



ЛАРИСА
ПЫЖЬЯНОВА

РАЗДЕЛЯЯ БОЛЬ

ОПЫТ
ПСИХОЛОГА МЧС,
КОТОРЫЙ
ПРИГОДИТСЯ
КАЖДОМУ

Темы, затронутые в книге, очень важны и, к сожалению, редко обсуждаются в нашем обществе. Эта книга может стать основой для рассмотрения поведения и действий людей в критических ситуациях и помощи тем, кто находится в горе.

ЛЕОНИД РОШАЛЬ,
президент НИИ неотложной
детской хирургии
и травматологии

Лариса Пыжьянова

**Разделяя боль. Опыт
психолога МЧС, который
пригодится каждому**

«Никея»

2020

УДК 159.9
ББК 88+86.372

Пыжьянова Л.

Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому
/ Л. Пыжьянова — «Никея», 2020

ISBN 978-5-907307-06-3

В этой книге профессиональный психолог МЧС Лариса Пыжьянова, принимавшая участие в ликвидации последствий самых громких чрезвычайных ситуаций последних лет, делится своим неоценимым опытом. На примерах из практики она рассказывает, как работают специалисты на чрезвычайных ситуациях, что происходит с человеком, когда он сталкивается с утратой или смертью, и как можно использовать это знание. Здесь нет готового ответа на вопрос: что сказать человеку, у которого случилось горе? Потому что нет универсальных слов, как нет одинаковых людей. Но трепетное и уважительное отношение автора к чужому страданию, умение подойти к горюющему человеку «на цыпочках», запомнятся читателю и помогут в нужный момент поддержать человека, дать ему возможность пережить самое острое состояние и понять, что можно и нужно жить дальше.

УДК 159.9
ББК 88+86.372

ISBN 978-5-907307-06-3

© Пыжьянова Л., 2020
© Никея, 2020

Содержание

Лариса Пыжьянова	6
Тамара Амелина	8
Предисловие	10
Вступление	11
1. К горю надо подходить на цыпочках	13
Когда рушатся иллюзии	13
Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Лариса Пыжьянова
Разделяя боль
Опыт психолога МЧС,
который пригодится каждому

© ООО ТД «Никея», 2020

© Пыжьянова Л. Г., 2019

* * *

*Посвящаю эту книгу моей семье, друзьям и коллегам, сотрудникам
психологической службы МЧС России*

Лариса Пыжьянова



Психолог, кандидат психологических наук, более 10 лет работала в Центре экстренной психологической помощи МЧС России. Участвовала в ликвидации последствий 45 чрезвычайных ситуаций и работе более 40 телефонных «горячих линий» во время ЧС.

Автор нескольких десятков научных и научно-популярных работ.

Удостоена государственной награды РФ медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и восьми ведомственных наград.

Работает психологом в детском хосписе «Дом с маяком».

«Работая в МЧС, я осознала ценность жизни здесь и сейчас. Пока мы вместе, надо любить, ценить, беречь близких и помогать друг другу».

Тамара Амелина



Училась на механико-математическом факультете МГУ им. Ломоносова. В журналистике с 2009 года. Победитель конкурса, проходившего в 2018 году в рамках Школы социальной журналистики Фонда Андрея Первозванного, интернет-журнала «Батя» и издательства «Никея» совместно с Лабораторией «Однажды».

Десять лет публиковалась на портале www.pravmir.ru. В настоящее время сотрудничает с интернет-порталом «Такие дела», www.donorstvo.org, журналом «Редкие болезни». Соавтор и редактор-составитель нескольких книг по психологии.

«Когда в жизнь врывается беда, тяжело найти силы продолжать жить, не сломаться, не упасть духом. Сложно быть рядом со скорбящим человеком – поддерживать, принимать все его реакции и в то же время не стать еще одним горящим рядом».

