

Хитер Плетт (*Heather Plett*)

Что значит *просто быть рядом* и восемь советов о том, как делать это правильно

Когда умирала моя мама, мы с братьями и сестрами собрались вместе, чтобы быть с ней в ее последние дни. Никто из нас не знал, как поддержать человека в его переходе из этой жизни в следующую, но мы были уверены, что хотим, чтобы она была дома, с нами.

В то время как мы помогали маме, нам, в свою очередь, помогала Энн, замечательная паллиативная медсестра, которая приходила раз в несколько дней, не только для того чтобы помочь маме, но и чтобы поговорить с нами о том, чего можно ожидать в ближайшие дни. Она научила нас делать маме уколы морфина, когда та начинала беспокоиться себя вести, помогала с уходом (например, купала маму), и рассказала нам, что и как мы должны делать, после того как мамы не станет.

«Не торопитесь, — сказала она, — нет необходимости звонить в ритуальное бюро, пока вы не готовы. Соберите всех, кто хочет попрощаться. Посидите с мамой столько, сколько вам необходимо. А когда вы будете готовы, позвоните им, они придут и заберут ее».

Энн была для нас невероятным подарком в те последние мамины дни. И хотя это была мучительная неделя, мы знали, что на расстоянии одного звонка есть человек, готовый помочь.

В течение двух последующих лет я часто думала об Энн и о том, какую большую роль она сыграла в нашей жизни. Она сделала гораздо больше, чем предполагала должность паллиативной медсестры. Она была и помощником, и наставником, и проводником. Своей помощью и ненавязчивым руководством, всегда без осуждения, она помогала нам преодолеть одно из самых сложных путешествий в нашей жизни.

То, что делала Энн, может быть определено понятием, которое стало использоваться уже почти как термин в некоторых кругах, в которых я работаю. Она просто была рядом и поддерживала.

Что значит **просто быть рядом**? Это значит, что мы хотим идти вместе с другим человеком, по какому бы пути он ни шел, не осуждая его, не пеняя ему на ошибки, не пытаюсь изменить его и не стремясь повлиять на результат. Когда мы просто находимся рядом с человеком, мы делаем это с открытым сердцем, предлагаем ему безусловную поддержку и отказываемся от осуждения и контроля.

Порой случается так, что мы поддерживаем людей, в то время как они поддерживают еще кого-то. В нашей ситуации, например, Энн была рядом с нами и поддерживала нас, пока мы были рядом с мамой. И хотя я ничего не знаю о том, что поддерживало саму Энн, я подозреваю, что в ее тяжелой и важной работе и ей требовалась поддержка. На самом деле, всякому, кто поддерживает других в трудных обстоятельствах, в свою очередь тоже необходима помощь. Даже самым сильным наставникам, руководителям, медсестрам и другим, необходимо знать, что и у них есть тот, с кем они могут быть уязвимыми и слабыми, не боясь осуждения.

Будучи преподавателем, руководителем, инструктором, матерью, женой и другом, я стараюсь сделать максимум для того, чтобы **просто быть рядом** и поддерживать людей по примеру Энн, которым она стала для меня, моих братьев и сестер. Это не всегда просто, потому что я, как и большинство людей, склонна поправлять, давать советы, осуждать за то, что человек так медленно идет по намеченному пути, — но я стараюсь, потому что понимаю, насколько это важно. В то же время, в моей жизни есть люди, которые, я знаю, просто идут рядом со мной.

На самом деле, быть рядом и поддерживать человека, пока он растет, меняется, горюет, радуется и т. д. невозможно, лишая его возможности действовать самостоятельно (например, решая за него его проблемы), пытаясь его пристыдить (например, намекая, что он должен бы знать побольше), или вываливая на человека лавину информации. Мы должны быть готовы отойти в сторону, чтобы человек мог сделать собственный выбор, при этом любить и поддерживать его без всяких условий, ненавязчиво подсказывать, когда это нужно, и помогать чувствовать себя в безопасности, даже когда он совершает ошибки.

Быть рядом и поддерживать — это не какая-то исключительная прерогатива наставников, инструкторов и медсестер. Это то, что мы ВСЕ можем сделать друг для друга — для наших родителей, детей, друзей, соседей и даже незнакомых людей, которые заговорили с нами в автобусе по пути на работу.

Вот несколько уроков, которые я усвоила от Энн и других людей, которые в разные моменты жизни были рядом и поддерживали меня.

1. Позвольте людям следовать собственным пониманию и интуиции. Когда мы ухаживали за мамой в ее последние дни, у нас не было опыта, на который мы могли бы опираться, и все же интуитивно мы знали, что должны делать. Мы знали, как нести ее хрупкое сухенькое тело в ванную, мы знали, что нужно сесть рядом и тихо петь, мы знали, как любить ее. Мы даже знали, в какое время делать ей укол, чтобы облегчить ее боль. Очень деликатно Энн рассказала, что некоторые рекомендации из общих медицинских протоколов нам не нужны — нам просто нужно доверять своей интуиции и собрать весь свой опыт любви к маме.

2. Не обременяйте людей лишней информацией. Энн дала нам несколько простых советов и оставила материалы для родственников пациентов, но не перегружала информацией, которая была бы для нас лишней в то тяжелое время. От чрезмерного количества информации мы бы почувствовали себя беспомощными и бесполезными.

