



# Смерть близкого человека: как пережить горе вдали от дома

Даша Тюссен

18.03.2026 18 марта 2026 г.

Статья на сайте Deutsche Welle “Смерть близкого человека: как пережить горе вдали от дома”

**Как российские эмигранты переживают утрату близкого человека, когда у них нет возможности приехать проститься лично? Трое героев рассказывают DW, как невозможность вернуться домой влияет на процесс горевания.**

Провожать близкого в последний путь тяжело в любых обстоятельствах, но еще труднее, когда возможности проводить и вовсе нет. Далеко не все россияне, которые покинули страну в последние годы, планировали оставаться за границей надолго, еще меньше было тех, кто мог предположить, что со временем возвращение домой может стать опасным. В итоге некоторым из них пришлось столкнуться со смертью близкого человека в ситуации, когда возможности проститься лично у них не оказалось.

После начала полномасштабной войны в Украине Россию покинуло, по разным оценкам, от 650 тысяч до более чем одного миллиона человек. Сами того не осознавая, многие из них столкнулись с утратой уже в момент отъезда, говорит мюнхенский рационально-эмоционально-поведенческий терапевт Ольга Харламова.

"Потеря начинается с самой эмиграции, и зачастую мы этого не осознаем, а потому не запускаем процесс горевания. И все это накапливается: это потеря моей работы, это потеря моего социального окружения, это потеря, в конце концов, моего статуса и моего ощущения безопасности", - говорит Харламова, которая сама переехала в Германию из Беларуси в 2000 году. Когда же на фоне всех этих потерь человек сталкивается еще и со смертью близкого, справиться станет еще сложнее.



Потеря близких и невозможность проститься с ними усложняют процесс горевания  
*Фото: Antonio Guillen Fernández/PantherMedia/IMAGO*

Смерть близких всегда становится серьезным испытанием для психики. По словам Харламовой, для переработки любого сильного переживания нужны ресурсы. "А если они уже на исходе, то психика включает защитные механизмы - например, замораживание. То есть мы эту боль как будто закрываем где-то в кладовке и не смотрим туда", - говорит она.

Уже практически четыре года Харламова ведет собственную практику в Мюнхене. За это время ей доводилось работать с русскоязычными клиентами, которые столкнулись с утратой вдали от дома: "Горевать, когда нужно выживать, очень сложно. Психика всегда выберет то, что спасет жизнь, - она заморозит эмоции горевания".

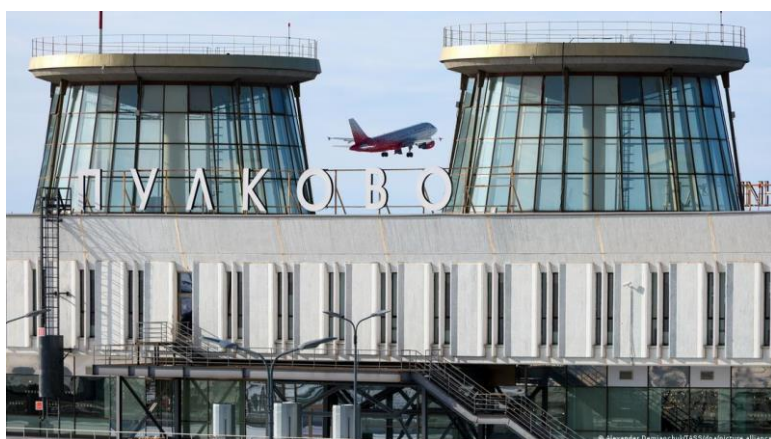
Но столкнуться со своими чувствами человеку все равно придется. "Я работала с одной клиенткой над паническими атаками. И в процессе терапии мы обнаружили связь между ними и смертью ее матери два года назад", - рассказывает Харламова. "То есть оно может проявиться не сразу, потому что человеку нужно продолжать функционировать. Но тело когда-то не выдержит", - объясняет терапевт и добавляет, что наши непрожитые эмоции всегда ищут выход через тело. "Рано или поздно каждый должен похоронить своих мертвых", - говорит Харламова. Даже тогда, когда сделать это лично возможности нет.