Предисловие

Каждый раз, когда я слышу сообщения о чрезвычайных ситуациях и фразу «с родственниками и близкими погибших работают психологи МЧС», я вспоминаю, что несколько лет назад сама была этим «близким погибших». Семья моих друзей попала в ДТП, и я тогда старалась поддержать подругу, у которой в один миг погибли муж и трое детей, а младшая дочка получила очень тяжелые травмы. Удивительно, но мне казалось, будто со мной-то все в порядке, и только потом пришло понимание, что я тоже находилась в состоянии глубокого шока, и опытные специалисты на ЧС работали не только с подругой, но и мне незаметно и деликатно оказывали психологическую помощь.

Позднее я сделала несколько интервью с психологом МЧС Ларисой Пыжьяновой, опубликованных на интернет-портале «Православие и мир». Эта работа очень помогла мне в переживании своих потерь, и по откликам читателей сайта было очевидно, как важно рассказывать о том, что происходит с человеком в беде и каким образом люди могут справиться с отчаянием, потеряв близкого человека. Тогда и возникла идея о книге «Разделяя боль».

Книга написана от лица Ларисы. На разных примерах из своей жизни и практики она рассказывает, как работают специалисты на чрезвычайных ситуациях, что такое этапы горевания, что происходит с человеком, когда он сталкивается с утратой или смертью. «В то же время, – подчеркивает Лариса, – при встрече с переживаниями и чувствами, владеющими человеком в критический момент, рассыпаются все классификации, прогнозы и советы по „поиску ресурсов“. Нет одинаковых слов, и нет одинаковых людей – одному человеку какие-то слова дадут силы, а другого они приведут в отчаяние. Как и нет правильного и неправильного поведения, когда человек горюет».

В период острого горя человеку кажется, что состояние ужаса и беды не прекратится никогда, но крайне важно понять, что горевание – это конечный процесс, а значит – это то, что имеет начало и, безусловно, имеет и окончание. И конечно, надо осознавать, что пережить и переработать свое горе совсем не просто, это огромный внутренний труд – сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

«Мое глубокое убеждение, подкрепленное практикой: мы способны пережить практически все, что может произойти в жизни. Мы даже не представляем, насколько мы сильные, особенно если есть любовь и вера», – говорит Лариса.

Надеемся, что кому-то эта книга поможет справиться с собственными переживаниями потери, кому-то – узнать, что происходит с человеком, который похоронил близкого, а кому-то – понять, как помочь скорбящему.

Я хочу посвятить эту работу моей дорогой тете Валечке, показавшей в смертельной болезни пример мужества, огромного терпения и безусловной любви к близким.

*Тамара Амелина,
соавтор, редактор-составитель*

Вступление

Еще никому не удалось прожить жизнь и ни разу не испытать горе, не потерять близкого, но каждый раз у человека в беде возникает вопрос: как и зачем жить дальше? Он как будто шел по ровной дороге и внезапно упал в пропасть. И теперь ему кажется, что это навсегда.

Действительно, первое время после потери бывает очень тяжело, невыносимо тяжело, будущее видится исключительно в мрачных, черных тонах. Но если сначала все дается через огромное усилие – приходится заставлять себя просыпаться и просто дышать, то потихоньку жизнь опять заявляет о своих правах. Мир постепенно снова обретает краски. Приходит момент, когда получается вынырнуть из бездны горя и оглядеться. И тогда становится ясно, что мир существует, жизнь продолжается.

Часто приходится слышать: «А как вы утешаете людей?» Я отвечаю, что можно утешить ребенка, потерявшего игрушку, но нельзя утешить того, кто потерял близкого. Единственное, что для него можно сделать в этот момент, – помочь осознать потерю и ее безвозвратность. То есть сделать то, чему сопротивляется все его существо. Осознать и принять факт смерти очень важно, иначе человек не сможет жить дальше, застынет и остановится в своем страдании. Но горе не уничтожает жизнь, это часть жизни. Горе – это процесс. А процесс имеет начало и конец.

