

## ВИТ ЦЕНЁВ. ПСИХОЛОГИЯ ГОРЕВАНИЯ

Изюм, вареный рис и немного сахара - кутья. Почему-то это самое обязательное блюдо на похоронах. Просто так нужно. А ещё печенье. На него редко кто обращает внимание, но оно должно почему-то быть. И стакан с водой. И кусочек хлеба на стакане. И 9 дней. И 40 дней еще. И в окно почему-то нельзя смотреть. И много ещё чего нельзя и не нужно. Но много чего другого, напротив, нужно и должно.

И я совершенно не знаю, везде ли так и всегда, – а я лишь знаю, что везде и всегда, скорее всего, по-разному, но это каждое разное всегда непримиримо и однозначно. Кто-то из тех, кто знает все лучше, как оно должно быть «по всем правилам», передает эти правила другим, и они становятся частью каждого. Собирается похоронная мозаика: как должно быть, и как быть не должно, как нужно и как не нужно. И на похоронах нужно говорить то, что нужно говорить, и делать все так, как нужно делать, и вести себя так, как нужно вести, и кушать то, что нужно кушать.

Вы можете сказать, что это ритуалы, традиции, и что так сложилось. Но вот что скажу вам я, спрошу вас я: а зачем оно так сложилось и почему оно сложилось именно так?! Если вы переживаете горе, тогда вам трудно будет, очень трудно будет разложить по дюжине разных коробочек дюжину разных болтиков. Вам очень больно и очень плохо, и какая разница, в какой коробочке какой винтик, и вообще, что вам до всех этих коробочек, винтиков, того всего, как правильно все должно было быть.

Но если, в силу каких-то причин, вам *обязательно нужно* разложить по этим коробочкам все эти болтики, и винтики, и чтобы в каждую коробочку строго определенная гаечка, – то тогда, собирая и сортируя их, сосредоточенно и механически выполняя строго заданную и строго необходимую к исполнению последовательность действий, вы сможете обнаружить, что в этом процессе вам трудно как-то проявить и выразить свое горе, переживать его, ощутить его силу и боль.

Оно притупилось, стало глухим и отстраненным, проявляясь лишь всплесками, эпизодически, на короткие промежутки времени, и снова исчезая, затухая, усмиряясь или смиряясь, делаясь глухим и мычащим. «Когда мне было плохо, я отправлялся драить свой кондоминиум», – говорил Тайлер. Ты делаешь то, и делаешь это, и хотя тебе плохо, но все равно ты делаешь это, монотонно и машинально, потом ты устал, потом отдых, а потом ты обнаруживаешь, что тебе стало легче, и ты как-то с этим справился.

В трагедии потери близкого человека самое тяжелое и труднопреодолеваемое – это потеря будущего. Как будто ты шёл, шёл, шёл и шёл по дороге, и всё было хорошо, и вдруг пропасть, и некуда идти, и есть только **назад** (прошлое) и есть **сейчас** (это созерцание пропасти и понимание того, что дальше ты идти не можешь). И, по большому счету, любая психологическая травма есть потеря будущего: обнаружив фатальную неспособность жить и действовать и дальше как сейчас и раньше, человек объективно теряет способность видеть будущее.

И не очень страшно, если бы только так. Но не видя будущего, он смотрит на свою жизнь, и он находит ее бессмысленной и никому не нужной. Он смотрит на свою жизнь, и не видит ни себя в ней, ни своего места в этой жизни. Он не знает, куда идти дальше и что делать, и, что самое главное, он не знает, – зачем все это теперь нужно? И он мысленно переносит боль настоящего в свое будущее, предполагая, что только боль и страдание и есть все его будущее. Неспособный вынести потерю будущего, он заполняет ее болью настоящего. И от этого вся его предстоящая жизнь кажется одним кошмаром и мучением, лишённым какого-либо смысла.

Но если вы обязаны смотреть в будущее, и если вам необходимо что-то увидеть там, – то, что существует само по себе, но не придумано вами, объективное положение дел, необходимая необходимость, – то вам станет много легче. Не важно, девять ли это дней, или сорок это дней, или сколько угодно дней, – но важно лишь то, что вы становитесь способны увидеть какое-то будущее, которое существует само по себе, и к которому вы придете, вы должны прийти, вам положено прийти. И поминальные каноны – это *вмененная* психотерапия для всех тех, кто испытывает боль потери близкого человека и ужас потери своего будущего.

И вам никто не говорит: «Иди, всё будет хорошо». И вам не говорят: «Иди, у тебя еще всё

вперед!» (глупо показывать пальцем на то, что нельзя увидеть). Поминальные каноны вам говорят: «Иди вот в это место, *так нужно*». И это помогает вам жить.

Глубина, длительность и тяжесть случившегося горя *в большинстве случаев* связана с тем, что мы временно утрачиваем возможность шагнуть в завтрашний день. Чем дольше этот период, тем больше горе, тем тяжелее будет жить. И, напротив, человек, который только что испытал очень сильное потрясение, но который при этом точно знает, что он будет делать дальше, – он легче всего справляется с горем. Проблеск будущего означает освобождение от страдания.

Это справедливо не только для физической потери человека, но и множества других состояний, начиная от психологической потери, и заканчивая любыми проблемами личного плана (увольнение с работы, нарушение здоровья, потеря статуса, и так далее).

В этом смысле *бесконечные судебные тяжбы* людей, пострадавших от разных социальных катаклизмов (это Норд-Ост, подлодка «Курск» и прочие), имеют большую психотерапевтическую ценность, ибо, как и в случае с поминальными канонами, вменяют человеку *стремиться к какому-то будущему* (в данном случае – это желание получить денежную компенсацию). С социальной точки зрения, наверное, такая ситуация плоха, но с личностно-психологической – сложно придумать более эффективный терапевтический путь, чтобы человек не только не «сдался жить», но еще и – яростно боролся «вперед», и стремился достигнуть какой-то цели. Не важно, достигнет он её или нет, ибо в ситуации тяжелого горя уже сам факт стремления к цели – и есть её достижение.

А вот и последнее, и самое важное. Чем быстрее человек *ясно и ярко* увидит **желаемое** будущее, – тем быстрее он оправится от последствий стресса. Это может произойти и через неделю, и через три дня, и через день, и даже через час. И нет какого-то установленного срока, какой человек должен переживать свою горе, свою беду, свои неприятности.

И если вышло так, что вроде бы надо горевать и печалиться, а у вас это уже не особенно получается, то вам не стоит ни упрекать себя в бессердечии, ни испытывать чувства вины, и ни выслушивать про то, что «башмаков она еще не износила» от разных «Гамлетов», принцев датских. Вам просто дана такая способность *всегда видеть своё будущее*, – и в радости, и в печали. Видеть будущее и желать его, стремиться к нему. И это освобождает вас.