

## ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ.

[http://uduba.com/2598098/andrey-gnezdilov-den-smerti-cheloveka-ne-slucaen-kak-i-den-rojdeniya?fb\\_ref=group\\_3](http://uduba.com/2598098/andrey-gnezdilov-den-smerti-cheloveka-ne-slucaen-kak-i-den-rojdeniya?fb_ref=group_3)

### МИСТИКА

**Андрей Гнездилов: День смерти человека не случаен, как и день рождения. Что такое добрая воля к смерти? Как объяснить загадку клинической смерти? Почему умершие приходят к живым? Можно ли дать и получить разрешение умереть?**

Мы публикуем фрагменты выступления на семинаре, который провел в Москве Андрей Гнездилов, врач-психотерапевт, доктор медицинских наук, почетный доктор Эссекского университета (Великобритания), основатель первого в России хосписа, изобретатель новых методов арт-терапии и автор многочисленных книг.



### **Смерть как часть жизни**

В быту, когда мы разговариваем с кем-то из знакомых, и он говорит: «Ты знаешь, вот такой-то умер», обычная реакция на это вопрос: как умер? Очень важно, как умирает человек. Смерть важна для самоощущения человека. Она имеет не только негативный характер.

*Если философски смотреть на жизнь, мы знаем, что нет жизни без смерти, понятие жизни может быть оценено только с позиции смерти.*

Мне как-то пришлось общаться с художниками и скульпторами, и я спросил их: «Вы изображаете различные стороны жизни человека, можете изобразить любовь, дружбу, красоту, а как бы вы изобразили смерть?» И никто не дал сразу внятного ответа. Один скульптор, который увековечил блокаду Ленинграда, обещал подумать. И незадолго до смерти он мне ответил так: «Я бы изобразил смерть в образе Христа». Я спросил: «Христос распятый?» – «Нет, вознесение Христа». Немецкий скульптор изобразил летящего ангела, тень от крыльев которого и была смерть. Когда человек попадал в эту тень, он попадал во власть смерти.

Другой скульптор изобразил смерть в образе двух мальчиков: один мальчик сидит на камне, положив голову на колени, он весь устремлен вниз. В руках второго мальчика, свирель, голова его запрокинута, он весь устремлен вслед за мотивом. И объяснение этой скульптуры было таким: невозможно изобразить смерть без сопутствующей жизни, и жизни без смерти.

Смерть – естественный процесс. Многие писатели пытались изобразить жизнь бессмертной, но это было ужасное, страшное бессмертие. Что такое бесконечная жизнь – бесконечное повторение земного опыта, остановка развития или бесконечное старение? Трудно даже представить то мучительное состояние человека, который бессмертен.

*Смерть – это награда, передышка, она ненормальна только тогда, когда наступает внезапно, когда человек еще на подъеме, полон сил. А пожилые люди хотят смерти. Некоторые старушки просят: «Вот, зажились, пора бы и умереть». И образцы смерти, о которых мы читаем в литературе, когда смерть постигала крестьян, носили нормативный характер.*

Когда деревенский житель чувствовал, что он уже не может работать, как прежде, что он становится обузой для семьи, он шел в баню, надевал чистую одежду, ложился под образа, прощался с соседями и родными и спокойно умирал. Его смерть наступала без тех выраженных страданий, возникающих, когда человек борется со смертью.

**Крестьяне знали, что жизнь – это не цветок-одуванчик, который вырос, распустился и рассеялся под дуновением ветра. Жизнь имеет глубокий смысл.**

Этот пример смерти крестьян, умирающих, дав себе разрешение на смерть – не особенность тех людей, подобные примеры мы можем встретить и сегодня. Как-то к нам поступил онколо-

гический больной. Бывший военный, он держался молодцом и шутил: «Я прошел три войны, дергал смерть за усы, а теперь вот наступило ее время подержать меня».

Мы, конечно, его поддерживали, но вдруг однажды он не смог подняться с постели, и воспринял это совершенно однозначно: «Все, я умираю, я уже не могу встать». Мы говорили ему: «Не волнуйтесь, это метастаз, люди с метастазами в позвоночнике живут долго, мы будем ухаживать за вами, вы привыкнете». – «Нет, нет, это смерть, я знаю».

