

Что подготовить заранее, чтобы близким было легче



Памятка от Марии Самигуллиной, доулы конца жизни

О чём эта памятка

Подходит для тех, кто готовится сам — к концу своей жизни, к возможной болезни, к тому моменту, который однажды наступит у каждого. И для тех, кто рядом с близким, который готовится.

Здесь нет инструкций «сделай так». Здесь — то, о чём стоит подумать, что мягко записать, о чём поговорить. Чтобы потом, когда время станет другим, у близких в руках было что-то твёрдое и тёплое одновременно.

Жизнь непредсказуема. Это памятка не про старость и не про болезнь. Она про любовь, которая успевает позаботиться заранее.

«Когда мы заранее думаем о том, что будет, мы не приближаем смерть. Мы освобождаем место для жизни — и для тех, кто будет жить дальше».

— Мария Самигуллина

Что вы можете чувствовать

Прежде чем двигаться дальше — короткая остановка.

Если вы готовитесь сами: страх, злость, печаль, благодарность, странное облегчение, иногда — пустота. Всё это может приходить волнами.

Чувства могут подниматься в разные моменты — и это нормально:

- когда вы только читаете эту памятку и решаете, готовы ли вообще к ней подойти;
- когда вы думаете о ком-то конкретном — о ребёнке, о супруге, о родителях — и представляете их без себя;
- когда вы делаете первое маленькое дело: пишете список, выбираете фотографию, говорите вслух важную фразу.

Если вы рядом с близким: вина («достаточно ли я делаю»), усталость, нежность, раздражение, и предвосхищающее горе — оно уже началось, ещё до прощания.

Горе не ждёт смерти. Оно может начаться в кабинете врача, в день диагноза, в момент тихого осознания. Такому горю тоже нужно место.

Не беритесь за всё и сразу. Лучше двигаться по чуть-чуть — по странице, по теме, по разговору.

Такие темы тяжело держать в одиночку. Хорошо, если рядом есть человек, с которым можно поделиться — близкий, друг, психолог. Иногда удобнее говорить о таком с тем, кто видел это много раз и не испугается. Если захочется — для этого есть доула. Я рядом, когда нужно.

Документы и доступы

Самое простое и одновременно самое забываемое. Когда близкому человеку плохо — родственники часами роются в шкафах, ищут паспорт, звонят в банк, не помнят, какая у него поликлиника. Это можно снять заранее одним списком.

Документы — где лежат

- Паспорт
- СНИЛС
- Полис ОМС / ДМС
- Свидетельство о рождении
- Свидетельство о браке / разводе
- Военный билет (если есть)
- Документы на недвижимость (свидетельства, выписки ЕГРН)
- Документы на машину (ПТС, СТС, права)
- Договоры с банками, кредитами, ипотекой
- Страховые полисы (жизни, имущества)
- Медицинская карта, эпикризы, выписки из больниц

Простой способ: соберите всё в одну папку. На папке напишите «Документы. Если что — здесь всё».

Пароли и доступы

- Пароль от телефона
- Пароль от компьютера / ноутбука
- Доступ к электронной почте (к одной главной — той, к которой привязано всё остальное)
- Доступ к «Госуслугам»
- Доступ к банковским приложениям
- Доступ к соцсетям
- PIN-код от банковских карт
- Ключи от сейфа / банковской ячейки (если есть)

Важно. Не записывайте пароли в облачные заметки и не отправляйте в мессенджер. Лучший вариант — рукописный список в той же папке с документами. Доверенному человеку скажите вслух: «Если что — папка лежит здесь».

Финансовое

- Список банковских счетов (в каких банках открыты)
- Список вкладов и инвестиционных счетов
- Кредиты и обязательства (если есть)
- Регулярные подписки и автосписания (чтобы близкие могли их отменить)
- Где лежат наличные накопления, если есть

ПОДСКАЗКА БЛИЗКИМ

Этот список не для того, чтобы кто-то торопился. Он — чтобы в момент, когда будет не до этого, не пришлось перерывать дом.

Часть 2

Юридические опоры

О чём стоит подумать

— Куда и кому уйдут вещи и деньги, если вы их не распределите сами. Закон сделает это по своему сценарию — он не всегда совпадает с тем, как бы хотели вы.

— Есть ли человек, которому вы доверяете принимать решения, если сами не сможете. Это не про слабость — это про заботу о тех, кому иначе придётся гадать.

— Что вы хотите оставить не родственникам по крови, а тем, кто рядом по сердцу. Без юридического оформления такие пожелания редко исполняются.

Что можно подготовить заранее

Завещание — даже самое короткое. Его можно написать у нотариуса; можно составить от руки в закрытой форме. Главное — чтобы оно существовало.