Меня глубоко впечатлил рассказ женщины, которая потеряла мужа и осталась одна с тремя маленькими детьми. «Я настолько погрузилась в свое горе, что перестала замечать детей, я все время плакала. Не знаю, до чего бы я дошла, если бы однажды младший ребенок не спросил: „Мама, а хорошо уже не будет никогда?“ В тот момент я словно вынырнула из горя. Я увидела своего робкого и очень печального ребенка и сказала: „Хорошо будет, сынок, но по-другому“».

В этом правда: хорошо будет, просто по-другому. Но сначала нужно научиться жить без близкого человека, который умер. Это очень непросто – пережить и переработать свое горе, чтобы, сохранив любовь и память об умершем, пойти дальше по жизни без него.

Я часто жалею, что не могу проследить судьбу человека после ЧС. Во время работы эмоционально сплетаешься с людьми, и очень хочется удостовериться, что да, человек сумел справиться с горем, преодолел отчаяние, живет полной жизнью. Но ни психологи, ни спасатели не встречаются с пострадавшими. Они были с людьми в самый тяжелый период их жизни, который полностью забыть вряд ли получится, но его можно пережить и вернуться к нормальной жизни. А встреча с человеком из того страшного прошлого может отбросить назад.

Я помню всех, с кем работала в ЧС. С кем глаза в глаза, рука в руке ходила опознавать близких, искала и не находила слов, чтобы хоть как-то поддержать. Я помню тех, кто плакал у меня на плече, кто тряс меня за отвороты форменной куртки и кричал: «Пустите нас туда, мы будем сами рыть и искать! Если бы твой ребенок там был, ты бы копала, пусти!!!» Тех, с кем сидели бок о бок, просто сидели молча или искали, за что же зацепиться прямо сейчас, чтобы не рухнуть в пропасть отчаяния. Я не могу и не хочу их забывать. Они стали частью моей жизни, изменили меня, мои ценности и смыслы.

Помню молодого человека, почти мальчика, с которым пошла на первое в своей жизни опознание. Он стоял у входа в морг, его трясло, а родственники, взрослые тети и дяди, толкали его в спину и говорили: «Ты должен идти, это ж твоя мамка, ты и иди смотреть». Он никак не мог сделать шаг. Мне тоже было страшно, но что значил мой страх в сравнении с состоянием этого парня, с тем горем, которое на него обрушилось и которое ему прямо сейчас предстояло до конца осознать? Поэтому я взяла его за руку и сказала: «Пойдем, смотри мне в глаза и просто пойдем».

Помню последнюю ЧС, на которой я работала. Это была авиакатастрофа, близкие приезжали на опознание, но многим опознавать было некого, и им надо было как-то об этом сообщить.

Приходя в храм, я всегда ставлю поминальную свечу за тех, кто погиб – не доехал, не долетел, не дошел к своим близким, своим семьям. А вторую свечу – в память о сотрудниках МЧС, которые погибли, спасая чужие жизни. Они были, есть и навсегда останутся в моей памяти.

1. К горю надо подходить на цыпочках

Когда рушатся иллюзии

Почему люди так мучительно и беспомощно чувствуют себя в чрезвычайных ситуациях? Потому что в один момент рушится привычная налаженная жизнь, которая, казалось, была под контролем. Мы все живем с базовой иллюзией, что мир устроен справедливо: если мы никому ничего плохого не делаем, то нам и тем более нашим близким ничто не угрожает. Поэтому, когда случается беда, часто возникает вопрос: за что мне это?

Сталкиваясь с горем, мы перестаем верить в справедливость мира и перестаем ему доверять. Возникает ощущение, что мы не можем контролировать свою жизнь, что с нами и с близкими может случиться все что угодно, и мы не в силах на это повлиять.

