если никаких объективных оснований для неё не было и нет.

Интеллектуальная и когнитивная сферы

Наши мысли могут постоянно возвращаться к потере, трудно управлять вниманием и сосредоточиваться, ухудшается память. Наблюдаются снижение активности и продуктивности, трудности с принятием решений и с управлением привычной жизнью.

Телесные и физиологические проявления

Нередко меняется аппетит — он может повыситься или, наоборот, снизиться. Нарушается сон: иногда трудно заснуть, сон становится беспокойным, возможны ночные пробуждения или кошмары. Часто появляются слабость, хроническая усталость, затруднение дыхания, ощущение сжатия в горле, учащённое сердцебиение, головные боли, а также обострение хронических заболеваний.

Жизненные смыслы и внутренние ориентиры

Происходит утрата прежних жизненных смыслов и понимания, как жить дальше и что теперь имеет значение. Появляется ощущение пустоты и бессмысленности.

Отношения с окружающими

Снижается потребность в общении, возникает стремление к уединению, ощущение отгороженности и дистанции от мира. Может появиться чувство небезопасности, повышенная настороженность или восприятие окружающей среды как враждебной.

Биология и биохимия горя

Знание биологии горя помогает понять, как человек, потерявший ребёнка, учится жить в новой реальности. Никто не может быть готовым к ней, никто не способен нам передать это знание заранее.

Несмотря на то, что и для многих животных смерть ребёнка — сильнейший стресс, только человек переживает это событие на столь интенсивном уровне.

Организм взрослого человека реагирует на утрату ребёнка как на угрозу собственной жизни. Включаются древние инстинкты выживания, запускается глубокая перестройка всего организма, заложенная в нас природой. Меняется работа мозга, гормонов, сердца, иммунитета, пищеварения и сна. В кровь выбрасываются гормоны стресса: кортизол, адреналин и норадреналин. Так организм старается «мобилизоваться», хотя на самом деле никакого действия от него не требуется. Именно это приводит к учащённому сердцебиению, к скачкам давления, к скованности мышц, к чувству сжатия в груди, к трудностям с дыханием. Происходит это аналогичным образом у людей из разных уголков мира, независимо от возраста, культуры и жизненного опыта.

После первых дней утраты уровень кортизола начинает резко снижаться. Такие перепады приводят к тому, что человек ощущает сильную усталость, дрожь в теле, отсутствие энергии, тревогу, «провалы» в памяти, невозможность сосредоточиться даже на простых задачах. Это не «леность» и не «нежелание жить дальше». Это последствия биохимических изменений, сбоя в гормональной системе.

При утрате ребёнка в мозге активируются те же области, что и при реальной физической травме, при потере органа. Мозг воспринимает эмоциональную боль как настоящую рану. Поэтому фразы типа «разбито сердце», «дыра в груди», «воздух не проходит» — это не образное описание. Эмоциональная боль проживается на физическом уровне.

После смерти ребёнка резко снижается уровень природных регуляторов настроения и привязанности — нейромедиаторов, которые связаны с радостью, с мотивацией и с ощущением близости.

Химические изменения происходят автоматически и совсем не означают, что человек «не справляется».

Окситоцин

Резко падает уровень этого гормона привязанности. Именно он делает связь между родителем и ребёнком такой глубокой, особенно если до этого родитель длительно ухаживал за болеющим ребёнком. Это приводит к ощущению пустоты, разорванности связи и к желанию отстраниться от мира. Иногда родители даже опи-

сывают свое самоощущение как «потерянную душу», «ампутированную душу». Мозг как будто ищет ребёнка — привычный объект заботы. Не находя его, он сталкивается с невыносимыми страданиями.

Дофамин

Гормон мотивации и удовольствия снижается. Возникает апатия, падает интерес к жизни, возможность радоваться чему-то.

Серотонин

Гормон стабильного настроения падает. Появляются отчаяние, мрачные мысли, беспросветность. Трудно терпеть малейшие неудачи и разочарования, преодолевать трудности.

Иногда родители замечают, что после утраты ребёнка они сами буквально «сыпятся»: болеют чаще, жалуются на боли, чувствуют общее истощение. Это закономерная реакция организма. Происходит ослабление иммунитета: тело становится уязвимым. Длительный стресс «глушит» иммунную систему, и организм хуже защищается от болезней. Чаще возникают простуды, обострение хронических заболеваний, проблемы с кожей, ухудшается работа желудка и кишечника, может скакать давление.

Существуют ли какие-то особенности именно родительского горя?

Горе родителей, потерявших ребёнка, имеет определённые особенности.

Смерть ребёнка при жизни родителей воспринимается как «противоестественная», как нарушение основного жизненного порядка, жизненной логики. Практически все люди интуитивно ожидают, что дети переживут их, станут их продолжением.

С появлением ребёнка смысл и цели жизни родителей выстраиваются во многом вокруг заботы о нём. Смерть *разрушает этот жизненный план, а иногда и* лишает родителей смысла жизни на длительное время. Меняется представление о настоящем и будущем. Может возникнуть ощущение, что из-за потери жизнь остановилась, безвозвратно разрушились надежды, планы, привычная рутина, которые были связаны с заботой о ребёнке.

Для большинства людей ребёнок — в силу физического и психологического симбиоза — самая важная часть «Я» родителя. Потеря этой важной части вызывает глубокий экзистенциальный кризис, разрушает чувство собственной ценности и провоцирует возникновение хронического чувства вины. Происходит крах родительской идентичности.

Актуальная реальность проживается как «нереальная». Психика родителя в ситуации смерти ребёнка получает одновременно два несовместимых сигнала:

- *все привычки, воспоминания, автоматические ожидания поддерживают ощущение, что «ребёнок жив»;*
- *новая информация сигнализирует организму, что «ребёнок умер».*

Этот конфликт может вызывать шок, ощущение нереальности, раздвоенности (диссоциацию). Может казаться, что ребёнок где-то промелькнул дома, прошёл из комнаты в комнату, вот-вот вернётся из лагеря или от бабушки.

Родитель оказывается крайне уязвим и изранен в данный период.

Переживания носят характер *психологической травмы*, которая долго длится и способна менять личность родителя. Это проявляется в:

- *навязчивых воспоминаниях,*
- *остром чувстве вины,*
- *сильных реакциях на стимулы-провокаторы («триггеры»): фотографии, вещи, даты, связанные с ребёнком,*
- *избегании людей и определённых ситуаций,*
- *нарушении способности к концентрации, к планированию, к принятию решений.*

Можно ли адаптироваться к потере ребёнка?

Многие согласятся, что горе от потери ребёнка в той или иной степени будет сопровождать родителей всю их жизнь.

Однако несмотря на это, в наши биологические и психологические возможности заложены определенные ресурсы для адаптации к этой страшной ситуации. Правда, она никогда не происходит быстро или одномоментно.

Чтобы научиться жить в новой «нереальной» реальности и постепенно принимать её, психика должна пройти через ряд болезненных, но продуктивных внутренних трансформаций. Этот процесс называют работой горя.

Несмотря на то, что адаптация — процесс индивидуальный и уникальный, у горевания существуют определённые закономерности, отражающие универсальные механизмы человеческой психики и физиологии. В процессе проживания горя очень важно довериться себе, своей психике, двигаться шаг за шагом и позволять останавливаться на каждой ступеньке так долго, как это необходимо.

Как идёт движение через стадии горевания

Разные психологи по-разному описывали этот путь. Наиболее известная модель принадлежит американскому психологу Элизабет Кюблер-Росс, одной из создательниц современной концепции помощи людям, переживающим утрату.

Она выделила несколько характерных фаз, которые могут возникать в процессе переживания потери. Остановимся кратко на них.

Отрицание

Это внутренняя попытка защититься от слишком тяжёлой реальности. На этом этапе человек может ощущать, что происходящее как будто неправда или происходит не с ним, ловить себя на мысли, что всё ещё можно вернуть. Отрицание помогает постепенно подойти к факту утраты, не разрушаясь от него сразу.

Гнев

Когда осознание потери становится чуть более реальным, может возникать сильная злость на обстоятельства, на других, на себя, даже на ушедшего ребёнка. Гнев — это естественный способ психики выразить боль и бессилие перед случившимся.

Торг

Это внутренняя попытка «договориться» с судьбой или с обстоятельствами. Могут возникать мысли о том, что можно было сделать иначе, фантазии о чудесном восстановлении ситуации. С психологической точки зрения торг — это попытка найти точку опоры и вернуть себе ощущение контроля.

Депрессия

На этом этапе человек глубже осознаёт необратимость потери. Приходит тяжёлая печаль, пустота, отчаяние. Эта фаза очень болезненна, но она помогает психике признать значимость потери и начать перестраиваться под новую реальность.

Принятие

Принятие — это не «согласие» и не «забвение». Это более глубокое осознание того, что произошло, постепенное развитие навыков и способности продолжать жизнь дальше, сохраняя в себе память о ребёнке. Появляется возможность действовать, принимать решения, строить новые связи и постепенно возвращаться к жизни.

Процесс горевания: мифы и реальность

Процесс горевания окружён множеством заблуждений. Люди нередко пытаются подгонять свои переживания под «правильные» модели или сравнивают себя с другими, что лишь усиливает чувство вины и одиночества.

На самом деле горе — сложный, индивидуальный и живой процесс, который не укладывается в схемы. Ниже даны самые распространённые мифы и то, что́ происходит в действительности.

Миф: *Горевание протекает строго линейно и по определённому порядку.*

Реальность: *горевание нелинейно.* Стадии, например, из модели Кюблер-Росс, могут идти в разном порядке, повторяться, накладываться друг на друга, а человек может одновременно испытывать признаки состояния нескольких стадий, например, таких как гнев и печаль. Возвращаться на уже пройденные, казалось бы, стадии нормально.

Миф: *Существует «правильный» или универсальный способ горевать*

Реальность: *горевание глубоко индивидуально.* Нет двух одинаковых историй или способов пройти этот путь. Кто-то переживает все стадии ярко, кто-то мягче, а кто-то вовсе не переживает некоторые из этапов. Это не означает, что кто-то справляется правильно, а кто-то — неправильно.

Миф: *Негативные эмоции, такие как злость или вина, являются признаком слабости или болезни*

Реальность: *все эмоции в период горевания естественны и нормальны.* Грусть, злость, вина, бессилие, пустота — это не признак слабости или психического расстройства, а нормальная реакция на тяжёлую потерю, подчёркивающая значимость и серьёзность потери.

Миф: *Можно ускорить процесс горевания или «перепрыгнуть» через стадии*

Реальность: *горевание разворачивается во времени.* Это путь, который невозможно ускорить, ступеньки адаптации, которые невозможно «перешагнуть». Психике нужно время, чтобы переработать потерю, и каждый человек идёт этим путём в своём темпе. Попытки запретить себе чувствовать или «перепрыгнуть» через стадию только усложняют восстановление.

Задачи горя: путь через утрату

Теория горевания развивалась постепенно

Джон Боулби описывал влияние привязанности на переживание утраты, Колин Паркс изучал динамику адаптации, а Кэтрин Сандерс подчёркивала процессуальность и эмоциональную сложность горевания. На основе этих идей Уильям Ворден предложил модель, в которой горевание рассматривается как активная работа психики, включающая выполнение определённых задач. Эти задачи не являются этапами, которые идут строго друг за другом. Они часто переплетаются, меняются местами, психика возвращается к ним снова. Но каждая из них должна быть проработана для того, чтобы человек мог перестроить свою жизнь после утраты и продолжить путь, сохраняя связь с умершим ребёнком, не вместо ребёнка и не «поверх утраты», а рядом с памятью о любимом чаде. Эта интеграция позволяет двигаться вперёд, сохраняя любовь и избегая ощущения предательства.

Принять реальность утраты

Первая задача горя — смириться с фактом того, что ребёнка больше нет физически. Это не рациональное понимание, а глубокое, эмоциональное осознание не-

обратимости. Многие родители описывают, как долго ум отказывается принимать происходящее: человек словно живёт «между мирами», продолжая ждать шагов, звонка, весточки от ребёнка. Принятие приходит постепенно — через ритуалы, разговоры, соприкосновение с реальностью, через признание того, что связь остаётся, но кардинально меняет форму и будет уже внутри нас.

Переработать боль, причиняемую горем

Горе — это не только факт утраты, но и огромный объём эмоциональной боли. Важно прожить эту боль, не разрушаясь и не избегая её. Это значит, нужно дать себе пространство для слёз, гнева, вины, отчаяния, пустоты; научиться выдерживать свои переживания и найти способы, которые помогают справиться с эмоциями; развить внутренние способы восстановления.

На этом этапе формируются навыки самоподдержки: умение обращаться за помощью, делиться чувствами, замечать моменты облегчения, беречь себя в моменты истощения. Проживание боли — это не страдание ради страдания, а постепенное освобождение от невыразимого напряжения.

Приспособиться к новому миру без ребёнка

Утрата меняет всё: повседневность, самоощущение, образ будущего. Третья задача включает прохождение нескольких уровней адаптации.

Уровни адаптации

Внешнее приспособление

Необходимы изменения в жизни: в привычках, в расписании, в обязанностях, во взаимодействии с окружающими. Родителю приходится заново выстраивать день, рабочий план, отношения, домашний уклад. Ведь раньше это всё было связано с ребёнком, который занимал особое место.

Внутреннее приспособление

Это изменение собственного «Я». Родители сталкиваются с вопросами: «Кто я теперь?», «Каким мне быть дальше?», «Как жить с этим опытом?» Утрата ребёнка затрагивает идентичность гораздо глубже, чем другие события, поэтому внутренняя адаптация требует времени и бережного отношения к себе в поисках нового «Я» родителя.

Духовное приспособление

Это поиск смысла, пересборка убеждений и надежд. Родители могут пересматривать свои представления о жизни, о смерти, о справедливости, о судьбе, о Боге. Важно не найти «правильную» философию, а создать внутри себя опору, которая позволяет продолжать жить, не отрицая боли.

Сохранить связь с умершим ребёнком и при этом возвращаться к жизни

Ещё одна задача, о которой писал Ворден, подчёркивает очень важную истину: цель горевания — не «забыть» и не «отпустить», а найти способ сохранить связь, которая будет тёплой и поддерживающей, а не разрывающей и разрушительной. Речь идёт о внутренней, символической связи: воспоминания, рассказы, ритуалы памяти, значимые предметы, продолжение ценностей ребёнка.

Маятник горевания: два разнонаправленных процесса горевания

А ещё учёные, занимающиеся изучением процесса горевания, замечали, что этот процесс разворачивается сразу как бы в двух взаимно противоположных направлениях.

С одной стороны, это движение в плоскости утраты. Всё сфокусировано на потере, на умершем ребёнке, что часто приводит к разрушению других сфер жизни, к потере работы, к краху отношений. Психика сопротивляется переменам и восстановлению. Именно поэтому, справляясь с горем, нам нужно преодолеть страдания, связанные с разлукой, оценить значение потери и найти место для умершего ребёнка в мире, где он больше не присутствует.

С другой стороны, движение происходит и в направлении восстановления. Постепенно увеличивается сепарация от умершего ребёнка, происходят овладение новыми навыками, изменение идентичности родителя и другие психосоциальные изменения. Появляются новые связи и отношения, новые роли, постепенно меняется уклад жизни.

Невозможно одновременно находиться и в измерении утраты, и в измерении восстановления. Психике достаточно сложно интегрировать подобные противоречия. Поэтому, пытаясь адаптироваться к потере, она, как маятник, колеблется между двумя измерениями, то противостоя одному, то избегая другого, передвигаясь туда-сюда. Но именно эти колебания и приводят в итоге к психологической устойчивости в этой страшной реальности.

ВОПРОС–ОТВЕТ



Что такое триггеры в процессе горевания и как себя поддержать?

Триггеры — это стимулы из внешнего мира, вызывающие внезапные напоминания о горе и резкий всплеск боли, даже если до этого состояние стабилизировалось.

Наиболее частыми триггерами становятся:

Календарные даты:

дни рождения ребёнка, день его смерти, важные религиозные дни, а также общесемейные праздники и школьные вехи, например, 1 сентября.

Социальные ситуации:

вид других детей того же возраста, беременных женщин или счастливых семей в общественных местах.

Сенсорные стимулы:

запах детского шампуня, любимая песня, вкус любимого блюда ребёнка.

Места и предметы:

детские площадки, поликлиники, магазины игрушек или найденная случайно вещь ребёнка.