Доверенность на близкого человека — на распоряжение счетами, имуществом, на представление интересов в больнице. Здесь важна формулировка: разовая, генеральная, на конкретные действия. С нотариусом стоит проговорить, что именно вам нужно.

Перечень того, что не входит в завещание, но требует пояснения: совместное имущество, кредиты, страховки, накопления. Просто записать — кому что принадлежит и где.

ПОДСКАЗКА БЛИЗКИМ

Если вы рядом с тем, кто готовится, не торопите. Юридические документы — это не «расставание с жизнью», это акт любви. Дайте человеку время подойти к ним самому.

Часть 3

Медицинские пожелания

Здесь нет правильных ответов — только ваши.

О чём стоит подумать

— Что для вас «качество жизни». Где проходит граница между «я ещё здесь» и «это уже не я». Только вы знаете эту черту.

— Где вы хотели бы быть в последние дни — дома, в хосписе, рядом с конкретными людьми. Это не всегда удаётся осуществить, но если желание озвучено — у близких есть ориентир.

— Как вы относитесь к искусственному поддержанию жизни — аппаратам, дыханию, питанию через зонд. Это не вопрос «согласен/отказался». Это вопрос: что для вас важнее — длительность или ясность.

— Кого вы хотите видеть рядом. И кого — нет. Это можно записать.

Об обезболивании — отдельно

Боль — это не испытание характера. Это разрушение. Современная медицина умеет облегчать страдания, и просить об этом — не слабость, не «сдаться». Это право.

Подумайте, какие у вас есть страхи вокруг обезболивающих — привыкания, потери ясности, изменения состояния. Их стоит проговорить с врачом заранее, а не в момент острой боли.

Что можно подготовить

Письменное пожелание — как вы видите свой уход. Юридической силы в России у него нет, но для близких и врачей это огромная опора. Они не будут гадать.

Разговор с одним-двумя близкими — теми, кто, скорее всего, окажется рядом. Не обязательно подробный. Достаточно одной фразы: «Если выбор будет стоять — я хочу, чтобы выбрали покой, а не время».

ПОДСКАЗКА БЛИЗКИМ

Услышать такое тяжело. Не перебивайте. Не говорите «не надо так». Просто слушайте — и потом запомните.

Часть 4

Прощание: похороны, церемония, духовное

О чём стоит подумать

— Кремация или погребение. У многих есть внутреннее «как-то так» — но близкие не знают, какое именно.

— Где. Конкретное место, кладбище, рядом с кем-то из родных, или там, где было важно при жизни.

— Какой должна быть церемония. Тихой, без чужих. Или большой, с музыкой, с теми, кто хочет проститься. Светской или религиозной.

— Что должно прозвучать. Любимая музыка, стихи, чьи-то слова. То, что бы выбрали вы, если бы могли быть там.

— Цветы. Какие — и нужны ли вообще. Кто-то хочет много живых цветов, кто-то — только полевые, кто-то — вместо цветов попросить помощь приюту, фонду или конкретной семье. Это очень личное, и об этом редко спрашивают вслух.

— Во что одеть. Близким потом мучительно решать самим — без подсказки.

— Кого позвать. И кого — не звать. Тоже можно записать.

О духовном

Если у вас есть вера — обозначьте, что для вас важно. Какие обряды, какие слова, какой человек должен быть рядом (священник, наставник, духовный спутник).

Если веры нет или она своя — тоже скажите. Не нужно подгонять прощание под чужой шаблон.

Если вы где-то посередине — между «не уверена» и «иногда чувствую» — у вас есть право на церемонию, которая отражает именно это. Никто не должен решать за вас, во что вы верите.

Что можно подготовить

Письмо или короткие заметки — что для вас важно в прощании.

Плейлист. Серьёзно — список песен. Это часто звучит на церемонии и часто оказывается выбранным наугад.

Часть 5

Что остаётся: вещи, слова, голос, память

Это часть не про «распределить имущество». Она про то, что остаётся, когда уходит человек, — и что может остаться по любви, а не по случайности.

О вещах

Подумайте о вещах, которые что-то значат. Не самых дорогих — самых живых. У каждой почти всегда есть «правильный человек». Тот, кому она подойдёт по сердцу, не по родству.

О чём стоит подумать:

— Какие вещи вы хотели бы передать конкретным людям. Не «детям пополам», а — этому человеку именно это. Серёжки. Платок. Книга, которую любили вместе. Инструмент.

Посуда, которая знает руки.

— Какие вещи лучше отдать раньше. То, что вы носите редко, но что могло бы согреть кого-то прямо сейчас.

— Какие вещи никому не нужны, и это нормально. Не всё должно сохраниться. Иногда лучшее, что можно сделать с вещью, — отпустить её.