Еще одна распространенная человеческая иллюзия – собственное бессмертие. Все люди знают, что тело бренно и рано или поздно придется умереть, но не ощущают конечности своей жизни. Человеку свойственно жить с ощущением, что он никогда не умрет. Мы бы просто не могли создавать семьи, рожать и воспитывать детей, строить планы на будущее, если бы постоянно думали, что наша жизнь может оборваться в любой момент.

Крис Восс, специалист ФБР, который много лет занимался переговорами по освобождению детей, захваченных в заложники, писал, что людьми руководят две потребности: первая – в безопасности, вторая – в контроле над своей жизнью. В целом это одно и то же: когда ты контролируешь ситуацию, ты ощущаешь себя в безопасности. Но это еще одна иллюзия, потому что полностью контролировать жизнь невозможно.

Вы когда-нибудь замечали, что среди разнообразных аварий самую сильную реакцию у людей вызывает крушение самолета? Да и аэрофобии встречаются в десятки раз чаще, чем страх передвижения на автомобиле. А ведь мы знаем, что в автомобильных катастрофах погибает несравнимо больше людей. В чем же дело? В том, что за рулем автомобиля у нас есть ощущение, что всё в наших руках. А садясь в самолет, мы полностью доверяем себя другим людям – техникам, летчикам, диспетчерам... Мы сами ничем не управляем!

Однажды в поезде я разговорила с попутчиком. Он сказал, что сам железнодорожник и ездит только поездом. «Однажды полетел с семьей в отпуск на самолете и вдруг осознал, что подо мной десять тысяч метров, а я болтаюсь в какой-то штуке, которая непонятно как летит и непонятно кто и как ею управляет! Ноги сразу стали ватными, и больше я никогда не приближался к самолетам!»

Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое?

Крупных чрезвычайных ситуаций, в которых я работала как психолог, больше сорока. Было все: и землетрясения, и наводнения, и теракты, и крушения самолетов и поездов. Много было «горячих линий», когда я общалась с людьми по телефону, а это не проще, чем работать с глазу на глаз.

Я особенно остро реагирую на авиакатастрофы. Не потому, что у меня кто-то погиб, нет, просто я очень люблю самолеты, летала более ста сорока раз и помню каждый свой полет. Видя в небе самолет, я желаю ему счастливо долететь, а поднимаясь на борт самолета, здороваюсь с ним. Если бы мне суждено было родиться мужчиной, я бы стала летчиком. Поэтому, когда самолет падает, у меня сердце обрывается. Любая чрезвычайная ситуация переживается тяжело, но самолеты особенно.

Авиакатастрофа была первой чрезвычайной ситуацией, с которой я столкнулась, начав работать в МЧС. Тогда я принимала звонки на «горячей линии». Сейчас понимаю, что это была проверка на профпригодность. Помню, как по факсу нам передавали информацию с полетными списками. Я сначала удивилась, почему так много одинаковых фамилий? И тут же обжигающая мысль: да это же семьи! Потом я подумала: сейчас будут звонить люди, которые ждут родных в аэропорту. Или те, кто только что отправил близких в полет. Мне стало страшно. Что я могу им сказать? Но я поняла, что сейчас надо думать о них, а не о себе. О своих переживаниях я подумаю потом. Это помогло справиться с собственными первыми эмоциями и переключиться на помощь тем, кому она была действительно нужна. Но до сих пор, сколько бы ни было опыта и знаний, нет готового ответа на вопрос: что я могу сказать человеку, у которого случилось горе? Потому что нет универсальных слов, как нет одинаковых людей.

Первые реакции у переживающих острое горе бывают очень разные – кто-то кричит, кто-то плачет, а кто-то молчит. Реальность беды обычно открывается порциями, иначе сознание может не выдержать. Моя подруга, у которой трагически погибла единственная дочь, говорила, что в первое время после трагедии ей хотелось только думать и молчать. Потом потихоньку стало приходить понимание безвозвратности потери, появились слезы, и стало не то чтобы легче, но возникло ощущение, что получится жить дальше.