Важно отслеживать связь между триггером и собственными реакциями, осознавая, что́ именно вызвало ухудшение самочувствия. Влияние многих из этих триггеров предсказуемо и поддаётся смягчению. Например, зная о приближении годовщины, можно заранее выбрать, как именно провести этот день: в тишине или, наоборот, пригласить знакомых, поехать на кладбище или сделать пожертвование.

Со временем триггеры могут переставать вызывать боль и становятся источником тёплых воспоминаний о связи с ребёнком. Для этого важно в какой-то момент перестать избегать триггерных ситуаций, постепенно тренируя свою устойчивость и возвращая доверие к миру.



Если триггер застал врасплох, используйте «техники заземления», чтобы вернуть контроль над моментом: сфокусируйтесь на дыхании или назовите 5 предметов вокруг себя.

Когда работу горя можно считать законченной

Окончание работы горя — это вовсе не «забывание» и не «отпускание». Горе потери ребёнка всегда остаётся для родителей трагическим, но важнейшим событием их жизни.

Это означает, что боль никогда не уходит совсем или полностью. Но со временем она становится все больше «совместимой» с другими переживаниями и впечатлениями, с использованием появляющихся возможностей и с переживаниями радости по поводу других событий жизни семьи.

Окончание работы горя называют реорганизацией, началом строительства новой жизни. Считается, что в этот период траур завершается. Жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, отношения с другими детьми и людьми. Потеря ребёнка перестаёт быть главным сосредоточением жизни.

Переживание горя протекает в виде частых, а со временем редких отдельных погружений в тягостные переживания. Они могут быть такими же острыми, как и ранее. За этот период утрата постепенно входит в жизнь, так как родителю приходится решать множество практических задач, которые как-то переплетаются с самим переживанием. Такое горе называется интегрированным.

Интеграцией смерти ребёнка в целостный контекст жизни семьи или признаками завершения процесса горевания можно считать следующие признаки:

Принятие утраты. Боль всё ещё есть, но перестаёт быть постоянной. Реальность перестаёт отрицаться, развивается навык жить с болью, не позволяя ей поглотить родителя полностью.

Возвращение к жизни. Появляется возможность жить дальше. Происходит возвращение к привычным делам, к работе, к общению, к хобби и увлечениям.

Появление положительных эмоций. Постепенно появляется радость без чувства предательства и вины, хотя грусть все ещё может оставаться.

Изменения в жизни. Появляется желание менять что-то в своей жизни, что символизирует движение вперёд, например переезд или обновление гардероба.

Способность планировать будущее. Начинается робкое построение планов на будущее.

Мучительные воспоминания сменяются светлой памятью. Память о ребёнке перестаёт быть мучительной, но постепенно становится источником поддержки, ресурсом для родителя.

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Как пережить праздники?

Для семей, потерявших ребёнка, длительное время, особенно первые два года, могут стать настоящим испытанием на прочность радостные для многих праздники — Новый год, дни рождения, начало учебного года или каникул. В это время общее настроение веселья максимально остро подчёркивает появившуюся с утратой пустоту. Тишина там, где должен быть смех ребёнка, становится оглушительной.

Самое неприятное в праздниках — это неопределённость.

Не ждите, пока наступит праздничный день. Обсудите в семье, что бы вы хотели и чего предпочитаете избежать, создайте и спланируйте свой сценарий этого дня. Многие родители на праздничные даты уезжают в другой город или на природу, где нет привычных ассоциаций. Другие, наоборот, считают важным повторить сценарий праздника, как это было с ребёнком. Ваша главная задача — избежать боли, а не соблюсти традиции.

Если же вы отважились на праздники пойти к друзьям, имейте «доверенное лицо», одного человека из компании, который знает о вашем состоянии и сможет пере-

вести тему, если разговор станет невыносимым. Можно также договориться, что вы сможете уйти в любую минуту без объяснения причин.

Вместо того чтобы делать вид, что «всё, как обычно», попробуйте интегрировать память о ребёнке в этот день. Сделайте что-то особенное в память о ребёнке:

- *зажгите особенную свечу в начале дня или во время ужина;*
- *напишите ребёнку письмо о том, как прошёл ваш год, или купите подарок, который он бы хотел, и пожертвуйте его в детский дом или в благотворительный фонд;*
- *сходите в какое-то место, которое любил ребёнок.*

В праздники социальные сети пестрят идеальными семейными фото. Это мощнейший триггер. Дайте себе право «цифрового детокса» на 2–3 дня. Будьте только с теми, кто знает о вашей потере и не будет ждать от вас «праздничного настроения».

Иногда в праздники случаются проблески радости или смеха. Это часто вызывает у родителей острую вину: «Как я могу улыбаться, если ребёнка нет?» Ваша радость не означает, что вы забыли или стали меньше любить. Это лишь признак того, что ваша психика берёт короткую передышку, чтобы вы могли жить дальше.

Горевание родителей при потере ребёнка внутриутробно или в раннем возрасте

Потеря ребёнка во время беременности, в родах или в первые месяцы жизни (перинатальный период) — одна из самых мало признанных, обесцененных окружающими и самых тяжёлых форм родительской утраты.

Такое горе часто остаётся «невидимым» для окружающих, хотя по своей силе оно сравнимо с любыми другими потерями. Нередко оно сопровождается потерей перспектив и ставит под угрозу идею будущего родительства в целом. Перинатальное горевание имеет свои особенности: биологические, психологические, социальные и духовные. Чтобы понять родителей и помочь им, важно знать, чем эта форма горя отличается.

Горе начинается ещё до рождения ребёнка

Беременность создаёт уникальную связь. Родители уже любят, ждут, представляют ребёнка, разговаривают с ним, дают имя, строят планы. Это пренатальная привязанность, которая формируется независимо от срока беременности. Горе связано не только с ребёнком, каким он был, но и с ребёнком, каким он должен был стать.

«Невидимая утрата» и «непризнанное горе»

Окружающие часто игнорируют, не признают глубину боли. Перинатальная потеря — одна из самых недооценённых обществом. Родители часто слышат фразы:

- *«Вы ещё родите».*
- *«Срок был маленький».*
- *«Лучше так, чем позже».*
- *«Не успели привязаться».*

Эти слова не облегчают, а усиливают боль, вызывая чувство непонятости, стыда и одиночества. Психологически такая утрата называется непризнанное горе. Общество не считает его «достаточным» для траура, и родителям часто негде разместить свои чувства. Чаще всего принято с этим горем справляться «на бегу».

Двойная боль: утрата ребёнка и утрата образа родителя — материнства, отцовства

Потеря ребёнка ранит сразу в двух точках: родителя как человека и родителя как родителя. Ведь ребёнок внутриутробно или в младенчестве — это не только живой человек, но и созданные им:

- *образ и модель материнства, образ и модель отцовства,*
- *ожидание новой роли,*
- *чувство ответственности и продолжения рода.*

Поэтому горе включает:

- *вопрос «Кто я теперь?»,*
- *чувство пустоты в теле,*
- *ощущение, что «прервалось что-то внутреннее».*

Биологическая природа связи усиливает интенсивность горя

Особенно у матерей. После беременности в организме остаются гормональные процессы, которые «настроены» на заботу о младенце:

- *пролактин, окситоцин, изменения в мозге.*

Тело всё ещё «готово быть мамой», а ребёнка рядом нет. Эти переживания не патологичны, они являются естественной реакцией тела на внезапно прерванную связь. Могут возникнуть особые ощущения и боли:

- *«фантомное движение ребёнка»,*
- *приливы молока,*
- *физическое ощущение пустоты живота и рук.*

Многоуровневое чувство вины

Перинатальное горе почти всегда сопровождается чувством вины. Даже если врачи объясняют, что это не вина родителей, вина всё равно возникает как эмоциональная реакция на потерю контроля и ответственность за беззащитное создание, за малыша:

- ⊗ *«Я могла сделать больше», «Я что-то упустила», «Моё тело подвело», «Я должен был защитить», «Может быть, я сделал что-то неправильно?»*

Множество триггеров

Повсюду встречаются маленькие напоминания о ребёнке, которые вызывают волны боли. Перинатальное горевание крайне чувствительно к этим триггерам. Волны горевания запускают:

- *вид беременных женщин и мам,*
- *детские вещи и игрушки, магазины,*
- *коляски,*
- *детский плач,*
- *праздники (особенно Новый год, День матери, День отца),*
- *годовщина рождения или смерти малыша.*

Утрата оказывается часто «без образа» ребёнка

Именно это может отяготить горевание. Отсутствие материальных свидетельств о беременности, о рождении ребёнка, о его короткой жизни делает память хрупкой и болезненной. Родители могут бояться забыть черты лица, вес, движения, дату. Поэтому важно дать возможность создать коробку памяти, если родители этого хотят.

У многих родителей мало или вовсе не оказывается:

- *фотографий,*
- *детских вещей и игрушек,*
- *отпечатков ножек и ручек,*
- *возможности попрощаться.*

Партнёры горюют по-разному

Перинатальное горевание мужчин и женщин часто сильно различается. Из-за разницы в стилях горевания, гормональных различий пара может чувствовать эмоциональную дистанцию, хотя оба страдают одинаково глубоко. В результате возникает сильное напряжение в семье, в паре:

- женщина *проживает физическую, гормональную и эмоциональную боль одновременно;*
- мужчина *переживает потерю ребёнка и боль партнёрши — двойная нагрузка.*

Сложные чувства: стыд, изоляция, страх будущей беременности

Перинатальная утрата нередко вызывает:

- *ощущение «неправильности, бракованности, плохости» себя или своего тела, убеждение, что тело «предало, подвело»;*
- *страх снова потерять ребёнка;*
- *избегание общения, особенно с семьями с маленькими детьми;*
- *чувство, что никто «не понимает», что произошло.*

Горе по младенцу как горе по утраченной истории

Утрачен не только малыш. Утрачен мир, который родители уже успели построить вокруг него. Горевание — это не только про прошлое, это про разрушенное будущее.

Потеряны:

- *имя,*
- *мечты,*
- *воображаемые праздники,*
- *представление о будущем.*

Горе длительное, но меняющее форму

Перинатальное горе не исчезает полностью — оно становится мягче, тише, трансформируется. Со временем оно включает:

- *память,*
- *любовь,*
- *символы,*
- *ритуалы,*
- *место ребёнка в сердечной истории семьи.*

2. Психологический словарик

Сложные эмоциональные переживания в процессе горевания

Помимо известных стадий горевания существует широкий спектр эмоциональных состояний и переживаний, которые часто возникают у родителей, потерявших ребёнка. Ниже представлен «словарик» таких переживаний. Пусть он будет ориентиром, помогающим понять себя в этом сложном пути и облегчить состояние.

Оцепенение и эмоциональный шок

Это состояние может возникнуть сразу после получения трагической новости. Оцепенение — естественная защита психики. Оно ненадолго «отдаляет» боль, позволяя человеку не столкнуться с её полным объёмом сразу. Это состояние часто описывается родителями как пребывание «между двумя мирами»: жизнь делится на «до» и «после», но психика ещё держится за то самое «до». Оцепенение ограждает нас от принятия необдуманных решений под воздействием сильных эмоций. Человек словно «онемевает» душой и телом.

Как может проявляться



появляется «оглушенность», потеря ясности мышления;

происходящее кажется нереальным, словно фильм, который разворачивается где-то рядом;

теряется ощущение времени, возможна дезориентация;

снижается аппетит, дыхание становится поверхностным и неритмичным;

тело может быть скованным, движения — механическими.

Что может помочь

- *примите своё состояние как временную защитную реакцию;*
- *выполняйте простые физические действия, например, ходите или мойте посуду;*
- *используйте техники дыхания;*
- *можно укутаться в тёплое одеяло и выпить теплого сладкого чая;*
- *обратитесь за поддержкой к близким или психологу.*

Обида и чувство несправедливости

Иногда появляется горькая зависть к тем, кого утрата не коснулась. Это нормальная реакция на разрушение того, что было самым ценным.

Переживание часто сопровождается вопросами



«Почему именно с нами такое произошло?»

«Чем я заслужил такое?»

«Как мир, Бог могли допустить такую несправедливость?»

Что может помочь

- *признайте свои чувства, не сдерживайте гнев и плач;*
- *выражайте их безопасным и социально приемлемым способом, например через интенсивные физические упражнения, спонтанный рисунок, гневный текст в дневнике;*
- *сосредоточьтесь на заботе о себе — это поможет принять ситуацию такой, какая она есть.*

Протест против необратимости

Когда первый шок постепенно смягчается, может возникать глубокая тоска, — это период, когда человек отчаянно хочет, чтобы ребёнок вернулся. В это время внимание часто «проваливается» внутрь. Человек может ощущать, что реальность словно прикрыта тонкой вуалью — всё вокруг кажется слегка отдалённым.

Что характерно



отрицание того, что потеря окончательна;

надежда на чудо, несмотря на понимание реальности;

стремление жить так, будто всё ещё можно что-то изменить;

сочетание тоски с гневом — на себя, на обстоятельства, на судьбу.

Что может помочь

- *просматривайте фотографии и письма;*
- *слушайте музыку, пробуждающую воспоминания, чтобы прочувствовать эмоции;*
- *позвольте себе плакать, это приносит облегчение;*
- *дайте себе время на переживание горя, не торопите процесс исцеления;*
- *ищите общения с понимающими людьми.*

Чувство вины и сожаления

Вина — один из самых частых и мучительных спутников горя. Даже если вина совершенно необоснованна, она почти всегда неизбежно возникает. Это попытка вернуть себе хоть какой-то контроль над тем, что изменить невозможно. Часто вина сопровождается запретом радоваться, испытывать удовольствие, отдыхать, заботиться о себе. Как будто, наказывая себя таким образом, человек обретает надежду исправить ситуацию, искупить что-то.

Какими могут быть мысли



«Если бы я сделал иначе...»

«Я должен был защитить ребёнка»

«Это моя ошибка/недосмотр»

«Значит, я плохой родитель»

«Я не справился с главной миссией жизни».

Что может помочь

Откажитесь от самонаказания и сожалений

Период, когда плохо, — это не повод добавлять себе дополнительные страдания в виде обвинений, лишения себя заботы, отдыха и радости. Помните, что фиксируясь лишь на прошлом, мы пропускаем настоящее, о чём будем сожалеть в будущем.

Поймите иррациональную природу этого переживания

Важно «не кормить тревогу», не подпитывать её, ища подтверждения своей виновности в своей памяти.

Осознайте, что вы сделали всё, что могли

Вспомните, что в тот момент вы действовали исходя из имеющихся у вас знаний и обстоятельств. Никто не может знать будущее наперёд и решать все проблемы.

Разделите ответственность

Помните, что вы не несёте единоличную ответственность за всё происходящее с ребёнком. Иногда случаются события, которые невозможно контролировать или которые находятся вне зоны вашего контроля. Это могут быть в принципе проблемы медицины, биологии и других областей, которые не решены во всём мире.

Сфокусируйтесь на том, что́ вы смогли дать ребёнку

Вспомните, перечислите, как много вы успели сделать для ребёнка, что именно вам удалось. Попробуйте увидеть тот ресурс вашей заботы, без которого ребёнку было бы хуже.

Вспомните о ребёнке

Подумайте, желал бы он/она ваших страданий. Постарайтесь найти способ успокоения и мысленного убежища в тёплых воспоминаниях об образе любимого чада.

Учитесь самосостраданию

Говорите с собой так, как говорили бы с близким другом в такой же ситуации. Найдите слова поддержки и понимания.

Острый ужас и безысходность

Иногда эмоциональная боль достигает такой силы, что возникает ощущение полной утраты опоры.

Как может проявляться



приступами паники, рыданиями, криком;

сильной слабостью, дрожью, одышкой;

ощущением: «жизнь разрушена», «я не могу это выдержать».

Что может помочь

- *помните, что это состояние пройдёт через какое-то время;*
- *попросите близких просто побыть рядом и выслушать вас;*
- *позвольте себе выразить эмоции (плакать, кричать), не подавляя их;*
- *используйте специальные мобильные приложения или рабочие тетради для управления тревогой и паникой.*

Глубокая тоска, отчаяние

Это естественная часть горевания. Этот период помогает психике признать глубину потери.

Что может испытывать родитель



пустоту, будто часть души ушла вместе с ребёнком;

отсутствие сил и интереса к миру;

снижение энергии, аппетита, сна;

неспособность радоваться даже тому, что раньше приносило тепло.

Что может помочь

Признайте свои чувства

Отчаяние, беспомощность и сильное чувство печали — это естественные симптомы горя и часть процесса горевания, а не личная слабость.

Не изолируйтесь

Избегайте уединения, позвольте людям вас поддержать, понять вашу боль, например, в группах поддержки для скорбящих родителей.

