

A large, stylized profile of a parrot's head in orange, facing right. It has a black beak and a single black line for an eye. The background is split into blue (top right) and white (bottom right) sections.

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

pdf

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51556011

Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому:

Никея; Москва; 2020

ISBN 978-5-907307-06-3

Аннотация

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 горящему 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.

Содержание

Лариса Пыжьянова	6
Тамара Амелина	8
Предисловие	10
Вступление	13
1. К горю надо подходить на цыпочках	17
Когда рушатся иллюзии	17
Сочувствие и отстраненность: как совместить несовместимое?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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 горе-

вания, 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 про-

цесс. 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 сотруд-

никах 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 бrenно 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 се-

мы, 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, отметить 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 горющего 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.