## **Смерть близкого сразу после переезда**

До начала полномасштабного вторжения России в Украину Петр Трофимов (имя изменено) учился в аспирантуре МГУ - его обучение началось в 2020 году и должно было продлиться до 2024 года. Он планировал искать позицию за рубежом уже после получения степени, но война внесла свои коррективы, а потому в аспирантуре университета Байройта он оказался уже в 2022 году. "Это было такое спонтанное решение после (начала войны)", - уточняет Трофимов. Связано оно

было с "боязнью того, что будет дальше", и с верой в то, что в Европе он сможет построить более стабильную карьеру.

Новость о смерти отца застала Трофимова всего спустя три недели после переезда в Германию, пока он сам все еще пытался найти жилье и решить первоначальные бюрократические вопросы: "Если бы обстоятельства были другие, то я бы просто из Москвы приехал в Санкт-Петербург. Это несложная задача". Но из-за спонтанного переезда она превратилась в куда более сложную: перелет туда-обратно обошелся бы Трофимову в несколько тысяч евро, так как прямых рейсов между Россией и Германией на тот момент уже не было.



Европейский Союз закрыл свое воздушное пространство для российских авиакомпаний  
*Фото: Alexander Demianchuk/TASS/dpa/picture alliance*

В день смерти отца Трофимов встретился с психологом, что, по его словам, частично помогло ему справиться с первоначальным шоком. Но на то, чтобы пережить утрату, ему все равно нужно было время. "Ты не можешь просто взять и защелкнуть это все. К сожалению, так это не работает", - добавляет Трофимов.

Полина Грундмане, основательница проекта психологической помощи Without Prejudice, подчеркивает: каждая утрата уникальна, и нет двух одинаковых историй горевания. В целом этот процесс во многом похож на борьбу с зависимостью: зависимый человек не говорит о том, что он вылез из нее, а считает, сколько месяцев или лет ему удалось прожить в трезвости. "Но он всегда будет зависим", - объясняет Грундмане и добавляет, что так и боль от утраты никуда не исчезает: человек просто учится с ней жить.

**Время не лечит? Когда пережить горе не удается**

Грундмане родилась и выросла в Москве, но сейчас живет в Швеции. Ее волонтерский проект Without Prejudice, созданный в марте 2022 года, поддерживает русскоязычных людей, нуждающихся в психологической помощи из-за войны в Украине. Однако из-за него же возвращаться в Россию самой Грундмане стало небезопасно: она рассказывает, что ей угрожали тем, что по прилете ее задержат. Поэтому, когда в начале 2024 года с разницей в три месяца умерли ее родители, приехать проститься она не смогла. "Я попадаю в те пять процентов детей, которые родились в очень счастливой семье, где мама с папой любили друг друга и любили ребенка, поэтому для меня мои родители были всем. И я в один момент осталась сиротой", - рассказывает Грундмане.

"Была бы у меня возможность поменять все, я никогда не начала бы свою работу, я никогда не открыла бы этот проект", - говорит Грундмане о Without Prejudice. "Я его открыла, потому что мне казалось, что это абсолютно нормально - это как не пройти мимо, когда человек упал, и помочь ему подняться. Это не было каким-то геройством", - объясняет она и добавляет, что в 2022 году не думала, "что все может так далеко зайти".



*Фото: Farzin Salimi/Panther Media/picture alliance*

Оправиться от утраты родителей она пока не смогла. "Я как человек, который возглавляет психологическую службу, говорю честно, что, во-первых, время не лечит - не пережить потерю тоже можно. Я ее не пережила, - говорит Грундмане. - Да, моя психика понимает, что моих родителей нет. Но я не иду туда дальше разбирать ничего, потому что это меня разрушит. А я не хочу делать то, что меня разрушит".

Тем не менее Грундмане подчеркивает, что в силу своей профессиональной деятельности она хорошо понимает, как именно ее психика справляется с трудностями. Например, она примерно представляет, в какой момент будет готова войти в свое горе: она предполагает, что это произойдет тогда, когда ей удастся вернуться в свою квартиру в Москве и встретиться там с сестрами. Пока же Грундмане помогают держаться на плаву ежедневные физические

нагрузки, терапия и ее дети. "Я вижу в своих детях продолжение своих родителей", - объясняет она.