Поделитесь своей историей

Рассказ о своих переживаниях и личной истории может помочь разрушить изоляцию и наладить связь с окружающими.

Позаботьтесь о физическом здоровье

Поддерживайте режим сна и питания, насколько это возможно. Возвращение связи с телом через простые физические действия может постепенно придать сил и уверенности.

Избегайте самообвинения

Будьте сострадательны к себе, не упрекайте себя за «плохие дни» или за моменты слабости.

Ищите профессиональную помощь

Депрессия и сильное отчаяние — это серьёзные состояния, которые нельзя игнорировать. Если пришлось столкнуться с мыслями о причинении себе вреда и нежелании жить дальше, нужно незамедлительно обратиться на горячие психологические линии или очно к специалистам (психологу, психиатру). Риск суицида следует рассматривать как неотложное состояние, требующее немедленного вмешательства специалистов.

Злость

Злость в данном случае — это способ дать выход огромному внутреннему напряжению и боли. Ситуация болезни и смерти ребёнка ассоциирована с чувством несправедливости, которое вызывает раздражение, злость, гнев.

Часто эти чувства не осознаются, подавляются, оказываются «запертыми» внутри. Их не принято выражать, да и некому их предъявить. Где найти виновного, ответственного за случившееся, за такую судьбу ребёнка, семьи?

Отсутствие возможности куда-то направить гнев может приводить к тому, что агрессия от несправедливости перемещается и на самого родителя в виде дополнительных наказаний, самоограничений, деструктивного поведения (употребления алкоголя, увеличения курения, самоповреждающего поведения, пищевых нарушений). Злость может находить и другие объекты.

Злость может выплёскиваться

на себя;
на другого родителя, на партнёра;
на врачей;
на других людей, у которых есть дети;
на обстоятельства;
на судьбу, на Бога или на мир в целом.

Что может помочь

Признайте гнев как нормальную реакцию на ненормальные обстоятельства

Не ругайте и не критикуйте себя за это.

Старайтесь осознавать свои переживания

Не держите боль и злость в себе, найдите безопасный и здоровый способ выразить их. Доверьтесь кому-то (другу, члену семьи или специалисту), кто выслушает без осуждения и поддержит.

Используйте физическую активность

Злость может вызывать прилив энергии, которую полезно направить в спорт, в бег, в ходьбу или в другие упражнения, чтобы дать ей выход, снять напряжение.

Практикуйте техники релаксации

После снятия напряжения через физическую активность, через выход эмоций практикуйте различные способы успокоиться и расслабиться. Глубокое дыхание, техники переключения внимания или медитация могут помочь успокоить ум и достичь эмоционального равновесия.

Используйте творчество

Письмо, громкое пение, спонтанное рисование, лепка, сосредоточенное выполнение небольшой нейрографики, танцы, прослушивание громкой

музыки могут стать терапевтическим способом выражения чувств, которые трудно облечь в слова и осознать.

Будьте терпеливы и бережны к себе

Исцеление требует времени, двигайтесь в своём собственном темпе.

Страх

После смерти ребёнка страх становится постоянным спутником. Страх связан с тем, что мир перестал восприниматься безопасным. Требуется время, чтобы восстановить доверие к миру и к окружающим, научиться не ждать только неприятностей. Родители могут бояться самых разных вещей.

Чего могут бояться родители



потерять других детей или близких;

не пережить горе;

умереть сами;

сойти с ума;

забыть ребёнка или «предать» его память в процессе адаптации к горю.

Что может помочь

Будьте открыты и честны в общении

Обсуждайте свои страхи с друзьями или с семьёй, со специалистами.

Определите конкретные триггеры, провоцирующие возникновение страха

Это могут быть мысли о будущем, о здоровье других близких, памятные даты, посещение каких-то мест. Это позволит работать над их преодолением более целенаправленно. Старайтесь оценить реалистичность собственного восприятия, постепенно расширять степень доверия определенным ситуациям, тестируя уровень их безопасности.

Ведите записи своих достижений в специальном дневнике, в тетради

Обратитесь за профессиональной помощью

Если страхи становятся неконтролируемыми или мешают повседневной жизни, обратитесь к психологу или в группу поддержки для горюющих родителей.

Одиночество

Утрата отражается острым ощущением внутренней пустоты. Это связано со значимостью потери. Даже в поддерживающем окружении родитель может чувствовать одиночество.

Что может чувствовать родитель



глубокую изоляцию;

дистанцированность от друзей и близких;

желание отгородиться от других;

ощущение, что «никто не понимает, насколько сильна боль потери».

Что может помочь

Позвольте окружающим вам помочь и поддержать

Хотя желание уединиться естественно, важно поддерживать контакт с внешним миром. Примите поддержку от медицинских работников и психологов, многие программы поддержки включают помощь в адаптации и снижение изоляции родителей.

Постарайтесь почувствовать разницу между тем, чтобы быть физически одному, и тем чтобы чувствовать себя одиноким

Учитесь быть наедине с собой, но не закрывайтесь от окружающих, не отталкивайте их. Попробуйте управлять их помощью и возможностями, исходя из ваших потребностей.

Найдите тех, кто действительно сможет вас понять

Присоединитесь к группе поддержки или к онлайн-форуму для горюющих родителей, где можно поделиться своими чувствами и получить утешение от людей, которые по-настоящему поймут вашу боль.

Поищите публикации или книги на эту тему

Найдите фильмы, отражающие подобный опыт.

Поделитесь своей историей

Рассказывая о своих переживаниях, вы разрушаете изоляцию и обретаете связь с окружающими.

Духовный кризис

У некоторых людей горе затрагивает самые глубокие убеждения.

Как проявляется кризис



приходят размышления о несправедливости устройства мира;

вера может ослабнуть или, напротив, стать сильнее;

возникают вопросы о справедливости мира и о смысле жизни вообще;

появляются мысли о смерти и «загробной жизни», с которыми никогда не приходилось сталкиваться раньше.

Что может помочь

Признание «духовного протеста»

Нормально чувствовать гнев на Бога, на судьбу или на Вселенную. Духовный кризис часто проявляется через вопросы: «Почему я?» или «Где был Бог?» Позвольте себе эти чувства без осуждения: гнев и сомнения — часть процесса осознания утраты и работы горя.

Отказ от быстрого поиска смысла

Попытки немедленно найти «высшее предназначение», «смысл, ради чего ребёнок так страдал», могут только усилить кризис. Поиск смысла — это итог долгого пути, а не его начало.

Выбирайте бережное духовное сопровождение

Если вы ищете помощи у религиозных организаций или лиц, выбирайте тех наставников, которые готовы сострадать вам, идти с вами рука об руку в поиске ответов на ваши вопросы без оценок и нравоучения и не навязывают готовых ответов.

Поиск смысла вне традиционных религиозных рамок

Если религия в настоящий момент перестала давать утешение, попробуйте другие формы духовности, например, творческое самовыражение. Рисование, ведение дневника или музыка могут стать способом коммуникации с тем, что трудно выразить словами. Если вам близка философия, ищите те концепции и подходы, которые дают ответы на ваши вопросы, изучайте их и сравнивайте. Позвольте себе свободно размышлять на волнующие вас темы.

Используйте практику «присутствия» и уединения

В период поиска и духовного роста очень важно находить уединение для восстановления сил. Слушайте своё тело, его базовые потребности (сон, еда, движение), чтобы появились силы для внутренней работы. Важно успокоить нервную систему и создать пространство для встречи со своей болью и для духовного роста.

Готовьтесь к постепенной трансформации

Духовный рост после травмы (посттравматический рост) происходит медленно. Дайте себе время на «пересборку» своей картины мира.

Зависть и ревность

Нередко родители могут столкнуться с острой душевной болью в определённых ситуациях, которые связаны и напоминают о прошлом счастье с ребёнком, об утраченном родительстве, о мечтах. Можно испытать зависть или ревность к другим родителям, к другим семьям, к другим детям.

Как проявляется ревность



«почему это случилось именно со мной, а у других всё хорошо?» Мир начинает казаться глубоко несправедливым;

вид чужого счастливого ребёнка или беременной женщины мгновенно возвращает в момент потери, напоминая об утрате, о нехватке, о крахе надежд.

Что может помочь

Примите свои чувства

Зависть и ревность не делают вас «плохим человеком». Это лишь часть вашей боли. Не вините себя за такие эмоции.

Установите границы

Если общение с друзьями, у которых есть дети, или ситуации, где можно столкнуться с детьми, сейчас невыносимы, дистанцируйтесь или избегайте их. Вы имеете право не ходить на детские праздники и временно отписаться от таких знакомых в соцсетях.

Ищите «своих»

Помощь в группах поддержки для родителей, потерявших детей, часто эффективнее, так как там эти чувства понятны всем без слов.

Отслеживайте динамику

Острота переживаний зависти и ревности со временем уходит, переходя в светлую память и благодарность, что вам были знакомы эти счастливые моменты. Через какое-то время вы обязательно почувствуете, как напряжение и острые переживания отступают.

Если вам больно слушать разговоры о чужих детях, попробуйте выразить свои переживания

Я очень ценю нашу дружбу и искренне рад(а) вашим успехам, но сейчас темы, связанные с детьми, отзываются во мне острой болью. Буду благодарен (благодарна), если сегодня мы сможем поговорить о чём-то другом: о книгах, о работе или об общих воспоминаниях».

«Мне пока трудно слышать рассказы о (садике/школе/достижениях). Пожалуйста, не обижайтесь, если я буду отстраняться от таких разговоров, — мне просто нужно время, чтобы научиться с этим справляться».

ВОПРОС–ОТВЕТ 

В чём разница горевания и депрессии?

Потеря ребёнка — это глубочайшая психологическая травма, которую часто ошибочно путают с клинической депрессией из-за схожести внешних признаков — апатии, подавленного настроения, нарушений сна. Однако это качественно разные состояния.

Горевание считается естественным процессом адаптации в ситуации потери. Депрессия относится к психическим заболеваниям и требует медикаментозного лечения или психотерапии.

При горе мир кажется пустым и серым из-за потери любимого ребёнка. При депрессии пустым и «плохим» начинает казаться сам человек, его прошлое, настоящее *и* будущее (так называемая депрессивная триада).

Горе приходит волнами, между приступами бывают моменты тепла, светлых воспоминаний о ребёнке и даже мимолётная улыбка. При депрессии сниженное настроение стабильно и монотонно. Способность получать удовольствие (ангедония) исчезает почти полностью, «светлых промежутков» практически нет.

В горе родитель постоянно обращён к *образу ребёнка*, он дорожит этой связью, хоть она и причиняет боль.

Депрессия же «замораживает» чувства, делая человека отстранённым от всего, даже от памяти об утрате.

При горевании сочувствие и присутствие близких часто приносят облегчение. Социальные связи помогают «удерживаться на плаву». При депрессии человек нередко *отстраняется от помощи*, чувствуя себя её недостойным, или просто не имеет ресурса на контакт.

Между гореванием и депрессией сложная и неоднозначная связь.

Утрата ребёнка — это мощнейший стресс, который может «запустить» биологические механизмы депрессии. Если у родителя есть генетическая предрасположенность или ранее были эпизоды депрессии, горе с большой вероятностью спровоцирует клиническое расстройство.

Тесно с депрессией связано и осложнённое горевание (горе, интенсивность которого спустя 6–12 месяцев не снижается), так как психика «застревает» в травме.

Чувство вины — типичный спутник родительской утраты («я не уберёг»). В норме при горевании вина постепенно трансформируется в сожаление, но, если она поддерживается окружающими («я плохой человек и недостоин жить»), это увеличивает риск возникновения депрессивного расстройства.

II

РАЗНОЕ ГОРЕ

1. Горе в разных религиях
и в различных культурах. 62
2. Острое, интегрированное,
патологическое горе. 68
3. Особые формы переживания
утраты. 75



1. Горе в разных религиях и в различных культурах

Отношение к смерти и к горю в разных культурах мира устроено так, чтобы помочь человеку пережить утрату, сохранить связь с умершим и одновременно постепенно возвращаться к жизни.

Несмотря на существующее разнообразие обычаев, большинство традиций стремятся к одному — придать утрате смысл, обеспечить общинную поддержку и создать ритуальные формы, которые структурируют переживание боли.

Христианство

В христианстве уделяют большое внимание молитве и ритуалу. В православии ключевыми моментами являются отпевание, поминальные богослужения на 9-й и 40-й дни и ежегодные дни памяти, которые помогают семье ощущать духовную связь с умершим. В католицизме важную роль играют мессы за упокой и продолжительный период скорби, выраженный

в сдержанных знаках траура. В центре христианского понимания смерти — надежда на воскресение и вечную жизнь, что придаёт горю оттенок веры и утешения.

Ислам

В исламе утрата переживается через идею смирения перед Аллахом. Похороны организуются как можно быстрее (обычно в течение суток), тело омывают и заворачивают в саван, а коллективная молитва объединяет людей вокруг семьи. Излишняя демонстрация эмоций не поощряется: принято принимать смерть как часть установленного порядка. Для матери существует особый период траура, когда она остаётся в уединении и соблюдает определённые ограничения. Через ритуал подчёркивается идея временности земной жизни и духовной ответственности пред Богом.

Иудаизм

В иудаизме процесс горевания строго организован и включает несколько этапов, каждый из которых снижает интенсивность переживаний. Первые семь дней после смерти посвящены полному погружению в траур: семья остаётся дома, принимает соболезнования, сидит на низких стульях, а зеркала завешиваются, чтобы внимание было сосредоточено на внутреннем.

Затем следует 30-дневный период, в течение которого человек постепенно возвращается к обычной жизни. Особое место занимает годичный траур и ежедневное чтение молитвы, подчеркивающее уважение, продолжение связи и силу поддержки семьи и близких.

Буддизм

В буддизме смерть понимается как естественный переход сознания. Семья читает сутры, а период в 49 дней связан с прохождением умершего через определённые состояние. Задача родителей и близких — сохранять спокойствие ума, избегать всплесков эмоций и создавать благоприятные условия для отделения сознания от земных привязанностей.

Индуизм

Индуистские традиции рассматривают смерть как переход души в следующий цикл перерождений. Поэтому центральное место занимает кремация, которую часто проводит старший сын в семье. Период траура, обычно 13 дней, завершает обряд подношения и молитвы, помогающие душе перейти в новое состояние. Горе здесь связано не столько с окончательностью смерти, сколько с заботой о благополучии человека в последующем существовании.

Конфуцианство

Китайская традиция, сочетающая конфуцианские и народные элементы, подчёркивает уважение к умершему и важность ритуального порядка. Белая траурная одежда, подношения еды и благовоний, символические деньги и проведение похорон с учётом принципов фэншуй поддерживают гармонию семьи и продолжают связь с умершим ребёнком.

Синтоизм

В Японии сочетание синтоистских и буддийских представлений формирует сложную систему мемориальных практик. Буддийские похороны дополняются многократными годовыми церемониями — на 7-й и 49-й день, в первый и третий год. В домах хранят домашний алтарь, где помещают таблички с именами умерших, поддерживая связь между мирами через определённые ритуалы.

Традиции Африки

Африканские культуры часто выражают горе через коллективное действие: танцы, ритмы барабанов, ритуальные песни и подношения духам. Участие всей общины помогает трансформировать боли отдельного человека в общее переживание, а ритуалы направлены на то, чтобы провести душу в «мир предков» и восстановить социальный порядок.

Традиции Тибета

В Тибете смерть воспринимается как момент перехода между уровнями существования. Небесные похороны, когда тело отдаётся птицам, считаются актом щедрости и освобождения. На протяжении 49 дней читают специальные тексты, помогающие сознанию не потеряться в промежуточном состоянии. Для живых целью становится создание правильного духовного настроя, который поддержит умершего ребёнка.

Северные и коренные народы

У таких народов как индейцы или сибирских этносов большое значение имеет связь с духами природы и предков. Считается, что шаманские обряды, очищение дымом, песни и специальные ритуальные

предметы помогают направить душу ребёнка в нужный мир и защитить живых от духовного дисбаланса. Каждая утрата рассматривается как событие, которое нарушает гармонию, и ритуал служит способом её восстановить.

Нерелигиозная культура

Современная западная культура всё чаще создаёт индивидуальные формы горевания нерелигиозного характера. Люди выбирают персональные церемонии памяти, создают фотоальбомы и фильмы, пишут письма умершим, организуют фонды или стипендии в их память, высаживают аллеи из деревьев и кустарников. Важной частью поддержки становится психотерапия, помогающая человеку найти новые смыслы утраты, трансформировать боль и сохранить связь с ребёнком через действия.