*И, представьте себе, через несколько дней он умирает, не имея к этому никаких физиологических предпосылок. Он умирает потому, что он решил умереть. Значит, эта добрая воля к смерти или какая-то проекция смерти совершается в реальности.*

Нужно предоставить жизни естественную кончину, ведь смерть запрограммирована еще в момент зачатия человека. Своеобразный опыт смерти приобретает человек в родах, в момент рождения. Когда занимаешься этой проблемой, видно, как разумно построена жизнь. Как человек рождается, так он умирает, легко рождается – легко умирает, тяжело рождается – тяжело умирает.

И день смерти человека также не случаен, как и день рождения. Статисты первые поднимают эту проблему, открыв частое совпадение у людей даты смерти и даты рождения. Или, когда мы вспоминаем какие-то значимые годовщины смерти наших родных, вдруг оказывается, что бабушка умерла – родился внучок. Вот эта передача в поколения и неслучайность дня смерти и дня рождения – бросается в глаза.

Клиническая смерть или другая жизнь?

Ни один мудрец до сих пор не понял, что такое смерть, что происходит во время смерти. Оставлен практически без внимания такой этап как клиническая смерть. Человек впадает в коматозное состояние, у него останавливается дыхание, сердце, но неожиданно для себя и для других он возвращается к жизни и рассказывает удивительные истории.

*Недавно умерла Наталья Петровна Бехтерева. В свое время мы часто спорили, я рассказывал случаи клинической смерти, которые были в моей практике, а она говорила, что это все ерунда, что просто в мозге происходят изменения и так далее. И однажды я привел ей пример, который она потом стала сама использовать и рассказывать.*

Я работал 10 лет в Онкологическом институте в качестве психотерапевта, и как-то раз меня позвали к молодой женщине. Во время операции у нее остановилось сердце, его долго не могли завести, а когда она очнулась, меня попросили посмотреть, не изменилась ли ее психика из-за долгого кислородного голодания мозга.

Я пришел в реанимационную палату, она только-только приходила в себя. Я спросил: «Вы можете со мной поговорить?», – «Да, только я хотела бы извиниться перед вами, я причинила вам столько хлопот», – «Какие хлопоты?», – «Ну, как же. У меня же остановилось сердце, я пережила такой стресс, и я видела, что для врачей это было тоже большим стрессом».

Я удивился: «Как вы могли это видеть, если вы были в состоянии глубокого наркотического сна, а потом у вас остановилось сердце?», – «Доктор, я бы вам рассказала гораздо больше, если вы пообещаете не отправлять меня в психиатрическую больницу».

И она рассказала следующее: когда она погрузилась в наркотический сон, то вдруг почувствовала, что как будто мягкий удар в стопы заставил что-то внутри нее повернуться, как выворачивается винт. У нее было такое ощущение, что душа вывернулась наружу, и вышла в какое-то туманное пространство.

Приглядевшись, она увидела группу врачей, склонившихся над телом. Она подумала: какое знакомое лицо у этой женщины! И потом вдруг вспомнила, что это она сама. Вдруг раздался голос: «Немедленно прекращайте операцию, сердце остановилось, нужно заводить его».

Она подумала, что умерла и с ужасом вспомнила, что не попрощалась ни с матерью, ни с пятилетней дочерью. Тревога за них буквально толкнула ее в спину, она вылетела из операционной и в одно мгновение очутилась у себя в квартире.

Она увидела довольно мирную сцену – девочка играла в куклы, бабушка, ее мать, что-то шила. Раздался стук в дверь, и вошла соседка, Лидия Степановна. В руках у нее было маленькое платье в горошек. «Машенька, – сказала соседка, – ты все время пыталась быть похожей на маму, вот я сшила для тебя такое же платье, как у мамы».

Девочка с радостью бросилась к соседке, по дороге задела скатерть, упала старинная чашка, а чайная ложка попала под ковер. Шум, девочка плачет, бабушка восклицает: «Маша, как ты неловка», Лидия Степановна говорит, что посуда бьется к счастью – обычная ситуация.

И мама девочки, забыв о себе, подошла к дочке, погладила ее по головке и сказала: «Машенька, это не самое страшное горе в жизни». Машенька посмотрела на маму, но, не увидев ее, отвернулась. И вдруг, эта женщина поняла, что когда она прикасалась к головке девочки, она не почувствовала этого прикосновения. Тогда она бросилась к зеркалу, и в зеркале не увидела себя.