У каждой профессии своя специфика. Основная задача психологов на месте чрезвычайной ситуации – поддержать человека в беде, дать ему возможность пережить самое острое состояние, помочь понять, что делать дальше. Задача репортеров и журналистов – освещать события, потому что важно рассказывать о том, что происходит в стране и мире. Но очень скверно, если они настойчиво и беспардонно задают близким погибшего вопрос: «Что вы сейчас чувствуете?» Что может человек сейчас чувствовать?! У него страх, ужас, отчаяние. Хочется напомнить известную истину: не стоит делать с другими то, что ты не хочешь, чтобы сделали с тобой. Кому бы хотелось, чтобы его, убитого горем, показывали на весь мир? К любому страданию надо относиться очень трепетно и с большим уважением. Нельзя грубо лезть в чужую душу, к ней надо подходить на цыпочках.

Каждый раз при соприкосновении с человеческим горем специалисту приходится начинать все с нуля, отбросить весь прежний опыт и все базовые знания, потому что они не работают как готовый шаблон. Конечно, образование и годы практической работы дают определенную опору, но только умение и желание почувствовать горящего могут подсказать, как себя вести. Мы не рвемся спасти и немедленно решать проблемы, а именно находимся рядом с уважением к человеку, к его страданиям, спутанности чувств и мыслей.

У нас есть маркеры, помогающие понять, что человеку стало немного легче. Например, в момент, когда он как бы выныривает из своего горя, смотрит на психолога с сочувствием и

говорит: «Какая у вас тяжелая работа. Как вы справляетесь? Спасибо вам». Это значит, что фокус внимания человека чуть сместился со своего переживания, он смог увидеть рядом другого и подумать о нем. Мы всегда радуемся, когда такое происходит. И одновременно до глубины души пронзает и трогает, когда человек, переживающий страшное горе, начинает заботиться о тебе.

Как мы справляемся – это уже другой вопрос. Конечно, на то мы и профессионалы, чтобы выполнять свою работу, но при этом мы живые люди, сочувствующие и сопереживающие. Невозможно полностью отстраниться от горя и сказать себе: «Меня это не касается». Наша работа заключается в том, чтобы человеку в беде стало чуть легче, чтобы он почувствовал, что сможет пережить утрату, а значит, специалиста это не может не касаться.

Когда я узнаю про разбившийся самолет, я всегда плачу. Потому что я живой человек со своими историями, со всем своим пережитым багажом, просто обычный человек. Но в работе я умею себя контролировать. Чтобы помочь, надо искренне сопереживать горящему, его надо почувствовать. Надо, чтобы и он почувствовал человека рядом. Вот тогда возникнет доверие, на котором и строится вся дальнейшая работа. Человек в горе очень чуток. Если рядом холодный профессионал, он не станет раскрывать душу, а значит, помочь будет невозможно. Но, сопереживая и сочувствуя, нельзя перейти грань и, скажем, начать рыдать, потому что людям в горе нужен не плачущий и скорбящий, а сильный человек, который может поддержать.

Несмотря на подготовку и точное понимание, как нельзя себя вести на чрезвычайных ситуациях, бывали моменты, когда у меня тоже лились слезы. Первый раз – когда в сентябре 2011 года разбился самолет, на борту которого была ярославская хоккейная команда. Они летели на матч в Минск. Тогда у специалистов психологической службы МЧС возможность немножко поспать выдалась только через двое с лишним суток работы. Я прилегла, зачем-то включила телевизор и увидела репортаж с минского стадиона – там на больших полотнах были установлены портреты погибших. У меня и сейчас, когда пишу эти строчки, подступают слезы. Тогда, собственно, меня и накрыло осознание, что мы только что двое с половиной суток опознавали именно их – вот они, лица этих еще недавно живых ребят.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.