2. Острое, интегрированное, патологическое горе

Как понять, нормально ли развивается процесс горевания

Горе и горевание бывает разным в разные периоды.

Несмотря на индивидуальные различия, психологи и психиатры выделяют ориентировочные временные рамки, которые помогают понять, происходит ли адаптация к утрате или процесс затягивается и требует профессиональной помощи.

Обычно выделяют:

- *острое горе,*
- *интегрированное горе,*
- *патологическое горе.*

Острое горе

Фаза острого горя наступает сразу после утраты и обычно продолжается от нескольких недель до 3–6 месяцев. Это период максимальной эмоциональной и телесной нагрузки, реактивной депрессии, дезорганизации и внутреннего хаоса. В это время характерны сильные эмоциональные реакции: отчаяние, тоска, тревога, вспышки злости, чувство вины, ощущение бессмысленности происходящего. Нередки соматические проявления: затруднённое дыхание, слабость, давление в груди, нарушение сна, изменение аппетита, «ком» в горле.

Первые 1–2 месяца обычно являются самыми тяжёлыми, затем интенсивность переживаний постепенно уменьшается, хотя волнообразный характер горя — с откатами и обострениями, особенно в памятные даты, — остаётся.

Ключевой признак острого горя — постепенная динамика, пусть даже очень медленная. Большинство людей проходят её самостоятельно. Поддерживает адаптацию признание нормальности этих переживаний, право выражать чувства, включая гнев, растерянность или обиду.

Что может помочь

Очень важно попробовать осознать и принять тот факт, что никто не застрахован от несчастных событий в своей жизни или в жизни близких

Их наступление обусловлено скорее случайностями, несправедливостью устройства мироздания, а не наказанием за наше или за их поведение. Мышление большинства людей воспринимает счастье и хорошие события нашей жизни как должные, справедливые, даже если мы не заслужили их, а вот потерю каждый сочтёт недостойным фактом своей жизни. В жизни каждого есть страдания, просто они случаются не одновременно.

Не позволяйте разрушительной силе горя сметать всё на своём пути

Эмоционально тяжёлые, неконтролируемые события нашей жизни имеют свойство надолго выбивать у нас почву из-под ног. Мы перестаём на время контролировать течение жизни, можем пустить всё на самотёк. Но критически важно ограничить хотя бы негативное влияние горя на другие сферы жизни. По возможности не принимайте необдуманных импульсивных жизненно важных решений в этот период (о разводе, о переезде, о смене работы и др.).

Постарайтесь справиться с агрессией

Далеко не всегда в процессе горевания мы осознаём своё раздражение, злость, агрессию. Чаще мы её подавляем, прячем. На их сдерживание уходит много сил и энергии. В период острого горя очень важно найти приемлемый формат выражения этих непростых чувств через разного рода доступные физические активности, письменные практики.

Не забывайте о базовых нуждах

Оставайтесь в безопасности, следите за режимом питания и питья, постарайтесь восстановить сон и продумать отдых.

Избегайте всего, что усиливает дискомфорт и делает ваше состояние хуже

Избегайте людей, которые обвиняют или обесценивают. Не сравнивайте вашу жизнь с судьбами известных и успешных людей. Ограничьте поступление новостей и общение в социальных сетях, если это не поддерживает. Это не «уход от реальности», а защита психики, пока она наиболее уязвима.

Ищите способы, которые помогают вам возвращать контроль над вашей жизнью и увеличивают комфорт

Двигайтесь маленькими шагами

Замечайте нюансы состояния, то, что происходит вокруг. Потеря ребёнка — трагическое событие, но оно не должно обесценить вашу жизнь, поставить под сомнение смысл вашего существования.

Интегрированное горе

Переход к интегрированному горю обычно происходит между 6-м и 12-м месяцем после утраты. В этот период интенсивность боли уменьшается, а человек постепенно адаптируется к новой реальности. Появляются первые «окна» спокойствия, восстановление интересов, способность испытывать радость.

Память об умершем ребёнке перестаёт быть источником исключительно боли. Возникают тёплые, благодарные воспоминания, а отношения с ребёнком продолжаются в символической форме через ритуалы, традиции, ценности, внутренний диалог или память.

Интегрированное горе — это не отказ и не забвение, а возможность жить дальше, сохраняя связь с любимым чадом внутри себя.

Патологическое горевание

О патологическом горевании говорят, если адаптация к утрате *не наступает спустя 6–12 месяцев*, а родитель остаётся в состоянии острого горя, без признаков изменений. В современной психиатрии диагностическим порогом часто считается период *более 12 месяцев у взрослых и более 6 месяцев у детей и подростков*, в течение которого наблюдается стойкая, всепоглощающая боль и дезорганизация, мешающие функционированию.

Патологическое горевание проявляется отсутствием улучшений, невозможностью принимать реальность утраты, фиксацией на умершем ребёнке или, наоборот, тотальным избеганием любых воспоминаний и напоминаний. В этот период родитель может терять способность к работе, к социальным контактам или к уходу за собой, а эмоциональная боль остаётся такой же интенсивной, как сразу после смерти.

Признаки, которые могут свидетельствовать о патологическом процессе

- отсутствие заметных улучшений в течение нескольких месяцев, особенно если состояние остаётся одинаково тяжёлым после 4–6 месяцев;
- стойкое ощущение, что утрата произошла «вчера», даже спустя длительное время;

- навязчивая вина, убеждённость, что можно было предотвратить смерть;
- неспособность принять факт смерти, ожидание возвращения умершего;
- крайнее избегание всего, что связано с умершим, или болезненная фиксация на воспоминаниях;
- социальная изоляция, потеря контакта со значимыми людьми;
- стойкая утрата интереса к жизни, выраженная апатия;
- не восстановившийся сон, аппетит, хроническая физическая слабость;
- проблемы с выполнением рабочих или родительских обязанностей;
- суицидальные мысли или фантазии о «воссоединении» с умершим.



Любой из этих признаков, особенно если они сохраняются дольше 6–12 месяцев, усиливаются или мешают повседневной жизни, является весомым основанием обратиться к клиническому психологу или к психиатру.

3. Особые формы переживания утраты

Каким ещё бывает горе

Хотя большинство родителей умерших детей сталкивается с горем уже после смерти ребёнка, описано несколько особых форм горевания, которые могут проявляться до факта утраты.

Эти формы не являются патологией сами по себе, но требуют внимательного отношения, поскольку они влияют на то, как человек проходит через процесс прощания и восстановления.

Упреждающее (антиципаторное) горе

Упреждающее или антиципаторное горе возникает тогда, когда смерть ребёнка еще не наступила, но становится вероятной или ожидаемой. Часто это происходит при стремительно прогрессирующих, жизнеугрожающих или терминальных заболеваниях. Болезнь и лече-

ние ребёнка запускают реакцию горя раньше времени — психика пытается подготовиться, «примерить» будущую утрату, пережить её мысленно.

Казалось бы, такое горе выполняет важную адаптивную функцию: помогает постепенно принять реальность происходящего, уменьшает шок в момент самой утраты, позволяет человеку завершить важные эмоциональные вопросы, выразить чувства, попрощаться.

Однако упреждающее горе может не только облегчать, но и осложнять процесс последующего горевания. Иногда родитель эмоционально истощается на этапе болезни, и после смерти ребёнка у него уже не остаётся сил на полноценное горевание. В других случаях раннее горе усиливает тревогу, вызывает чувство вины («я оплакивал/а раньше времени», «я упустил/а момент, когда еще можно было обнять ребёнка, почувствовать запах»), а при длительной болезни может приводить к эмоциональному оцепенению.

Что может помочь

Признавать наличие этих сложных чувств

Разрешить себе грустить, переживать, бояться заранее — это нормальная адаптация.

Делиться переживаниями

Разговоры с друзьями, близкими, психологом уменьшают чувство одиночества и вины.

Сохранять контакт с реальностью

Важно отличать свои страхи от фактического состояния ребёнка, особенно при болезни, интересоваться прогнозом, уточнять детали.

Уменьшать эмоциональное истощение

Давать себе отдых, делать паузы в уходе, менять обязанности с другими членами семьи.

Не «навешивать обязательств»

Нет необходимости искусственно «репетировать прощание» — психика сама делает всё необходимое в нужное время.

Пытаться жить «здесь и сейчас»

Важно не торопиться, замечать, использовать и не пропускать те возможности, которые, несмотря на тяжёлое состояние ребёнка, всё же есть, но могут быть потеряны через какое-то время.

Замороженное горе

Это состояние, при котором родитель пережил утрату формально, эмоциональная реакция как будто «зависла» или не наступила. Родитель может говорить о смерти ребёнка спокойно, заниматься делами, сохранять внешнее благополучие, но при этом настоящая эмоциональная боль остаётся подавленной.

Такое состояние иногда возникает при сильных внешних требованиях — «нужно держаться ради других детей», «надо заниматься документами, выйти на работу», при невозможности выражать эмоции или при убеждении, что «чувствовать и выражать свои переживания — опасно и осуждаемо». Эмоции не исчезают, а как будто замораживаются и могут проявиться позже, иногда внезапно и болезненно.

Запрещённое горе

Запрещённым называют горе, когда родитель не может выразить свои переживания, горевать из-за социального или семейного давления, культурных норм или страха оценки. Это может происходить, если с умершим ребёнком были ассоциированы негативные или амбивалентные переживания.

В таких обстоятельствах родитель может сталкиваться с невозможностью открыто скорбеть, получать поддержку, говорить о своих чувствах. Эмоции остают-

ся внутри и могут проявляться в форме соматических симптомов, тревоги, раздражительности или эмоционального окаменения. Запрещённое горе особенно часто переходит в осложнённые формы, поскольку не находило выхода.

Что может помочь

Наблюдать за собой без насилия

Не требовать от себя слёз или «правильной» реакции.

Создавать безопасное пространство для эмоций

Иногда помогают уединение, дневник, творчество, ритуалы памяти.

Регулярно проверять своё состояние

Задавать себе вопросы: «Как я на самом деле?», «Что я чувствую в теле?»

Не замыкаться полностью в делах

Занятость помогает, но не должна становиться способом убежать от эмоций.



При длительной эмоциональной блокаде (больше нескольких месяцев) следует обратиться к специалисту, чтобы мягко «разморозить» подавленные чувства.

Горе без горя

Под «горем без горя» понимают реакцию, при которой родитель не испытывает или почти не испытывает эмоциональных ощущений после смерти ребёнка. Это может быть связано с сильным шоком, с диссоциацией, с особенностями личности, эмоциональным истощением после долгого ухода за больным ребёнком или по причине сложных отношений с ребёнком.

Отсутствие слёз или внешних проявлений не означает, что родитель не скорбит. Иногда горевание проявляется позже, волнообразно, в косвенных формах: через соматические симптомы, изменение сна, вспышки раздражения, проблемы с концентрацией. Но иногда отсутствие горя действительно является вариантом нормы, особенно если отношения с умершим ребёнком были противоречивыми, эмоционально сложными, приносящими много страданий и мук, или очень дистанцированными.

Что может помочь

Найти хотя бы одного безопасного человека,
которому можно рассказать о своих чувствах без осуждения.

Создавать личные ритуалы памяти

Если официальная поддержка недоступна, важно иметь свой способ выразить утрату — письмо, символический предмет, прогулка в значимое место.

Признавать ценность отношений с ребёнком,
даже если они не были социально одобряемыми или оказались противоречивыми.

Избегать самообесценивания

Фразы вроде «Я не имею права скорбеть» или «Я должен страдать» часто являются частью внутреннего запрета или предписания. Никто не может запретить вам горевать или навязать действия по определённому сценарию.

Искать психологическую поддержку

При сильном внутреннем конфликте полезно работать с психологом, чтобы разрешить противоречия между переживаниями и внешними ограничениями.

III

ГОРЕ В СЕМЬЕ

1. Как переживают горе разные члены семьи 84
2. Как семье пройти через горе вместе 89
3. Как проживают горе дети: братья и сёстры 91



1. Как переживают горе разные члены семьи

Кажется, что горе в семье объединяет всех и определяет общий стиль и темп горевания. Однако в реальности реакции каждого члена семьи могут оказаться разными и нередко асинхронными.

Горе не подчиняется единым правилам: у каждого человека свой темп, свой способ выражать боль и свой путь к восстановлению. Непонимание этих различий часто становится источником напряжения, обид и чувства одиночества внутри семьи.

Одна из ключевых особенностей заключается в том, что горевание развивается у разных членов семьи не синхронно. Кто-то входит в фазу острого горя сразу, а кому-то требуется время, прежде чем эмоциональная реакция проявится. Один член семьи может уже ощущать первые признаки облегчения и возвращаться к привычной жизни, в то время как другой всё ещё находится в состоянии шока или отчаяния. Один из родителей уже может мечтать о появлении в семье других детей, а второй всё ещё ощущает присутствие умерше-

го ребёнка и воспринимает мысли о рождении другого ребёнка как предательство и измену по отношению к умершему чаду. Эта разница в ритмах не является чьей-то ошибкой, но отражает уникальность психики каждого человека.

Важно помнить, что *не существует единственно правильного сценария горевания*. Нельзя ожидать, что члены семьи будут чувствовать и вести себя одинаково. Кто-то много плачет, кто-то становится замкнутым, кто-то активизируется и берёт на себя организационные задачи, кто-то избегает любых разговоров о случившемся.

Крайне важно не торопить друг друга

Попытки подтолкнуть другого «отпустить», «собраться», «попросту жить дальше» или, наоборот, «выражать больше эмоций» обычно не помогают, а только усиливают чувство вины и непонимания. Горе требует времени, и каждый проходит этот путь в своём темпе.

Внутрисемейные различия связаны и с тем, что *у каждого члена семьи были свои отношения с умершим ребёнком, у каждого свой язык выражения боли и горя.* Один переживает утрату через разговоры, другой — через молчание. Один ищет поддержки, другой предпочитает проводить время в одиночестве. Один активно работает, чтобы отвлечься, другой временно утрачивает силы и способность к деятельности. Эти

различия могут казаться непониманием или отстранённостью, хотя на самом деле представляют разные способы адаптации.

Горе всегда эгоцентрично

Каждому члену семьи может казаться, что утрата ребёнка — это лично его или её потеря, что никто не страдает так же. В состоянии сильной боли человек часто оказывается погружён в свои переживания и может временно утратить чувствительность к эмоциям других. Это не равнодушие и не отказ от поддержки, — это защитная реакция, позволяющая психике выдержать интенсивную нагрузку. Однако близкие могут ощущать горевание друг друга как отдаление или даже как холодность.

Замкнутость и отделённость

Нередко они воспринимаются членами семьи как личное отвержение. Особенно остро это воспринимают другие дети в семье. На самом деле это часто означает не отсутствие любви, а невозможность прямо сейчас делить чувства или быть эмоционально доступным.

Понимание этих особенностей помогает семье пройти через утрату более бережно. Важными поддерживающими практиками являются уважение индивидуального темпа каждого, открытое и мягкое обсуждение своих переживаний, готовность давать пространство и одновременно оставаться рядом. Семья не должна стремиться переживать горе одинаково — достаточно переживать его вместе, каждый по-своему.

Переживания горя могут сильно различаться и в зависимости от пола, роли в семье, жизненного опыта и особенностей эмоциональной регуляции.

Материнская реакция

Реакция мамы обычно имеет выраженную эмоциональную глубину. Утрата переживается как разрушение связей, которые формировались телесно, психологически и биографически.

Для многих матерей характерны сильные чувства, потребность говорить о случившемся, стремление удерживать память и длительность переживаний. Часто возникают темы ответственности и вины, даже если утрата была неизбежна. Это горе требует времени, бережного отношения и пространства для выражения эмоций.

Отцовская реакция

Отцы чаще идут к переживанию через действие. Они могут концентрироваться на задачах, на организационных вопросах, на поддержке семьи. Эта внешняя собранность не говорит о меньшей боли, это лишь другой стиль переживания.

Отцам бывает трудно делиться чувствами вслух, особенно если они воспринимают свою роль как обязанность «держать опору». Их горе часто становится

менее заметным для окружающих, что создаёт риск изоляции. Чаще возникает более интенсивная агрессия в ответ на утрату и чувство несправедливости. Более характерными являются деструктивные способы справляться с горем: злоупотребление алкоголем, табаком, вовлечение в ссоры и конфликты с окружающими.

Реакция бабушек

Для бабушек утрата ребёнка или младенца в семье одновременно и личное горе, и переживание боли своих взрослых детей. Такая двойная нагрузка делает их реакции сложными и многослойными.