В ужасе она вспомнила, что должна быть в больнице, что у нее остановилось сердце. Она бросилась прочь из дома и очутилась в операционной. И тут же услышала голос: «Сердце завелось, делаем операцию, но скорее, потому что может быть повторная остановка сердца».

Выслушав эту женщину, я сказал: «А вы не хотите, чтобы я приехал к вам домой и сказал родным, что все в порядке, они могут повидаться с вами?» Она с радостью согласилась.

Я поехал по данному мне адресу, дверь открыла бабушка, я передал, как прошла операция, а затем спросил: «Скажите, а в пол-одиннадцатого не приходила ли к вам соседка Лидия Степановна?», – «Приходила, а вы что, с ней знакомы?», – «А не приносила ли она платье в горошек?», – «Вы что волшебник, доктор?»

Я продолжаю расспрашивать, и все до деталей сошлось, кроме одного – ложку не нашли. Тогда я говорю: «А вы смотрели под ковром?» Они поднимают ковер, и там лежит ложка.

*Этот рассказ очень подействовал на Бехтереву. А затем она сама пережила подобный случай. В один день она потеряла и пасынка, и мужа, оба покончили жизнь самоубийством. Для нее это было жутким стрессом. И вот однажды, войдя в комнату, она увидела мужа, и он обратился к ней с какими-то словами.*

Она, прекрасный психиатр, решила, что это галлюцинации, вернулась в другую комнату и попросила свою родственницу посмотреть, что в той комнате. Та подошла, заглянула и отшатнулась: «Да там же ваш муж!» Тогда она сделала то, о чем просил ее муж, убедившись, что подобные случаи не выдумка.

Она говорила мне: «Никто лучше меня не знает мозга (Бехтерева была директором Института мозга человека в Петербурге). И у меня ощущение, что я стою перед какой-то громадной стеной, за которой слышу голоса, и знаю, что там чудесный и огромный мир, но я не могу передать окружающим то, что я вижу и слышу. Потому что для того, чтобы это было научно обоснованно, каждый должен повторить мой опыт».

Как-то я сидел около умирающей больной. Я поставил музыкальную шкатулку, которая играла трогательную мелодию, затем спросил: «Выключить, вам мешает?», – «Нет, пусть играет». Вдруг у нее остановилось дыхание, родственники бросились: «Сделайте что-нибудь, она не дышит».

Я сгоряча сделал ей укол адреналина, и она снова пришла в себя, обернулась ко мне: «Андрей Владимирович, что это было?» – «Вы знаете, это была клиническая смерть». Она улыбнулась и говорит: «Нет, жизнь!»

Что это за состояние, в которое переходит мозг при клинической смерти? Ведь смерть есть смерть. Мы фиксируем смерть тогда, когда мы видим, что остановилось дыхание, остановилось сердце, мозг не работает, он не может воспринимать информацию и, тем более, посылать ее наружу.

Значит, мозг только передатчик, а есть нечто в человеке более глубокое, более сильное? И тут мы сталкиваемся с понятием души. Ведь это понятие почти вытеснено понятием психики. Психика – есть, а души нет.

Как бы вы хотели умереть?

Мы спрашивали и здоровых, и больных: «Как бы вы хотели умереть?». И люди с определенными характерологическими качествами по-своему строили модель смерти.

Люди с шизоидным типом характера, типа Дон Кихот, довольно странно характеризовали свое желание: «Мы бы хотели умереть так, чтобы никто из окружающих не видел моего тела». Эпилептоиды – считали немыслимым для себя спокойно лежать и ждать, когда придет смерть, они должны были иметь возможность каким-то образом участвовать в этом процессе. Циклоиды – люди типа Санчо Панса, хотели бы умереть в окружении родных. Психастеники – люди тревожно-мнительные, беспокоились, как они будут выглядеть, когда умрут. Истероиды хотели умереть на восходе или на закате солнца, на берегу моря, в горах.

Я сравнивал эти желания, но мне запомнились слова одного монаха, который сказал так: «Мне безразлично, что будет меня окружать, какая будет обстановка вокруг меня. Мне важно, чтобы я умер во время молитвы, благодаря Бога за то, что Он послал мне жизнь, и я увидел силу и красоту Его творения».