— Есть ли вещи, которые принадлежат только вам — письма, дневники, документы. Этот разговор пусть лучше состоится при жизни: кому что показать, что уничтожить самим, что доверить кому-то одному.

О словах

То, что не сказано вслух, остаётся незавершённым горем. Если есть слова — для конкретных людей — попробуйте их сказать. Или записать.

— Кому вы хотели бы сказать «спасибо». Это часто откладывают, потому что «и так понятно». Но никогда не понятно.

— Кому — «прости». Прощение редко получают; его дают. Это можно сделать в письме.

— Кому — «я люблю тебя». Иногда это не звучало ни разу. Сейчас можно.

О голосе и памяти

Это то, что больше всего согревает потом.

О чём стоит подумать:

— Видеосообщения или аудиозаписи. Просто рассказ — о детстве, о любви, о смешных случаях. Голос — то, что забывается первым.

— Письма к будущим событиям. Внуку на 18 лет. Дочери на свадьбу. Близкому человеку на день, когда станет совсем тяжело. Эти письма потом превращаются в опору, на которой

можно держаться годами.

— Семейные рецепты — написанные вашей рукой и вашими словами. Не сухой список ингредиентов, а с историей: откуда этот суп, кто научил, когда его подавали, почему именно столько соли.

— Фотоальбом с подписями. Кто на фото, где, что было до и после. Без подписей фотографии теряют смысл за два поколения.

— Коробка памяти. Билет с того концерта. Записка из роддома. Засушенный цветок. Несколько мелочей, в которых — вся жизнь.

— Что-то, сделанное руками. Здесь нет правил — только ваша фантазия. Связанный шарф, который потом будут носить. Дневник с рисунками. Сшитый мешочек с письмами внутри. Открытка, расписанная для каждого близкого по отдельности. Гербарий. Карта мест, которые были вам дороги. Любая мелочь, в которую вы вложили время, становится тем, что хранят годами.

О питомцах

Если рядом живут животные — продумайте, к кому они пойдут. С кем им будет хорошо. У кого хватит сил.

О цифровом

То, чего не было у наших родителей и о чём почти никто не думает.

— Какие аккаунты должны быть закрыты после вас. Какие — оставлены как память.

— Где лежат пароли — и кто получит к ним доступ.

— Что с перепиской, фотографиями в облаках, профилями в соцсетях. Хотите ли вы, чтобы их видели близкие. Хотите ли, чтобы их удалили.

— Подписки и автоплатежи — список, чтобы их можно было остановить.

ПОДСКАЗКА БЛИЗКИМ

Если человек начал собирать «коробку памяти» или записывать видео — не отговаривайте. Это не «накликивание». Это акт любви, направленный в ваше будущее.

Как сделать своё

Памятка — это то, что вы создаёте для близких. Форма может быть любой — главное, чтобы они знали, где её искать, и могли прочитать.

Несколько вариантов, выбирайте свой:

1. Бумажная папка «Если меня не станет»

Обычная папка или коробка. Внутрь постепенно складывается то, что появляется: документы, списки, письма, флешка с записями. Кто-то из близких знает, где она лежит. Самый простой и надёжный вариант.

2. Тетрадь от руки

Одна тетрадь, в которую вы пишете по чуть-чуть — когда есть силы и слова. Не обязательно по порядку. Можно с рисунками, наклейками, фотографиями. Это становится не только памяткой, но и тёплым предметом сам по себе.

3. Документ в облаке

Гугл-документ, заметка в Apple, файл на компьютере. Удобно — можно править, можно дать доступ конкретному человеку. Важно: один близкий должен знать, где он лежит и как туда войти.

4. План на одной странице

Если кажется, что много — начните с одной страницы. Самое важное: где документы, кого позвать, как хочется проститься, кому что передать. Одна страница — уже большая забота.

5. Разговор вслух — записанный

Не все умеют писать. Можно просто включить диктофон и проговорить всё, что важно. Один разговор на час — или несколько вечеров подряд. Получится живой голос, который потом будет согревать сам по себе.

6. Совместная работа с доулой

Если не хочется проходить это в одиночку — мы можем пройти это вместе. Я помогу задать правильные вопросы, не пропустить важное, выдержать там, где трудно.



Эта памятка — не о смерти. Она о любви, которая успевает позаботиться заранее.

Двигайтесь медленно. Возвращайтесь. Меняйте написанное — мы все меняемся. Главное, что оно есть. И что близкие, когда придёт время, не будут гадать в темноте, как было бы правильно.

Если в процессе захочется поговорить — я рядом.

Мария Самигуллина

доула конца жизни

dobroegore.ru