Они часто ставят собственную печаль на второе место, концентрируясь на поддержке семьи. Но, несмотря на внешнюю активность, внутренние переживания могут быть очень интенсивными, особенно если бабушка была тесно вовлечена в жизнь внука или внучки.

Реакция дедушек

Дедушки нередко выражают переживания сдержанно. Их горе может оставаться незаметным, поскольку многие мужчины старшего поколения испытывают культурное давление и скрывают эмоции.

Они чаще предлагают практическую помощь и избегают разговоров о боли, что создаёт впечатление дистанции. Однако за этой внешней выдержанностью часто стоит глубокое чувство утраты, связанное не только с ребёнком, но и с нарушением ощущаемой преемственности поколений.

2. Как семье пройти через горе вместе?

Несовпадение реакций внутри семьи — нормальное явление. Важно не забывать, что разные способы переживания показывают не степень привязанности, а индивидуальные механизмы адаптации.

Сначала каждый переживает горе отдельно, но потом очень важно объединиться, горюя вместе.

В этом семье помогают следующие рекомендации.

Принимать различия

Нет обязательных правил, и никто не обязан реагировать так же, как другой.

Не делать выводов о глубине чувств по внешнему виду

Сдержанность не означает равнодушия, а выраженность эмоций не равна слабости.

Уважать способы выражения чувств

Кто-то нуждается в разговорах, кто-то — в тишине, кто-то — в активности. Разные стратегии не должны обесцениваться.

Давать пространство и одновременно быть доступными

Близость и дистанция должны чередоваться, важно не исчезать из отношений, но и не вторгаться в переживания другого.

Поддерживать всех членов семьи, включая старшее поколение

Бабушки и дедушки также переживают утрату и нуждаются в признании своего горя

Открыто обсуждать потребности друг друга. Простые вопросы:

«Что для тебя сейчас лучше?», «Мне лучше побыть с тобой рядом или заняться делами?» помогают снизить напряжение и избежать конфликтов.



Если горе становится разрушительным для отношений в семье, то это сигнал обратиться к специалисту, занимающемуся семейной психотерапией горя.

3. Как проживают горе дети: братья и сёстры?

Потеря брата или сестры (сиблинга) в детстве отличается от утраты в другом возрасте и от потери других родственников.

Это обусловлено развитием, восприятием мира и ролью братьев и сестёр в жизни ребёнка. Вот некоторые важные особенности этого горевания, о которых нужно знать взрослым, чтобы понять и поддержать детей.

Сиблинги — это «равные», спутники детства, участники игры, конфликта и обучения. Через них ребёнок формирует *собственную идентичность*, своё «Я», навыки общения, границы, чувство принадлежности. Утрата ломает важную часть структуры самоощущения: «*Кто я в семье, если моего брата/сестры нет?*»

В зависимости от возраста дети могут *не понимать окончательность смерти*. Горе проявляется волнами: ребёнок может играть и смеяться, а через час рыдать. Могут возникать магические мысли: «Я виноват», «Я мог(ла) предотвратить», «Он (она) скоро вернётся».

Потеря брата или сестры делает смерть реальной, вызывает тревогу, *страх за себя и за родителей*: «А мама умрёт?», «А я могу исчезнуть?». Ребёнок боится, что горюющие родители «исчезнут» эмоционально.

Родители сами в сильном горе могут быть менее эмоционально доступными для других детей. Ребёнок может почувствовать необходимость «быть хорошим», заменять умершего ребёнка, скрывать свои чувства, чтобы не тревожить родителей. *Могут происходить определённые изменения в семейной динамике*.

Брат или сестра — это часть повседневности: разговоры, игры, рутина

С потерей брата или сестры приходит одиночество, *горе становится заметным в мелочах*: за столом пустое место, меньше шума дома, привычные игры исчезают. Это создаёт «тишину», которая для ребёнка может быть действительно пугающей. Особенно это выражено, если дети — близнецы или двойняшки.

Детская утрата может оказывать *долгосрочное влияние на развитие ребёнка*: его (её) эмоциональность, способность формировать доверительные отношения, самооценку, доброе отношение к миру, рисковое поведение, понятие безопасности и перспективу будущего. Иногда последствия проявляются через годы, когда ребёнок взрослеет и по-новому осознаёт произошедшее.

Детям часто сложно осознать свои чувства и подобрать слова для описания боли

Горе проявляется через поведение (агрессия, регресс в навыках, капризность, ухудшение результатов учёбы), телесные проявления (боли в животе, голове), нарушения игры (повторяющиеся или навязчивые сюжеты смерти, исчезновения).

Дети ждут, что родители переключат на них своё внимание после смерти брата или сестры. Может возникнуть чувство вины за мысли в прошлом или за то, что конфликтовали с братом или сестрой, желали чего-то им. В то же время дети внимательно наблюдают за родителями, примеряя их реакции и стратегии горевания на себя.

Во всех возрастах будет важно

Не делать вид в присутствии ребёнка/подростка, что ничего не произошло

Скорее всего, эту информацию не удастся скрыть, но демонстрация безразличия может спровоцировать у ребёнка/подростка тревогу о собственной незначимости и исчезновении (страх аннигиляции).

Не обманывать и не скрывать происходящие события, но быть бережными в процессе раскрытия информации

Возможно, избегать деталей или непрерывного обсуждения случившегося.

Быть внимательными и проявлять заботу о физическом благополучии ребёнка

Быть доступным и поддерживающим, несмотря на собственную боль и дефицит ресурсов. Большинство детей после смерти брата/сестры нуждаются в повышенном внимании и заботе, рассчитывают на близость и тепло родителя, включение их в общий процесс горевания.

Ориентироваться при разговоре и выстраивании поддержки на состояние, возраст, уровень развития ребёнка или подростка

Не давить и быть лояльным к различным реакциям детей на смерть брата или сестры, даже если они непонятны и неожидаемы.

Привлекать детей к ритуалам прощания, к сохранению памяти или помогать формировать собственные (письма брату или сестре, поделки), организовав специальную «полку памяти» дома, где можно их разместить

Информировать коллективы, где дети занимаются, учатся, о случившемся, чтобы ребёнок или подросток чувствовал заботу и поддержку

Если речь идёт о подростке, важно включать его (её) в принятие решений и в любые обсуждения на данную тему, если это не вызывает у него (неё) сопротивления.

Консультироваться со специалистами, с психологами и психотерапевтами

Предлагать или вместе читать литературу, смотреть мультфильмы или фильмы на тему потери и горевания, обсуждать приходящие чувства и мысли.

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Что, если ребёнок не переживает по поводу смерти брата или сестры?

Безусловно, если внешне ребёнок не проявляет каких-то переживаний по поводу смерти брата или сестры, это может быть очень болезненно и непонятно для родителей. Однако важно понимать, что отсутствие внешних проявлений горя совсем не означает отсутствие переживаний.

Просто дети воспринимают и выражают утрату иначе, чем взрослые.

Дети в возрасте до 5 лет

Не всегда понимают необратимость смерти. Они могут думать, что брат или сестра «просто спят», «уехали» и скоро вернутся.

Дети 5–10 лет

Понимают конечность жизни, но могут защищаться через отрицание или через уход в игру. Для них нормально поиграть в «похороны», плакать и уже через пять минут вести себя так, как будто ничего не случилось.

Дети подросткового возраста

Предпочитают делиться своими переживаниями не с родителями, а в группе подростков или с другими значимыми для них людьми.

Важно понимать, что психика ребёнка не может долго выносить сильную боль. Дети переживают её короткими всплесками, перемежая их обычной активностью. Это способ самосохранения.

Видя, как тяжело взрослым, ребёнок может подсознательно «замораживать» свои чувства, чтобы не расстраивать их сильнее, а ещё и потому, что ему страшно видеть родителей слабыми.

Иногда горе у детей проявляется не через печаль, а через другие признаки: агрессию, капризы, проблемы со сном или с аппетитом, возврат к поведению более раннего возраста, реакцию тела (болями в животе, в голове, спазмами).

Как помочь ребёнку в такой ситуации

- Не вините ребёнка: внешняя «чёрствость» — это всего лишь иллюзия, ребёнок горюет так, как позволяет его возраст или ситуация.
- Будьте честными: называйте вещи своими именами (не «уснул», а «умер»), объясняйте, что вы чувствуете и испытываете, чтобы дать ребёнку разрешение на его собственные чувства, делитесь тем, как справляетесь сами, а чего избегаете.
- Создайте пространство для памяти: предложите нарисовать рисунок для брата или сестры, посадить цветок — это поможет ребёнку найти форму для выражения эмоций.

Особенности горевания детей и их поддержка в зависимости от возраста

Горевание ребёнка сильно зависит от возраста, потому что понимание смерти, способы выражения эмоций и потребности в поддержке меняются по мере развития. Разными, в зависимости от возраста ребёнка, будут и стратегии поддержки братьев и сестёр.

0–3 года

МЛАДЕНЦЫ И МАЛЫШИ

0+

КАК ПОНИМАЮТ СМЕРТЬ

Не понимают смысла смерти

Чувствуют отсутствие взрослых и изменения в их поведении

Реагируют на разрыв привязанности и изменение распорядка

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕ

Нарушения сна и аппетита

Плач, раздражительность

Поиск умершего: поведением или взглядом

Регресс навыков: просятся на руки, требуют бутылочку и др.

ЧТО ВАЖНО В ПОДДЕРЖКЕ

Стабильность режима

Эмоционально доступный взрослый

Физический контакт, спокойствие

3–6 лет

ДОШКОЛЬНИКИ



КАК ПОНИМАЮТ СМЕРТЬ

Воспринимают смерть как временное состояние, аналог сна

Много магического мышления, могут считать себя виноватыми

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕ

Многократные вопросы «когда он вернётся?»

Игра со смертью как способ переработки

Страхи темноты, разлуки

Агрессия или психологический регресс

ЧТО ВАЖНО В ПОДДЕРЖКЕ

Простые, честные объяснения

Использование образов и метафор смерти, уже известных ребёнку из его опыта: брат или сестра на облачке, там же, где и дедушка и др.

Готовность отвечать на одни и те же вопросы много раз

Подтверждать, что ребёнок не виноват

6–9 лет

МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ

6+

КАК ПОНИМАЮТ СМЕРТЬ

Понимают необратимость, но ещё не всегда универсальность смерти

Интересуются биологическими аспектами смерти

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕ

Вина: «Я поссорился, поэтому он умер»

Тревога за родителей

Частые соматические жалобы

Внешне могут казаться «обычными»

ЧТО ВАЖНО В ПОДДЕРЖКЕ

Разъяснение, что мысли и действия ребёнка не вызывают смерть

Сохранение привычного распорядка дня

Помощь в выражении эмоций через слова, рисунки, рассказы

Обсуждение темы смерти и жизни после смерти

9–12 лет

ПРЕДПОДРОСТКИ



КАК ПОНИМАЮТ СМЕРТЬ

Почти взрослое понимание необратимости, неизбежности универсальности смерти

При этом эмоциональная регуляция ещё незрелая

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕ

Грусть, подавленность, молчаливость

Гнев, протест, цинизм

Тревожные ритуалы, избегание

ЧТО ВАЖНО В ПОДДЕРЖКЕ

Честные разговоры и уважение к возможному нежеланию говорить

Поддержка взрослеющей позиции

Спокойное объяснение процессов, снижение тревоги

12–18 лет

ПОДРОСТКИ

12+

КАК ПОНИМАЮТ СМЕРТЬ

Полное когнитивное понимание смерти

Очень интенсивные переживания из-за нестабильной эмоциональной регуляции

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГОРЕ

Резкие перепады настроения

Изоляция, ощущение непонимания

Рисковое поведение: агрессия, уходы, попытки «глушить эмоции» алкоголем, психоактивными веществами

Обеспокоенность экзистенциальными вопросами и чувством утраты будущего

ЧТО ВАЖНО В ПОДДЕРЖКЕ

Уважение выбранного способа горевать

Мягкий контроль и эмоциональная доступность взрослого

Возможность общения с психологом, с психиатром, со значимыми взрослыми, с группами поддержки для подростков и молодых взрослых

Поддержка в поиске смысла и безопасных способов выражать боль

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Нужно ли брать детей на похороны их брата или сестры?

Решение по этому поводу, безусловно, является *индивидуальным решением семьи.*

В некоторых ситуациях присутствие ребёнка на похоронах может смягчить переживание горя, в других — стать дополнительным источником стресса. Даже если ребёнок выражает желание быть на похоронах, помните, что это право, а не обязанность, учитывайте его возраст, состояние, плюсы и минусы выбора. Только вы знаете ваших детей лучше всего и несёте ответственность за их состояние.

Приведём некоторые ориентиры, которые помогут вам принять более взвешенное решение.

Для совсем маленьких детей (до 3-х лет) участие в самой процессии может быть излишне утомительным и непонятным. В этом случае лучше оставить их в привычной обстановке дома с кем-то из близких или родственников.

Более взрослым детям, начиная с 6–8 лет, уже стоит предоставлять выбор. Похороны могут помочь ребёнку осознать реальность потери. Без этого ритуала проща-

ния у детей может возникнуть чувство покинутости или фантазии, которые гораздо страшнее реальности.

Участие в общих проводах помогает ребёнку почувствовать себя частью семьи в этот сложный момент, даёт возможность символически сказать «прощай» брату или сестре. Однако далеко не все дети данного возраста психологически готовы к такому мероприятию.

Нужно без принуждения или без решительного исключения ребёнка из семейного ритуала обсудить с ним возможность присутствия. Важно, чтобы выбор совершался наиболее осознанно. Если ребёнок категорически отказывается, не заставляйте: это может стать для него травмой. Если ребёнок планирует идти на похороны, сориентируйте его, как именно они будут происходить, после чего еще раз уточните, не изменил ли он своё мнение.

Расскажите, что такое похороны, что они нужны, чтобы попрощаться. Опишите ситуацию похорон и то, что он может увидеть. Скажите, что взрослые могут плакать, и это нормально — так проявляется их любовь и грусть. Мягко, но прямо объясните, что тело брата или сестры больше не дышит, не чувствует холода или боли, потому что оно «не работает». Избегайте эвфемизмов вроде «он просто спит», чтобы не вызвать у ребёнка страха перед обычным сном.

Обычно родители на похоронах сами погружены в тяжелейшее горе и могут не справиться с поддержкой ребёнка. Полезно бывает закрепить за ребёнком кого-то из взрослых, которому тот доверяет — дядя, тётя, близкий друг семьи, кто поможет ребёнку отвечать на вопросы, сможет просто держать за руку, отведёт его в сторону или выведет прогуляться, если церемония станет слишком тяжёлой.

Дайте ребёнку роль, придумайте, что он может и будет делать на похоронах. Вовлечённость помогает ребёнку почувствовать свою значимость в семье. Предложите нарисовать рисунок или сделать открытку, чтобы положить её в гроб, выбрать фотографию, любимую игрушку брата или сестры для прощания.

Договоритесь о правилах и «путях отхода». Объясните, что на кладбище принято говорить тихо и не бегать, проявляя уважение к другим семьям. Придумайте кодовое слово или жест (например, сжать руку), если ребёнку станет слишком тяжело и он захочет выйти, пойти в машину или на прогулку с сопровождающим.

Книги и мультфильмы для детей о горевании

Для детей младшего и среднего возраста

МОСТ В ТЕРАБИТИЮ

Кэтрин Патерсон

Всемирно известная повесть рассказывает о дружбе и потере близкого друга в детском возрасте. Хотя речь идет о друге, темы горя, принятия и создания внутреннего мира для сохранения памяти универсальны и помогут ребёнку справиться с потерей сиблинга.

ЛИСТОПАД ФРЕДДИ: ИСТОРИЯ О ЖИЗНИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Лео Баскальи

Притча о жизни и смерти листочка наглядно и просто объясняет естественность увядания и круговорота жизни, что может быть полезно для самых маленьких читателей.

ГОЛОС МОНСТРА

Патрик Несс

Книга в жанре мрачного фэнтези рассказывает о подростке, который пытается справиться с потерей матери, но сюжетные линии и метафоры горя, вины и принятия помогут и при потере сиблинга. Книга издана на русском языке.

КОГДА КТО-ТО ОСОБЕННЫЙ УМИРАЕТ

Мэрджор Блюм

Книга даёт практические советы, как детям справляться с разными аспектами горя.

Для подростков и взрослых

СМЕРТЕЛЬНЫЙ НОМЕР. КАК ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ, ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ И ИЗМЕНИТЬ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ

Мария Кокова

Терапевтическая книга от российского автора, которая поможет подросткам и взрослым разобраться в своих чувствах и получить поддержку в процессе горевания.