Гераклит Эфесский говорил: «Человек в смертную ночь свет зажигает себе сам; и не мертв он, потушив очи, но жив; но соприкасается он с мертвым – дремля, бодрствуя – соприкасается с дремлющим», – фраза, над которой можно ломать голову чуть ли не всю жизнь.

Находясь в контакте с больным, я мог договориться с ним, чтобы, когда он умрет, он попытался дать мне знать, есть ли что-то за гробом или нет. И я получал такой ответ, не один раз.

Как-то я договорился так с одной женщиной, она умерла, и я скоро забыл о нашем договоре. И вот однажды, когда я был на даче, я вдруг проснулся от того, что в комнате зажегся свет. Я подумал, что забыл выключить свет, но тут увидел, что на койке напротив меня сидит та самая женщина. Я обрадовался, начал с ней разговаривать, и вдруг я вспомнил – она же умерла!

Я подумал, что мне все это снится, отвернулся и попытался заснуть, чтобы проснуться. Прошло какое-то время, я поднял голову. Свет снова горел, я с ужасом оглянулся – она по-прежнему сидит на койке и смотрит на меня. Я хочу что-то сказать, не могу – ужас. Я осознал, что передо мной мертвый человек. И вдруг она, печально улыгнувшись, сказала: «Но ведь это не сон».

Почему я привожу подобные примеры? Потому что неясность того, что нас ожидает, заставляет нас возвращаться к старому принципу: «Не навреди». То есть «не торопи смерть» – это мощнейший довод против эвтаназии. Насколько мы имеем право вмешиваться в состояние, которое переживает больной? Как мы можем ускорять его смерть, когда он, возможно, в этот момент переживает ярчайшую жизнь?

### ***Качество жизни и разрешение на смерть***

Важно не количество дней, которое мы прожили, а качество. А что дает качество жизни? Качество жизни дает возможность быть без боли, возможность контролировать свое сознание, возможность быть в окружении родственников, семьи.

*Почему так важно общение с родственниками? Потому, что дети часто повторяют сюжет жизни своих родителей или родственников. Иногда в деталях, это удивительно. И это повторение жизни часто является и повторением смерти. Очень важно благословение родных, родительское благословение умирающего детям, оно даже потом может спасти их, уберечь от чего-то. Опять-таки, возвращаясь к культурному наследию сказок.*

Помните сюжет: умирает старик-отец, у него трое сыновей. Он просит: «После моей смерти три дня ходите на мою могилу». Старшие братья или не хотят идти, или боятся, только младший, дурак, ходит на могилу, и в конце третьего дня отец открывает ему какую-то тайну.

Когда человек уходит из жизни, он иногда думает: «Ну, пусть я умираю, пусть я заболел, но мои родные пусть будут здоровы, пусть болезнь оборвется на мне, я заплачу по счетам за всю семью». И вот, поставив цель, неважно рационально или аффективно, человек получает осмысленный уход из жизни.

Хоспис – это дом, в котором предлагается качественная жизнь. Не легкая смерть, а качественная жизнь. Это место, где человек может завершить свою жизнь осмысленно и глубоко, в сопровождении родственников.

Когда человек уходит, из него не просто выходит воздух, как из резинового шара, ему нужно сделать скачок, ему нужны силы для того, чтобы шагнуть в неизвестность. Человек должен разрешить себе этот шаг. И первое разрешение он получает от родственников, затем – от медицинского персонала, от волонтеров, от священника и от самого себя. И это разрешение на смерть от самого себя – самое сложное.

*Вы знаете, что Христос перед страданиями и молитвой в Гефсиманском саду просил своих учеников: «Побудьте со мной, не спите». Три раза ученики обещали Ему бодрствовать, но засыпали, не оказав поддержку. Так вот хоспис в духовном смысле является таким местом, где человек может попросить: «Побудьте со мной».*

И если такая величайшая личность – Воплощенный Бог – нуждался в помощи человека, если Он говорил: «Я уже не называю вас рабами. Я назвал вас друзьями», обращаясь к людям, то последовать этому примеру и насытить духовным содержанием последние дни больного – очень важно.

Подготовила текст, фото: Мария Строганова