## Ритуал прощания: почему эмигрантам особенно сложно

29-летний видео-продюсер Александр Славин переехал в Белград в марте 2022 года. Через год ему сообщили о смерти бабушки - она долгое время боролась с раком и даже вошла в ремиссию, но в 2023 году ей вновь стало сильно хуже. Прилететь на похороны Славин не смог из соображений безопасности - еще в 2022 году его имя появилось в списке под названием "Трусы и беглецы", опубликованном на сайте "Комитета по защите национальных интересов". Позднее он нашел себя еще в нескольких базах, отслеживающих покинувших страну антивоенно настроенных россиян.

"Честно говоря, у меня до сих пор такие внутренние постоянные разговоры с собой - на чьи бы похороны я приехал? Наверное, в целом, ни на чьи", - говорит Славин и добавляет, что такие мысли порой мешают жить ему самому.

Кроме того, так как Славин не смог проститься лично, ему до сих пор трудно принять факт того, что бабушки больше нет. "У меня есть внутреннее ощущение, что я до сих пор не поставил вообще никакой точки", - объясняет Славин. Скорее ему кажется, что если бы он сейчас вернулся в Россию, то и семью бы он там застал ровно в том же составе, в каком он ее оставил. "Понятно, что это так не работает", - уточняет он с грустной усмешкой.



Проститься с близким на расстоянии психологически особенно сложно  
*Фото: Thomas Imo/photothek/picture alliance*

По словам Харламовой, поставить такую точку могут помочь ритуалы прощания. "Прощание - это не только момент у могилы", - добавляет

она. Когда она потеряла своего дедушку и так же не смогла приехать на его похороны, ей помогало писать ему письма - но это не единственный вариант.

"Можно читать молитвы, можно ставить фотографии, можно звонить родственникам - но не для того, чтобы опять уйти в горе, а чтобы вспомнить что-то искреннее и душевное об этом человеке", - объясняет Харламова и добавляет, что в ритуалах прощания человек ограничен лишь собственной фантазией. Главное - суметь найти тот из них, который поможет признать уход дорогого ему человека из своей жизни.

Навязчивые мысли о возможной смерти других близких можно уменьшить через открытый разговор с ними, считает Грундмане. Она советует обсудить с родными то, что вы будете делать в случае их смерти. Возможность поговорить на эту тему - "пусть даже с юмором" - помогает снизить уровень напряжения. Самое важное, подчеркивает Грундмане, продолжать поддерживать с близкими связь - даже тогда, когда ваши политические взгляды не совпадают. "Пока люди живы - будьте с ними эмоционально близки", - добавляет она.

## **Как помочь себе и близким пережить утрату**

Иногда человек может начать винить себя за то, что не смог быть рядом с близким в его последние дни. Такое самобичевание создает иллюзию контроля: "Ведь если это моя вина, то я мог бы все изменить", - объясняет Харламова. По ее словам, проживание собственных чувств - печали, злости, той же вины - помогает постепенно понять, что никто из нас не всемогущ и произошедшее - это трагическая ситуация, а не чья-то личная ошибка.

В целом, человеку необходимо позволить себе горевать, подчеркивает Харламова. "Когда человек плачет, говорит о своих переживаниях и еще - что очень-очень важно - получает поддержку, то это активирует механизмы регуляции нервной системы", - объясняет она.

А потому самое главное, что для скорбящего могут сделать его близкие, - это быть рядом с ним. "Не давайте советов, - уточняет Харламова. - Самое важное - просто дать этой боли пространство. Иногда можно просто тихо посидеть рядом и подержать человека за руку". Еще важно предлагать помощь и спрашивать о том, какая именно помощь сейчас человеку нужна.



Самое важное - просто дать этой боли пространство. Иногда можно просто тихо посидеть рядом и подержать человека за руку  
*Фото: Photoshot/picture alliance*

Признаком выхода из острой стадии горя Харламова называет чувство опустошенности: "Как будто я устал физически и эмоционально и больше не могу уже чувствовать эту боль. Я просто чувствую пустоту, такую опустошенность. Это прямо такой маркер, откуда можно уже строить что-то новое, откуда можно начинать переключаться".

При этом принятие не означает, что боль исчезнет. "Я буду продолжать чувствовать эту боль, но она перестанет быть для меня такой черной, тяжелой, - объясняет Харламова и добавляет, что со временем мы учимся по-новому интегрировать ушедшего человека в свою жизнь. - А значит, я могу снова строить планы, я могу снова радоваться, я могу снова чувствовать интерес к жизни".