ПОИСК СМЫСЛА. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ СТАДИЯ ГОРЕВАНИЯ

Дэвид Кесслер

Книга для более старших подростков и взрослых, которые ищут путь от горя к обретению нового смысла в жизни после тяжёлой утраты.

IV

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ГОРЕМ

1. О роли прощания. 112
2. Практики сохранения памяти для родителей и семей, потерявших детей 118



1. О роли прощания

К сожалению, не всегда в период умирания ребёнка мы были в состоянии или имели возможность осознать все свои переживания, выразить и облечь в слова и действия все свои чувства и мысли, которые хотелось бы передать ребёнку перед прощанием с ним, даже если он очень маленький.

Практически никто не чувствует удовлетворения прощанием с близкими, особенно с детьми. Однако прощание как этап завершения или перехода к трансформациям невероятно важно. Если такая идея вам тоже близка, можно это сделать и после смерти ребёнка. Более того, прощаться можно снова и снова, до тех пор, пока не возникнет ощущение законченности, исчерпанности этого этапа. Прощание помогает трансформировать отношения.

Известный израильский танатолог и эксперт по вопросам горевания Линн Халамиш даёт рекомендации родителям, как выразить невысказанное и найти путь к завершению активной стадии горя.

«Если это работает для вас — используйте это. Если нет — отбросьте»

Линн Халамиш

Горевание индивидуально, и единственно «правильного» способа прощаться не существует. Лин Халамиш выделяет три важных момента в работе с чувствами:

- *благодарность,*
- *прощение,*
- *прощание.*

Благодарность

Это признание ценности, важности и значимости ребёнка и того, что́ он привнёс в жизнь родителей, даже если его путь был коротким.

«Копилка воспоминаний»

Соберите предметы, фотографии или запишите истории, которые символизируют радость, подаренную ребёнком.

Слова признательности

Мысленно или в письме поблагодарите ребёнка за то, чему он вас научил — родительству, терпению, безусловной любви, силе, мужеству.

Эта практика помогает признать ребёнка как отдельную личность, изменившую судьбу родителей.

Прощение себя и ребёнка

Чувство вины — одно из самых тяжёлых в горевании. Необходимо нормализовывать эти чувства и давать им место.

Прощение ребёнка

Родители часто не осознают имеющуюся злость на ребёнка за то, что он «ушёл» и оставил их, прервал счастье и смысл родительства. Важно признать это чувство и сказать: «Я прощаю тебя за то, что ты оставил меня».

Прощение себя

Важно разделять реальную ответственность и иррациональную вину. Важно простить себя за то, что вы не «всемогущи» и не могли предотвратить неизбежное.

Прощание

Прощание — это не один момент, а процесс физического расставания при сохранении эмоциональной связи. Часто для этого необходимы специальные ритуалы завершения.

Прощание с ребёнком на похоронах

Возможность участия в похоронных ритуалах и личного прощания с телом ребёнка помогает осознать реальность потери.

Метод недописанного письма

Напишите ребёнку всё, что не успели или не могли сказать. Используйте формулы: «Я люблю тебя», «Прости меня», «Я прощаю тебя», «Спасибо» и «Прощай».

Разговор с ребёнком

Используйте практику «разговора» с ушедшим ребёнком — через фотографию или в памятном месте. Она поможет выразить накопившиеся чувства и постепенно перейти от внешнего диалога к поддерживающему внутреннему диалогу и к сохранению тёплой памяти о ребёнке, к формированию образа ребёнка, который всегда рядом — и в печали, и в радости.

ВОПРОС–ОТВЕТ



Как уйти от деструктивных способов справляться с горем?

Деструктивное поведение (употребление алкоголя, уход в работу до изнеможения, самообвинение, изоляция, агрессия) часто является попыткой психики «заморозить» невыносимую боль. Эти способы облегчают состояние «здесь и сейчас», но оказываются разрушительными в долгосрочной перспективе. Многие из них усиливают тревогу и депрессивные состояния, поддерживают чувство вины, затрудняя естественную «работу горя». Уход от деструктивных способов — это постепенный процесс замены разрушительных действий на те, что дают ресурс для жизни.

Внимание к телу является здесь одним из ключевых моментов

Постарайтесь наладить минимальный цикл сна и питания. Предсказуемая рутина даёт мозгу сигнал о безопасности. Даже короткая прогулка на свежем воздухе поможет снизить уровень стрессовых гормонов, улучшит контакт с реальностью. Если не получается сразу отказаться от алкоголя и от избытка кофеина, постарайтесь хотя бы уменьшить их количество, крепость и добавить элементы заботы о себе — пить достаточно воды, ввести в рацион полезные продукты, ухаживать за собой.

Постарайтесь организовать возможность для выражения и проживания своих переживаний

Часто деструкция — это подавленное выражение гнева от чувства безысходности, несправедливости, обиды, вины. Можно использовать различные социально-приемлемые способы выразить агрессию: громкое пение, шумные действия, игра на музыкальных инструментах, экспрессивные танцы, спорт, кидание дротиков, рисование руками, соревнования и др. Для выражения своих переживаний, создающих внутреннее давление, подойдут и арт-терапевтические или дневниковые практики.

Опорой может стать и модель разнонаправленного горевания

Разрешите себе проживать горе и непростые эмоции — смотреть фотографии, посещать значимые места. Но обязательно чередуйте эту работу с периодами отдыха от него: сознательно переключайтесь на решение мелких жизненных задач (работа, быт, хобби), не виня себя за то, что в эти моменты вы не горюете.



Если вы чувствуете, что деструктивные привычки становятся сильнее вас, или если появились мысли о нежелании жить, то это повод немедленно обратиться к психотерапевту или к психиатру для поддержки истощённой нервной системы.

2. Практики сохранения памяти для родителей и семей, потерявших детей

Сохранение памяти о любимом чаде — это один из самых естественных способов пережить утрату. Такие практики существовали в разные времена, они есть в большинстве культур и религий.

Именно они помогают удерживать связь, осмыслять произошедшее, поддерживать внутренний диалог и постепенно возвращать в жизнь тепло, ощущение любви, которое было временно утрачено в связи с потерей. Это даёт родителям ощущение, что ребёнок продолжает оставаться не только в воспоминаниях, но и в действиях, которые несут его памятный след дальше.

Для некоторых семей памятные практики становятся частью ритуала горевания, для других — способом поддерживать внутреннюю связь на протяжении всей жизни, для кого-то — новым смыслом жизни и деятельности.

Хранение и пересмотр вещей

Некоторым семьям помогает сохранение нескольких значимых предметов: одежда, письмо, любимая игрушка, локон волос, ультразвуковое фото или браслет из роддома. Такие вещи становятся не реликвиями утраты, а символами любви и присутствия. Пересматривать их можно по мере готовности — нет необходимости делать это рано или часто.

Создание личного пространства памяти

Многие родители находят утешение в том, чтобы создать дома тихое место, посвящённое ребёнку. Это могут быть маленькая полка, фотография в рамке, предметы, связанные с моментами его жизни, мягкая игрушка, свеча или рисунок. Такое пространство даёт возможность остановиться, прикоснуться к памяти и почувствовать, что связь не потеряна.

Письма ребёнку

Письма — это один из самых эффективных способов проживать связь с ребёнком. Родители пишут о своих чувствах, о событиях, о мыслях и надеждах. Это можно делать в тетради, в отдельной коробочке или в цифровом формате. Письма помогают выразить то, что невозможно сказать иначе, и создают ощущение продолженного диалога.

Памятные даты и ритуалы

Многие семьи отмечают день рождения или день ухода ребёнка по-своему. Это может быть прогулка в любимом месте, зажигание свечи, чтение молитвы, приготовление особого блюда или запуск бумажного фонарика. Ритуалы не лечат боль, но они поддерживают и укрепляют прерванную связь с ребёнком.

Дерево или растение в память о ребёнке

Посадка дерева, цветка или кустарника становится символом жизни, продолжающейся в другой форме. Родители могут наблюдать, как растение меняется, распускается. Это возвращает ощущение движения, жизни, продолжения, возможности заботиться и чувствовать свою нужность.

Творчество как способ памяти

Творческие практики помогают проживать и делиться теми чувствами, которые трудно выразить словами. Творчество позволяет трансформировать переживания в осязаемую форму, создавая пространство, где боль и любовь могут сосуществовать, например:

- *создание рисунков или коллажей,*
- *памятные альбомы,*
- *украшение коробок или шкатулок памяти,*
- *изготовление украшений, сезонных подарков, например шаров на Новый год, с символами ребёнка,*
- *написание музыки, стихотворений или сказок.*

Фотокнига или видеопамять

Даже если ребёнок жил недолго или умер во время беременности, многие семьи создают визуальные воспоминания из доступных вещей: фотографии, записи УЗИ, снимков из роддома, отпечатков ладошек или стоп. Смысл не в количестве изображений, а в возможности удержать историю ребёнка в цельной форме.

Памятные украшения и символы

Многие родители носят браслет, кольцо, кулон или подвеску, связанные с ребёнком. Там могут быть указаны имя, дата, символ, маленький камень, рисунок сердцебиения или миниатюрный амулет. Такие предметы дают ощущение неразрывной связи с ребёнком — «я ношу его с собой». Можно сшить декоративные носовые платочки или небольшие игрушки из одежды ребёнка, одеяла или его любимого пледа, чтобы носить их с собой.

Семейные разговоры и рассказы

Сохранение памяти — не только вещи или ритуалы, а ещё и истории о ребёнке, которые звучат в семье. Рассказы о его характере, о чертах, об ожиданиях, о мечтах — всё это способ вписать ребёнка в семейную историю, чтобы он оставался частью рода. Некоторые родители просят написать истории-воспоминания о ребёнке там, где он провёл какое-то время, собирая таким образом недостающие фрагменты его истории, поддерживая ощущение тёплой и живой памяти.

Благотворительность и действия «во имя»

Некоторым семьям помогает действие, которое придаёт утрате смысл: участие в благотворительных проектах, помощь другим родителям, создание маленьких инициатив, сбор средств или волонтёрство, продолжение деятельности, в которую был вовлечён ребёнок. Например, если ребёнок увлекался футболом, можно организовать турнир в его честь и др.

Создание мемориальных проектов, посадка сада в память о ребёнке помогают трансформировать боль в созидательную энергию, восстанавливая разрушенные смыслы. Делая что-то доброе в память о своём ребёнке, родители ощущают, что его присутствие оставляет след в мире.

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Что делать с вещами ребёнка?

Вещи ребёнка — это физическая и духовная связь с ним, поэтому расставание с ними часто ощущается как повторная потеря.

Разбирайтесь с вещами только тогда, когда почувствуете внутреннюю готовность. Если вид пустой комнаты причиняет невыносимую боль, можно начать понемногу. Если вещи дают утешение, оставляйте их столько, сколько нужно.

Сохраните «памятную коробку» с самыми дорогими сердцу предметами — любимая игрушка, первая одежда. Остальное можно раздать близким, пожертвовать на благотворительность или утилизировать, когда будете готовы.

Если в семье есть дети, обязательно привлекайте их к процессу разбора вещей.

Не препятствуйте, если они захотят взять какие-то вещи и продолжить ими пользоваться. Но если вы хотите что-то оставить в неприкосновенности, в неизменном состоянии, то обозначьте эти границы и смыслы, которые вы вкладываете в своё действие.

При расставании поблагодарите каждую вещь за воспоминания, которые она хранит.

Прощание с вещами может стать важным этапом проживания горя. Сортировка вещей не означает избавления от памяти о ребёнке, наоборот, их раздача в бережные руки может стать сохранением памяти и благодарности вашему ребёнку.

V

КАК РОДИТЕЛЮ ПОДДЕРЖАТЬ САМОГО СЕБЯ В ПРОЦЕССЕ ГОРЕВАНИЯ?

1. Чего стоит избегать, пытаясь справиться с горем 128
2. Как правильно поддержать себя в процессе горевания 137



1. Чего стоит избегать, пытаясь справиться с горем

Горе делает человека чрезвычайно уязвимым, и в такие моменты легко пойти путями, которые кажутся естественными, но в итоге только усиливают боль и продлевают период восстановления.

Забота о себе при утрате ребёнка начинается не с того, что́ нужно делать, а с того, чего лучше не делать, чтобы сохранить силы, снизить внутреннее напряжение и не повредить себе. Ниже перечислены наиболее распространённые стратегии, которые приносят вред, и объяснение, почему важно их избегать.

Не подавляйте свои чувства

Многие родители стараются держаться, скрывать переживания, чтобы не тревожить других или чтобы выглядеть сильными. Но подавление эмоций приводит к внутреннему напряжению, к бессоннице, к паническим реакциям, к телесной боли.

Чувства не исчезают, если их не выражать, — они накапливаются. На подавление эмоций могут указывать следующие мысли и установки:

- *«Мне нужно быть сильным и не плакать»,*
- *«Я не имею права показывать боль»,*
- *«Я должна собраться ради других».*

Не пытайтесь ускорить собственное горевание

Иногда хочется быстрее закончить страдания, возвращаясь к работе, обрывая разговоры, избегая любых напоминаний. Это создаёт иллюзию движения, но не даёт психике восстановиться. Горевание требует времени. Насилие над собой замедляет выздоровление.

Важно избегать

- *давления на себя («пора брать себя в руки»),*
- *попыток «перешагнуть» через боль,*
- *стремления быстро заменить утраченного ребёнка беременностью или усыновлением.*

Не изолируйтесь полностью

Желание побыть наедине после потери ребёнка естественно. Разговоры, общение с другими людьми, безусловно, не заменят ребёнка. Но полное избегание контактов с людьми, отказ от помощи усиливают отгороженность от мира и могут привести к депрессии.

Важно избегать

- *тотальной изоляции,*
- *отказа от любой помощи, от поддержки,*
- *прекращения общения, когда есть возможность говорить, обменяться опытом.*

Не обвиняйте себя

Самообвинение — одна из самых разрушительных форм переживания утраты. Оно может становиться навязчивым и отбирать жизненные силы. Но ни один родитель не способен контролировать все медицинские, биологические и случайные факторы. Вина — это иррациональная, эмоциональная реакция в ситуации беспомощности, а не отражение реальности.

На не бережное отношение к себе укажут следующие мысли:

- *«Я должна была...»*
- *«Если бы я сделал иначе...»*
- *«Это моя вина».*

Не обесценивайте свою утрату

Многие родители слышат фразы вроде «У вас ещё будут дети», «Он был маленький», «Это не то же самое, что потерять подростка». Из-за этого они начинают думать, что их горе «недостаточно серьёзно». Каждая утрата уникальна и значима.

Постарайтесь избегать

- *сравнений своей потери с чужой,*
- *мнения, что «не имеешь права» так сильно горевать,*
- *обесценивания собственных чувств.*

Не избегайте всего, что связано с ребёнком

Полное избегание фотографий, вещей, воспоминаний сначала кажется защитой, но со временем делает боль ещё острее и поддерживает посттравматический стресс. Всё вытесненное может возвращаться внезапными вспышками, паническими атаками. Контакт должен быть дозированным, по готовности.

Не позволяйте себе

- *жёсткого запрета на разговоры о ребёнке,*
- *избавления (выбрасывания) вещей в состоянии острого горя (есть риск возникновения чувства вины и усиления обвинений в свой адрес),*
- *отказа от любых памятных ритуалов.*

Не растворяйтесь только в заботе о других

Родители часто переключаются на помощь партнёру, детям, родственникам, пытаясь не думать о себе. Но собственные потребности нельзя игнорировать долго. Самоподдержка означает разрешение себе быть в центре заботы, нуждающимся, а не только сильным.

Лучше избегать

- *оставаться только «поддерживающим»,*
- *ставить своё горе на последнее место,*
- *запрещать себе отдых, сон, еду.*

Не используйте деструктивные способы справиться с болью

В остром горе многие люди тянутся к стратегиям, которые вроде бы дают облегчение, но на самом деле подрывают здоровье. Они помогают лишь в краткосрочной перспективе, могут оказаться чрезвычайно вредными в долгосрочной перспективе и не приносят настоящего облегчения, а только вытесняют чувства.

Лучше избегать

- *алкоголя и успокоительных без назначения врача,*
- *бесконечной работы «до истощения»,*
- *импульсивных решений (смены работы, места жительства, разрыва отношений),*
- *бесконтрольного интернет-поиска, почему так случилось,*
- *переедания или длительного голода,*
- *других деструктивных способов, связанных с жестоким обращением с собой.*

Как родителю поддержать самого себя в процессе горевания? 132–133

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Не могу вернуться в прежний круг общения — что делать?