3. Пусть люди принимают решения и действуют самостоятельно. Если мы не даем людям возможности самим принимать решения, то заставляем их чувствовать себя некомпетентными и ненужными. Бывают ситуации, когда нам необходимо взять на себя какое-то трудное для человека решение (например, если у человека есть зависимость, и спасти его можно только вмешавшись в ситуацию), но почти во всех остальных случаях людям необходимо самостоятельно принимать решения (даже нашим детям). Энн знала, что нам нужна поддержка в необходимости принимать решения за маму, поэтому она поддерживала нас, но никогда не пыталась руководить или контролировать нас.

4. Забудьте про себя. Это очень важно. Мы все периодически попадаем в эту ловушку — когда мы начинаем верить, что чужой успех зависит от *нашего* вмешательства, или когда мы думаем, что ошибки людей плохо *на нас* отражаются, или когда мы убеждены, что эмоции, которые они направляют на нас, — это про нас, а не про них. Это ловушка, в которой я иногда оказываюсь, когда преподаю. Мой собственный успех становится для меня важнее (Нравлюсь ли я студентам? Отражают ли их оценки мои преподавательские способности?), чем успех моих студентов. Но это не помогает никому, включая и меня. Чтобы действительно поддержать их развитие, мне необходимо исключить свой эгоизм из процесса и оставить место для их роста и обучения.

5. Дайте им почувствовать себя в безопасности, чтобы они не боялись ошибиться. Когда люди учатся, растут или переживают период перемен, они обязательно совершают ошибки. И когда мы, как их поддержка, удерживаемся от критики и осуждения, мы даем им возможность обратиться внутрь себя и найти смелость взять на себя риск и мужество продолжать свой путь, даже после совершенной ошибки. Если мы поможем им понять, что ошибка – это часть пути, а не конец света, они потратят меньше времени на самобичевание и больше на то, чтобы учиться на своих ошибках.

6. Направляйте и помогайте скромно и заботливо. Мудрая поддержка — это когда человек знает, в какой ситуации необходимо удержаться от наставлений (потому что они заставят человека чувствовать себя глупым и никчемным), а в какой стоит ненавязчиво предложить помощь (когда человек о ней просит, или он слишком потерян и не знает, о чем просить). Энн не отнимала у нас возможность действовать и решать самим, но она все же предложила приходить и мыть маму и выполнять более сложные вещи по уходу. Для нас это было облегчением, поскольку у нас не было никакой практики, и мы не хотели смущать маму (она бы стеснялась, если бы дети увидели ее обнаженной). Быть рядом и поддерживать — значит всегда мудро балансировать и действовать очень бережно. Нужно уметь подмечать, в каких областях люди чувствуют себя неуверенно и предлагать соответствующую помощь, при этом не пытаясь их пристыдить. Это требует практики и скромности.

7. Создайте обстановку, в которой люди смогут свободно проявлять сложные эмоции, страхи, раненность и другие переживания. Когда люди чувствуют, что к ним более внимательны и обстановка располагает к более глубокому общению, чем обычно, они ощущают, что спокойно могут выпустить наружу те сложные чувства, которые обычно остаются скрытыми. Те, кто имеет опыт пребывания рядом и поддержки, знает, что такое может случиться и готов принять это, бережно помогая и не осуждая. В нашей психологической группе мы стараемся создать пространство, где участники чувствуют себя достаточно спокойно и могут позволить себе открыться, не боясь, что навсегда потеряют самообладание или что окружающие их осудят. Окружающие готовы подставить плечо, поддержать. Это искусство, и я продолжаю его осваивать, по мере того, как работаю с людьми. Мы не можем помочь другим, если сами излишне эмоциональны, если не проделали сложную работу по изучению самих себя или если не доверяем людям, которых поддерживаем. В случае с Энн, она делала это, демонстрируя заботу, сострадание и — уверенность. Если бы нам показалось, что на нее нельзя опереться, что она неспособна справиться с тяжелой ситуацией, что она боится смерти, мы бы не смогли так сильно довериться ей.

8. Позвольте людям принимать отличные от ваших решения и приобретать собственный опыт. Быть рядом с человеком — это значит уважать тот факт, что все люди разные и признавать, что в силу этих различий человек может сделать такой выбор, который мы сами никогда бы не сделали. Иногда это может быть основано на культурных особенностях, которых мы, в силу другого воспитания, понять не можем. Когда мы находимся рядом и поддерживаем, мы перестаем контролировать людей и начинаем уважать их право быть непохожими на нас. Например, Энн поддерживала нас в наших решениях о том, что делать с телом мамы после того, как душа покинула его. Если бы нам необходим был какой-то ритуал, который, как мы чувствовали, было нужно совершить, мы спокойно могли сделать это в уединении в мамином доме.

Умению быть рядом и поддерживать человека нельзя научиться за один день, это умение невозможно свести к перечню советов. Это целое искусство, которое с

практикой все усложняется, и каждый раз требует нового подхода для конкретного человека в конкретной ситуации.

Перевод Алисы Морквенайте

Ред. Ольги Цейтлиной

Фонд помощи хосписам «Вера» (<http://www.hospicefund.ru/>)