Такое чувство еще называют «социальным отчуждением».

Старые темы для разговоров кажутся пустыми, а радость друзей — бессмысленной. Это одно из самых сложных и частых последствий потери ребёнка. Вы изменились на глубинных (духовном и биохимическом) уровнях, а ваш прежний круг общения остался тем же.

После потери круг общения неизбежно меняется. Не пытайтесь вернуть тех, кто испугался вашей боли и исчез, — их страх сильнее их эмпатии. Ограничьте общение с «токсичными» утешителями, после фраз которых в роде «время лечит», «возьми себя в руки» или «ты ещё молодая, родишь», вам становится только хуже.

Можете сказать

- *«Я знаю, что ты говоришь это из любви и желания помочь. Но фразы «время лечит» или «на всё воля Божья» сейчас ранят меня. Мне не нужны советы, мне просто нужно, чтобы ты иногда был(а) рядом и выслушал(а) меня».*
- *«Пожалуйста, не пытайся меня развеселить или отвлечь. Моё горе требует времени, и мне важно прожить его, а не прятать. Твоя поддержка в виде простого присутствия мне гораздо важнее».*

Держитесь тех, кто может просто молчать рядом и не боится вашего горя, даже если их осталось всего один или два человека.

Опирайтесь на сообщество горюющих. Оно не заменит старых друзей, но оно станет «безопасной гаванью», где вы сможете быть собой без масок.

Если вы всё же решаете выйти в прежнее общество на праздник или на встречу, делайте это короткими интервалами — на 30 минут. Предупреждайте знакомых, что можете уйти, если вам станет некомфортно.

Многие люди искренне хотят помочь, но совершенно не знают, как. Они молчат, потому что боятся сделать больно упоминанием имени ребёнка, или, наоборот, говорят глупости от неловкости.

Если у вас есть силы, прямо объясните окружающим, как лучше себя с вами вести

- *«Мне сейчас тяжело говорить о детях, давайте обсудим работу».*
- *«Мне важно, чтобы вы иногда вспоминали моего сына или дочь вслух».*
- *«Спасибо за приглашение. Мне очень ценно, что вы обо мне не забываете. Но сейчас мне всё ещё слишком тяжело находиться в компаниях, где много шума и веселья. Пока я не готов(а) к таким выходам. Надеюсь на ваше понимание».*
- *«Очень хотел(а) бы вас увидеть, но сейчас мой ресурс очень ограничен. Давайте пока отложим встречу — я обязательно напишу, когда почувствую, что у меня есть силы на общение».*

Это нормально — на время или навсегда сменить окружение. Вы имеете право окружать себя только теми, кто даёт вам силы, а не забирает их. Вашей психике сейчас нужно экономить ресурс и опираться на новые внутренние изменения, ценности, трансформации, произошедшие в связи с утратой.

2. Как правильно поддержать себя в процессе горевания

Поддержать самого себя в ситуации горя возможно, хотя это трудно и не заменяет поддержку людей или специалиста. Существует набор практик самопомощи, основанных на психологии травмы, на нейробиологии стресса и на клинических подходах к переживанию утраты.

Признавайте реальность и разрешайте себе чувствовать то, что испытываете

Горе — не болезнь, а естественная реакция психики и тела. Мы никогда не знаем наверняка, как мы будем горевать и что будет нам помогать. Важно разрешить себе любые переживания и их выражение в приемлемом формате.

Как родителю поддержать самого себя в процессе горевания? 136–137

Например, если речь идёт об остром чувстве несправедливости, агрессии, желании найти виновного в ситуации, полезно выплеснуть свои чувства в спортивной активности, в краш-комнате, написать «гневное письмо судьбе». Это снижает внутреннее давление и облегчает адаптацию.

Полезно

- *Назвать свои чувства: «мне больно», «я в шоке», «я злой», «я устала», «меня раздражает такой способ поддержки»;*
- *разрешить себе плакать или не плакать — оба состояния вполне нормальны.*

Заботьтесь о базовых функциях тела

Именно тело берёт в ситуации горя и стресса удар на себя. Горе нарушает биологию организма: сон, аппетит, гормоны. Важно поддерживать мозг и уменьшать тяжесть физиологического стресса.

Нужно

- *стараться регулярно питаться, маленькими порциями;*
- *пить воду, горячий чай;*
- *спать хотя бы по несколько часов при первой возможности, даже если сон нарушен;*

– *двигаться 30–60 минут в день: выходить хотя бы на медленные и короткие прогулки;*

– *использовать тёплое одеяло, принимать тёплый душ: тепло активирует парасимпатическую систему и снижает эмоциональную боль.*

Используйте дыхательные и телесные практики

Горе активирует симпатическую нервную систему (в ситуации стресса). Необходимо вернуть тело в состояние безопасности, чтобы психика могла работать. Например, такое упражнение:



вдох — 4 секунды,
пауза — 2 секунды,
выдох — 6 секунд,
продолжительность 3–5 минут.

Пользуйтесь практиками переключения внимания или заземления

Они помогают уменьшать диссоциацию, ощущение нереальности, возвращают чувство контроля. Например, такие упражнения:

- *почувствуйте стопы на полу,*
- *назовите 5 объектов, которые видите,*
- *почувствуйте температуру воздуха.*

Используйте метод дозированных переживаний, технику «Окна горя»

Самостоятельно полезно чередовать:

«Погружение»

Время, когда можно плакать, смотреть фото, говорить о боли, писать письма ушедшему человеку.

«Передышку»

Переключение на бытовые задачи, прогулки, бытовые дела, дыхание.

Создавайте мини-ритуалы памяти

Они дают психике структуру и ощущение связи. Ритуалы борются с хаосом и помогают интегрировать утрату. Например:

- *зажечь свечу вечером,*
- *хранить символическую вещь в одном месте,*
- *вести дневник, где можно «разговаривать» с умершим ребёнком,*
- *написать письмо ребёнку, никуда его не отправляя.*

Ведите дневник переживаний, горевания

Запись снижает интенсивность эмоций и структурирует мысли. Полезно записывать:

- *что чувствуете,*
- *что помогает пережить день,*
- *что вызывает всплески боли,*
- *что было хорошего за день.*

Пользуйтесь минимальной социальной поддержкой

Даже очень маленькие социальные контакты снижают риск депрессии в ситуации горя. Если нет сил говорить, можно использовать следующие форматы:

- *«Мне тяжело, но я хочу быть в контакте»,*
- *«Можно просто посидеть рядом, позвонить без слов»,*
- *«Мне нужна помощь с бытовыми делами».*

Осваивайте смыслообразующие практики

Они медленно возвращают ощущение смысла, без которого горе становится разрушительным. Через недели или месяцы горевания можно пробовать:

- *писать воспоминания,*
- *создавать что-то в память о ребёнке — фотоальбом, текст, рисунок,*
- *помогать другим, пережившим утрату.*

Понемногу пробуйте новое, ломайте стереотипы

Адаптация к сложной ситуации заключается не только в опоре на ритуалы и на имеющиеся смыслы. Очень важно тренировать психику и тело, готовя себя к новой жизни. Поэтому новые, безопасные активности в микродозах помогают снять напряжение, «разбудить» мозг и тело.

Многие родители испытывают облегчение, когда:

Пробуют новые сенсорные впечатления

Плавание в плотной воде (флоатинг), дающей ощущение защиты и невесомости, купание в термальных источниках, контрастный душ, рисование или исследование вкусов, ароматов духов или специй, посещение тактильных музеев, где посетители изучают обстановку с закрытыми глазами.

Общаются с животными

Посещают занятия с лошадьми, ухаживают в питомниках за собаками или за кошками. Животные очень чутко реагируют на эмоциональное состояние и помогают восстановить диалог на уровне бессознательного, когда к вербальной коммуникации человек может быть не готов.

Как родителю поддержать самого себя в процессе горевания? 142–143

Занимаются садоводством, огородом или лесничеством

Это укрепляет связь с природой и поддерживает чувство созидательной активности. Наблюдение за циклом жизни — посадка семени, рост, цветение — помогает психике на глубинном уровне принять цикличность бытия.

Лепят из глины или занимаются на гончарном круге

Глина позволяет улучшить контакт с телом, выплеснуть гнев, боль через физическое усилие и одновременно почувствовать себя созидателем.

Осваивают новые, иногда необычные, навыки

Изучают иностранные языки, учатся вышиванию или резьбе по дереву, осваивают новый вид спорта или музыкальный инструмент, занимаются каллиграфией, сборкой механических часов или гербариев. Такие занятия требуют концентрации и помогают мозгу создать новые нейронные связи, ослабив прошлые ассоциации, связанные с потерей.

Ходят новыми маршрутами, соединяющими привычные, часто посещаемые места

Делают перестановку дома

Разбирают антресоли, обновляют кухонный текстиль, что даёт ощущение контроля, порядка и структуры, привносит ощущение свежести и движения.

Пробуют новые формы выражения своих чувств

Рисуют, поют, пишут стихи, картины или создают коллажи, отражающие состояние и переживания, то, о чём так хочется сказать, но с трудом получается.



Если какое-то занятие вызывает отторжение или слёзы, в любой момент можно остановиться и продолжить эксперимент позже. Но удачные небольшие открытия обычно становятся новым хобби и надёжной опорой.

ВОПРОС–ОТВЕТ 

Усыновление, новая беременность как способ справиться с болью

Такое решение — одно из самых сложных, так как оно объединяет в себе *глубокую боль прошлого и надежду на будущее*. Поэтому, безусловно, оно должно быть взвешенным и глубоко интимным, без оглядки на то, что считают и думают окружающие.

В новой беременности или в усыновлении открываются новые смыслы: возможность дарить любовь и заботу, реализовывать свой нерастраченный родительский потенциал.

Есть и *жизнеутверждающий смысл*: жизнь и движение вперёд берут верх над перенесённой трагедией, смертью. Через заботу мы получаем и возможность *лечения душевной боли*: забота о малыше, нуждающемся в нас, может помочь постепенно выйти из глубокой изоляции, вернуть ощущение нужности и справедливости.

Однако в данном выборе может быть и много опасностей

Самая большая заключается в подсознательном ожидании, что новый ребёнок будет копией или заменой ушедшего хотя бы частично, что может стать непосильной психологической ношей для ребёнка в будущем.

Если беременность или усыновление происходят слишком быстро после смерти ребёнка (в состоянии шока), родители могут оказаться эмоционально недоступны для нового малыша, так как их психика всё ещё занята «работой горя».

Другой проблемой может стать сильный страх за жизнь нового ребёнка и вытекающая из него гиперопека.

Поэтому важно дать себе время пройти путь горевания

Важно относиться к каждому ребёнку как к индивидуальному и неповторимому, чтобы он был не «вместо», а «вместе» с памятью о ребёнке.

Перед усыновлением или перед новой беременностью крайне важно *проработать свои чувства*, в том числе чувство вины перед ушедшим ребёнком, чтобы оно не омрачало отношения в семье.

Если в семье есть другие дети, обсуждайте с ними появление нового брата или сестры открыто, подчеркивая, что память об ушедшем ребёнке никуда не исчезнет.



Новая жизнь — это прекрасный способ исцеления, если вы идёте к ней из полноты желания подарить любовь, а не из попытки убежать от невыносимой боли.

Как родителю поддержать самого себя в процессе горевания? 146–147

VI

КАК БЛИЗКИЕ И ДРУЗЬЯ СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ ГОРЮЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ



Когда человек переживает утрату ребёнка, окружающие могут невольно причинить дополнительную боль. Некоторые «поддерживающие» фразы и действия только усиливают одиночество и травму.

Поэтому важно знать, чего лучше избегать.

Бережная поддержка — это не громкие слова, а уважение, присутствие и способность выдерживать чужую боль. Паузы, молчание, слёзы — это и есть помощь. Используйте рекомендованные нами фразы и формулировки.

Не пытайтесь отвлечь, починить или «спасти»

Фразы вроде «постарайся не думать», «надо отвлечься», «не плачь» лишь усиливают боль. Это состояние невозможно выключить волевым усилием, и попытки «улучшить» его словами откликаются обесцениванием.

Вместо этого постарайтесь просто быть рядом

Поддержка проявляется в вашей доступности и в присутствии. Полезно напоминать о себе: «Я с тобой, я рядом». Можно написать, позвонить, прийти, если человек к этому готов, оставаться включенным, но ненавязчивым.

Важно поддерживать физическое состояние родителя

Можно мягко напомнить или предложить помощь. Физиологическая забота помогает удерживаться на поверхности, ведь горе нарушает физиологическое функционирование организма:

- *родитель забывает есть и пить,*
- *плохо спит — нарушается сон,*
- *может пропускать приём важных лекарств.*

Очень полезно оказывать конкретную помощь

В состоянии утраты человек часто не может планировать и организовывать быт. Лучше предложить то, что можно сделать сразу:

- *приготовить или привезти еду,*
- *забрать или доставить вещи, покупки,*
- *погулять с собакой,*
- *помочь с документами, с организацией чего-либо,*
- *отвезти в поликлинику,*
- *заняться другими детьми.*

Не говорите фраз, которые ранят

Такие фразы обесценивают реальную боль и создают ощущение, что чувства человека нежелательны или неправильны. Даже если намерение доброе, некоторые слова глубоко травмируют родителя.

- *«Время лечит»,*
- *«Будь сильным»,*
- *«У вас будут другие дети»,*
- *«Он или она в лучшем мире»,*
- *«Такова воля Бога»,*
- *«Пора отпустить».*

Вместо этого постарайтесь выдерживать (контейнировать) сильные эмоции родителя.

Ваша задача — быть устойчивым, не спорить и не оценивать, а просто оставаться рядом. Горе после потери ребёнка может проявляться:

- *слезами,*
- *злостью,*
- *отстранённостью,*
- *самоуничижением,*
- *тяжёлыми словами.*

Не используйте формальных фраз

Утешительные формулы часто звучат пусто и формально. Попытка подобрать идеальное выражение может сделать общение напряжённым. В такие моменты важнее внимание, чем красивые фразы.

Вместо этого постарайтесь больше слушать, чем говорить.

В горе слова вторичны. Главное — тёплое внимание. Можно мягко сказать:

- *«Мне очень жаль, что это произошло»,*
- *«Я рядом»,*
- *«Ты можешь рассказать мне всё, что чувствуешь».*

Не спорьте с чувствами родителя, даже если они отличаются от вашего опыта и представлений

Когда человек теряет ребёнка, любая эмоция естественна. Споры и объяснения воспринимаются как отрицание его реальности. Не нужно поправлять, переубеждать, анализировать эмоции родителей.

Лучше не использовать фраз:

- *«Не вини себя»,*
- *«Не надо злиться»,*
- *«Не думай так».*

Помните о волнах горевания. Важно не удивляться и не говорить: «Опять?». Волны — это естественная часть процесса. Боль будет возвращаться:

- *в определённые даты,*
- *из-за фотографии,*
- *из-за мелких напоминаний,*
- *без причины.*

ВАЖНО!

Признавать боль, а не устранять её. Очень важно дать родителю право на любую эмоцию. Очень помогает следующая фраза: «Ты имеешь право чувствовать всё, что чувствуешь».

Не обесценивайте память о ребёнке и не избегайте разговоров о нём

Избегание имени ребёнка, смена темы, резкие переходы — всё это создаёт ощущение, что ребёнка пытаются стереть или о нём неудобно говорить.

Вместо этого постарайтесь проявить уважение к памяти о ребёнке

Поддержка — это признание того, что ребёнок был и остаётся важным. Для многих родителей самое страшное то, что ребёнка забудут. Что можно сделать:

- *поинтересоваться прошлым ребёнка или семьи, выслушать истории,*
- *поддержать ритуалы памяти,*
- *называть ребёнка по имени.*

Не давайте советов и не нарушайте границ. Не торопите родителя

Некоторые фразы нарушают границы и подменяют реальность родителя.

Лучше не употреблять фраз типа:

- *«Тебе надо прогуляться, побольше быть с другими детьми»,*
- *«Тебе нужно общение»,*
- *«Ты слишком закрываешься»,*
- *«Вам нужно родить ребёнка»,*
- *«Пора выходить на работу»,*
- *«Хватит уже зацикливаться на мёртвом, нужно думать о живых».*

Вместо этого проявите уважение к границам

Иногда родителю нужно побыть одному — это нормально. Можно сказать:

- *«Я рядом. Если захочешь поговорить, позови меня в любое время»,*
- *«Я здесь, но не буду тебя тревожить»,*
- *«Не торопи себя, всему своё время».*

Не игнорируйте тревожные признаки

Такая позиция небезопасна. Если родитель всё хуже себя чувствует, нельзя отмахиваться от его состояния: «У всех бывает», «Само пройдёт».

Вместо этого поддержите обращение за помощью при тревожных признаках

Если состояние тяжёлое или ухудшается, можно сказать:

- *«Ты заслуживаешь помощи»,*
- *«Если хочешь, я помогу найти специалиста».*

Не геройствуйте и не выгорайте

Поддержка невозможна, если вы сами истощены. Слишком много ответственности и попытки быть единственным спасением приводят к эмоциональному срыву и к потере вашего ресурса.

Вместо этого постарайтесь оставаться устойчивыми, готовьтесь к долгой поддержке

Только эмоционально устойчивый человек может стать поддержкой для того, кто потерял ребёнка. Поддержка требует сил. Важно иметь свои опоры:

- *отдых,*
- *личные ресурсы,*
- *возможность выговориться другому человеку.*

VII

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ



Даже качественная самоподдержка не всегда достаточна. В таких случаях стоит обратиться за помощью к специалистам, к психологам (психотерапевтам) или к психиатрам.

Обращение к психологу — это забота, а не слабость

Даже если вы ощущаете себя в состоянии справиться самостоятельно, полезно сэкономить свой ресурс или потратить силы на что-то другое, а не на стабилизацию своего состояния.

Безусловно, это не вернет ребёнка, но отказ от поддержки и помощи может привести к депрессии и к длительному непродуктивному патологическому гореванию.

Профессиональная поддержка особенно важна, если:

- *утрата произошла внезапно или была травматичной,*
- *горе не смягчается со временем,*
- *сохраняется сильное чувство вины,*
- *усиливается изоляция и замкнутость,*
- *длительное время нарушены сон, аппетит, способность функционировать, работать,*

- *появляются мысли о саморазрушении, причинении себе вреда,*
- *доминируют деструктивные способы справляться: чрезмерное курение, злоупотребление алкоголем или другими психоактивными веществами, компульсивные переедания, полное отсутствие аппетита,*
- *возникают суицидальные мысли,*
- *горе длится больше года, но отсутствует положительная динамика.*

В ряде перечисленных признаков, кроме психологической помощи, может потребоваться медикаментозная поддержка, назначенная психиатром и принимаемая под его наблюдением. Не откладывайте визит к врачу. Необходимо время, чтобы проявился эффект от лечения (обычно он носит накопительный характер). В некоторых случаях необходим подбор препаратов в связи с индивидуальными особенностями или с переносимостью лекарств. Своевременное обращение позволяет не упустить время и не подвергнуть вашу жизнь опасности.

Разные виды помощи — самопомощи, психологической, медикаментозной, работа в группах поддержки и психотерапии — хорошо сочетаются друг с другом (так как обладают разной направленностью), дополняя и облегчая работу горя.

Виды групп поддержки и психотерапии для горюющих родителей

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

Подходит, если:
хочется просто быть среди тех, кто понимает

ОПИСАНИЕ Родители делятся своим опытом в группе под руководством модератора, чаще психолога

ПЛЮСЫ
- чувство общности
- снижение изоляции
- нормализация переживаний
- обмен стратегиями справляться

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ
- разные этапы горевания
- потребность в понимании от людей с похожим опытом

ОНЛАЙН-ГРУППЫ И СООБЩЕСТВА

Подходит, если: сложно выходить из дома

ОПИСАНИЕ Поддержка в чатах, форумах, соцсетях

ПЛЮСЫ доступность 24/7

анонимность

быстрый отклик

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ тем, кто не готов к очным встречам

в моменты острых эмоций есть риск столкнуться с неконструктивными высказываниями и поведением или попасть под влияние эмоций других

УЗКИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ГРУППЫ, ПО ВИДУ УТРАТЫ

Подходит, если: переживания очень сильные

ОПИСАНИЕ Потеря новорождённого, перинатальная утрата, потеря ребёнка от онкологического заболевания

ПЛЮСЫ глубокое взаимопонимание

общность сценариев

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ родителям, которым важен именно схожий опыт

ПСИХООБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Подходит, если: есть вопросы о смысле

ОПИСАНИЕ Объяснение механизмов горя, норм, волн, физиологии психологами, психотерапевтами

ПЛЮСЫ снижение тревоги

понимание, что «со мной всё в порядке»

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ первые недели/месяцы горевания

в период высокого уровня тревоги

ЭМОЦИОНАЛЬНО-СФОКУСИРОВАННЫЕ ГРУППЫ

Подходит, если: переживания очень сильные

ОПИСАНИЕ Мягкая работа с чувствами под руководством психолога, психотерапевта

ПЛЮСЫ безопасное выражение боли
контейнирование эмоций

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ сильные эмоции
страх «разрушиться»
нехватка опоры

ГРУППЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ПО ВОРДЕНУ

Подходит, если: хочется структурированного движения

ОПИСАНИЕ Проработка задач горя: принятие, переживание боли, адаптация, сохранение связи

ПЛЮСЫ структурированность
переход от хаоса к пониманию пути

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ родители, ищущие направление
«застревание» в одной задаче

ГЛУБИННЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ

Подходит, если: переживания очень сильные

ОПИСАНИЕ Психодинамические, экзистенциальные, гештальтгруппы

ПЛЮСЫ глубокая проработка чувств, отношений, идентичности

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ длительное, тяжёлое горевание

сложные чувства

ТРАВМО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ГРУППЫ, EMDR

Подходит, если: горе связано с травмой

ОПИСАНИЕ При утрате с травмой, шоком, чрезвычайными обстоятельствами

ПЛЮСЫ переработка флешбэков, тревоги, избегания

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ утрата в аварии, реанимации, родовой травме

работа с ПТСР

АСТ-ГРУППЫ: ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Подходит, если: переживания очень сильные

ОПИСАНИЕ Развитие психологической гибкости, работа со страхами

ПЛЮСЫ восстановление способности жить

уменьшение избегания

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ хронифицированное горе

высокая тревога

ПАРТНЁРСКИЕ/СУПРУЖЕСКИЕ ГРУППЫ

Подходит, если: сложно в паре

ОПИСАНИЕ Поддержка родителей в паре, в семье, разбор разных стилей горевания

ПЛЮСЫ снижение конфликтов и взаимных ожиданий, сближение

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ когда партнёры расходятся в реакциях на горе

СЕМЕЙНЫЕ ГРУППЫ: РОДИТЕЛИ И ДРУГИЕ ДЕТИ

Подходит, если: страдают другие дети в семье

ОПИСАНИЕ Работа с живыми детьми, обсуждение утраты, вины, страхов

ПЛЮСЫ снижение семейного напряжения

помощь детям

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ семьи, где есть другие дети

сложные семейные реакции

РИТУАЛЬНЫЕ И СИМВОЛИЧЕСКИЕ ГРУППЫ

Подходит, если: есть вопросы о смысле

ОПИСАНИЕ «Коробочки памяти», свечи, письма ребёнку, памятные ритуалы

ПЛЮСЫ мягкое восстановление связи

уменьшение боли забвения

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ родителям, которым важно сохранить связь с ребёнком

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И ТВОРЧЕСКИЕ ГРУППЫ

Подходит, если:
трудно говорить

ОПИСАНИЕ Рисование, лепка, коллажи, творчество в безопасной форме

ПЛЮСЫ подходит тем, кому трудно говорить
снижение тревоги

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ эмоционально закрытым родителям
детям
мамам после перинатальной утраты

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ГРУППЫ

ОПИСАНИЕ Работа с дыханием, обучение техникам стабилизации психики

ПЛЮСЫ снижение напряжения и паники
восстановление тела

КОМУ ПОДХОДИТ / ПОКАЗАНИЯ перинатальная утрата
тревожность
телесные симптомы горя

VIII

ПУТЬ К СВЕТУ

1.Что такое посттравматический рост . . . 172
2. В качестве заключения 175



1. Что такое посттравматический рост

Горе от потери ребёнка — это, безусловно, психическая травма, запускающая в жизни родителей, семьи длительную адаптацию, трансформацию к новой реальности.

Но в ряде случаев именно это способствует не просто проживанию горя и адаптации, но и так называемому посттравматическому росту. Чаще всего это происходит у более молодых родителей, а также в отсроченный период адаптации к потере.

Речь идет о *позитивных психологических изменениях*, возникающих в результате борьбы с глубоко кризисными жизненными обстоятельствами. Это не просто возвращение к прежнему состоянию, а качественная трансформация личности родителей в пяти основных сферах:

- *ощущение или повышение ценности жизни,*
- *укрепление отношений с окружающими,*
- *осознание собственной силы,*
- *открытие новых возможностей,*
- *духовные изменения.*

Существует ряд факторов, присутствие которых в жизни родителей помогает интенсифицировать работу горя, приводя к посттравматическому росту. Ориентируясь на них, у родителей получится не только более эффективно справиться с кризисом от потери любимого чада, но и обрести новое «Я».

Внешние факторы

Социальная поддержка. Наличие близких людей, групп поддержки и качественной психологической помощи не только помогает найти понимание и предотвратить эмоциональные срывы, но и является ключевым предиктором роста. Ценность представляет и психообразование, изучение закономерностей в процессе горевания и отслеживание этих процессов у себя.

Общение в паре. Эффективная коммуникация внутри родительской пары, между супругами, возможность открыто делиться переживаниями и практическая поддержка друг друга значительно способствуют адаптации.

Поддержание веры. Принадлежность к религиозной общине, духовные практики, поиск новых смыслов часто коррелируют с более высокими показателями роста. Важным здесь может стать и просто поддержание и укрепление веры — религиозной, веры в людей, в себя, в справедливость — вопреки несправедливости потери ребёнка.

Внутренние механизмы

Тоже помогают поддержать продуктивное развитие.

Активные стратегии справляться с трагедией — переосмысление случившегося и активный поиск новых смыслов жизни, стратегическое планирование в новой реальности.

Развитие жизнестойкости. Внутренняя способность прорабатывать боль в опыт, источник открытий и знаний о жизни позволяет быстрее и продуктивнее восстанавливаться после тяжёлых потрясений.

Поддержание «продолжающейся связи». Сохранение психологической близости с умершим ребёнком через внутренние образы, поддержание внутреннего диалога и память помогают интегрировать утрату в продолжающуюся жизнь родителей.

Управление проявлениями стресса. Исследования показывают, что рост чаще наблюдается при среднем уровне посттравматического стресса, который служит стимулом для работы психики, но не разрушает её полностью.

2. В качестве заключения

Дорогие родители, братья и сёстры, близкие и знакомые семьи, которая потеряла ребёнка!

Идти по пути горевания означает выполнять каждый день очень тяжёлую и, порой, невидимую для внешнего мира работу, но она уникальна и невероятно ценна.

Будьте добры к себе в трудное время — это первый и самый важный шаг к обретению опоры завтра.

Горе не исчезает полностью, но со временем оно перестаёт занимать всё пространство жизни. Боль постепенно трансформируется, превращаясь в светлую память о ребёнке, которой можно делиться, радоваться самим и удивлять окружающих.

Позвольте себе жить час за часом, день за днём. Память и любовь сильнее смерти, они — нерушимая связь, которую невозможно потерять.

ВОПРОС–ОТВЕТ



Что такое день памяти?

Во всём мире стала традицией организация специальных дней и мероприятий, направленных на признание утраты, на поддержку семей и на сохранение памяти об ушедших детях.

Обычно подобные дни памяти организуются фондами и хосписами как пространство, где родители, потерявшие детей, могут открыто говорить о своей боли и о любви в кругу тех, кто их понимает и разделяет их боль.

Нередко в дни памяти происходят какие-то символические действия:

- *запуск бумажных корабликов или воздушных шариков,*
- *создание стен памяти, где можно оставить фотографию ребёнка или написанное послание,*
- *высадка цветов или кустарников.*

Родители делятся воспоминаниями, историями из своей жизни и опытом преодоления горя. Семьям это даёт возможность почувствовать, что их ребёнок и его короткая жизнь имеют значение и ценность, проверить и нормализовать свои переживания, расширить репертуар способов адаптации, а также обзавестись новыми друзьями и контактами.

IX

ЦИТАТЫ ПРО ГОРЕ И ГОРЕВАНИЕ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ



Из классической литературы

«Никто мне не говорил, что горе похоже на страх»
Клайв Стейплз Льюис

«Тоска по ушедшему человеку — это не болезнь.
Это доказательство любви»
Лев Толстой

«Мы ответственны за тех, кого приручили, даже после того, как они ушли»
Антуан де Сент-Экзюпери

«Утрата — это рана, которую не лечат слова.
Её лечит время и способность сердца снова жить»
Марсель Пруст

«Горе — это любовь, которой больше некуда идти»
Джонатан Сафран Фоер

Известных психологов

«Реальность такова, что вы будете горевать вечно. Вы не “переживёте” потерю. Но вы научитесь жить с ней»
Элизабет Кюблер-Росс

«Горе не то, что нужно преодолеть. Это то, что нужно прожить»
Дж. У. Ворден

«Слёзы — это не слабость. Это то место, где начинает заживать сердце»
Фрэнсис Уэлман

«Горе — это любовь, которая ищет выход»
Брене Браун

Философия и духовная литература

«Горе не ломает сердце. Оно открывает в нём двери, которые раньше были закрыты»
Суфийская мудрость

«То, что мы держим слишком крепко, приносит боль. То, что мы отпускаем с любовью, остаётся с нами в покое»
Буддийская традиция

«Ничто не исчезает — оно меняет форму»
Тибетская мудрость

«Память о тех, кто ушёл, — это опора живущим»
Конфуций

Поэзия и художественная литература

«...время, столкнувшись с памятью, узнаёт о своем бесправии»
Иосиф Бродский

«Тоска — это память сердца»
Марина Цветаева

«Горе — это цена за то, что мы позволяли себе любить по-настоящему»
Дилан Томас

«Печаль — это ещё один сад, где растёт наше становление»
Райнер Мария Рильке

«Боль не исчезает полностью. Она вплетается в нас, становясь частью того, кем мы стали»
Харуки Мураками

Высказывания о горе и горевании

«Горе — это не конец любви. Это её продолжение в другой форме»

«Мы горюем, потому что любили»

«Время не лечит — оно учит жить с тем, что случилось»

«Горе приходит волнами. Не нужно бороться — нужно научиться плыть»

«Отпуская, мы ничего не теряем: память становится тише, но глубже»

«Наши умершие живут в нас через то, кем мы стали благодаря им»

«Нет правильного способа горевать — есть свой»

Высказывания о поддержке и исцелении

«Горе — это путь, по которому вы идёте сами, но не должны идти один»

«Разговоры не возвращают умерших, но возвращают нас к себе»

«Горевание — это не слабость, а работа сердца»

«Свет возвращается в жизнь не сразу — и это нормально»

«Память сильнее смерти»

«Память дольше, чем мы. Она больше, чем смерть»

«Память — ключ к бессмертию, она наполняет вечность»

«Храни добрые воспоминания, они помогут, когда станет трудно»

«Ничто не учит нас ценить опыт вставать после падения, как горе и горевание»

«Горе — это то место, где осталась любовь»

«Со временем вокруг горя появляется жизнь»

«Люди думают, что горе уменьшается со временем. В действительности это мы сами растём вокруг своего горя»

«Память — машина времени, которая может доставить нас в любой уголок нашего прошлого, заново подарив радость встречи».

Научно-популярное издание

ЕСЛИ СЕМЬЯ ПОТЕРЯЛА РЕБЁНКА

Пособие для родителей, членов семьи и специалистов

Публикация напечатана в рамках реализации проекта с использованием гранта Президента Российской Федерации, предоставленного Фондом президентских грантов

Подписано в печать 12.10.2026.
Печать офсетная. Бумага офсетная 80 г/м².
Гарнитура CentroSansPro.
Формат 60×90 1/32. Объем 5,75 усл. п. л.
Тираж 500 экз. Заказ 212.

Отпечатано в ООО «Издательство «Проспект»

ДЕТСКИЙ
ПАЛЛИАТИВ
благотворительный фонд
развития паллиативной помощи

127422, г. Москва,
ул. Тимирязевская,
дом 2/3, офис 420
тел.: +7 (499) 704-37-35
info@rcpcf.ru
www.rcpcf.ru

Читайте и скачивайте
бесплатно другие
публикации БФ «Детский
паллиатив» на сайте
в разделе «Библиотека»
http://rcpcf.ru/biblioteka/