

18+ ЧУРКОВА НАТАЛЬЯ



*Лучик  
солнца*  
на тюле

# Наталья Чуркова

## Лучик солнца на тюле

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50282980](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50282980)*

*ISBN 9785449813947*

### **Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Столкнувшись с потерей ребенка на разных сроках беременности, женщина часто остается один на один с горем. Психолог Наталья Чуркова описывает свой опыт утраты, свои чувства и то, как они менялись, с удивительной открытостью, искренностью и честностью, что, несомненно, поможет другим, столкнувшимся в жизни с подобным, пройти этот путь. Книга способна оказать целительное воздействие на тех, кому пришлось пережить потерю, а также будет полезна специалистам, сопровождающим перинатальную утрату.

# Содержание

Предисловие	5
Благодарность	8
Введение	10
Глава 1. Накануне...	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Лучик солнца на тюле

## Наталья Чуркова

Марина Евгеньевна Ланцбург *Автор предисловия*

Ольга Рыбина *Редактор*

Мария Устюжанина *Корректор*

Марина Шатуленко *Иллюстратор*

Тая Королькова *Дизайнер обложки*

© Наталья Чуркова, 2020

© Марина Шатуленко, иллюстрации, 2020

© Тая Королькова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-1394-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Испытав утрату, человек зачастую остается один на один со своими переживаниями. Культура обращения к специалисту пока не вошла в привычку. Между тем событие, воспринимаемое как потеря чего-либо значимого, запускает цикл горя.

Я более двадцати лет сопровождаю матерей и отцов после потери ребенка в беременности, родах и раннем детстве и хорошо знаю, сколько сложных и самых противоречивых чувств испытывают родители, узнающие о замершей беременности, патологии плода или смерти ребенка после родов.

Вначале люди испытывают шок, им трудно принять событие, которое противоречит самой логике развития беременности, в то время как они уже строили образ будущего, готовились к жизни с малышом. Нередко в родильном доме мать встречается с повторной травматизацией, вызванной неосторожным словом врачей, отсутствием выражения сочувствия, жесткостью действий. Бывает, что женщина, потерявшая ребенка в беременности, оказывается в отделении рядом с теми, кто идет на аборт, а мать ребенка, умершего в родах, – рядом с кормящими матерями. Не отработан и ритуал прощания с ребенком в этом случае, и, таким образом, с самого начала создаются препятствия для решения главной задачи первого этапа горевания – признания факта утраты.

В дальнейшем на стадии глубокого горя родителям необходимо время для того, чтобы погрузиться в свои переживания, говорить о них, возвращаться к ним вновь и вновь, почувствовать в полной мере боль, которая неизбежна в случае, если уже была установлена связь с желанным ребенком. В резкий диссонанс с этой необходимостью вступают рекомендации не плакать, не проявлять эмоции, разговоры о том, что у них еще будут дети. А если на протяжении года наступает следующая беременность, то будущим родителям могут категорически запретить возвращаться к мыслям об утраченном малыше, мотивируя это тем, что горевание повредит вынашиваемому ребенку.

Следствием непрожитой боли, не интегрированного опыта утраты является невозможность включиться во взаимодействие с новым ребенком, поскольку оно воспринимается как предательство по отношению к умершему в предыдущей беременности. Пережившая травму мать боится и ждет новую утрату на том же сроке беременности, оказывается неготовой формировать привязанность к малышу, опасаясь вновь пережить боль потери. Запертые чувства разрушают организм и душевное равновесие женщины, приводят к напряженной обстановке в семье, разрыву социальных связей. Пока не будет найдено место ушедшему ребенку, материнское сердце не сможет в полной мере открыться ребенку, родившемуся впоследствии.

Наташа Чуркова, мать, потерявшая ребенка на 22-й неде-

ле беременности, описывает свой опыт, свои чувства и то, как они менялись, с удивительной открытостью, искренностью и честностью, что, несомненно, поможет другим, столкнувшимся с подобным в своей жизни, признать ценность и важность своих переживаний. Никогда не поздно вернуться к гореванию, чтобы прожить цикл горя до конца, чтобы осмыслить его и дать возможность этому непрощенному, но ворвавшемуся в нашу жизнь опыту, изменившему нас самих, занять свое особое место в нашей жизни. Пройдя подготовку в моем Центре перинатальной психологии на авторском семинаре по сопровождению утрат перинатального периода, психолог Наталья Чуркова смогла осознанно отнестись к тому, через что ей пришлось пройти, и мужественно открыть свое сердце другим матерям и отцам. Написанная ею книга способна оказать целительное воздействие на тех, кому пришлось в своей жизни пережить подобное.

Книга будет полезна родителям, переживающим утрату или встретившимся с ней в прошлом, а также специалистам, сопровождающим женщин, потерявших своих детей в беременности и родах.

*Марина Ланцбург,*

*кандидат биологических наук, одна из основателей перинатальной психологии в России, руководитель Школы для Пап и Мам и Центра перинатальной психологии для специалистов [www.mamapapa.ru](http://www.mamapapa.ru) [www.psymama.ru](http://www.psymama.ru)*

# Благодарность

Прежде чем я начну писать... А пока у меня еще нет уверенности, что сил хватит на то, чтобы закончить эту книгу... но есть огромное желание это сделать... И раз вы сейчас держите ее в руках – значит, у меня получилось!

Получилось благодаря тем людям, которым я хочу выразить огромную благодарность! Все они сыграли в моей истории очень важную роль. Кто-то дал мне сил жить после того, что случилось. Кто-то помог понять, что это случилось не просто так, а в этом есть смысл, и этот смысл стал мне понятен многими годами позже... Кто-то подсказал, как использовать этот полученный тяжелый опыт во благо.

Однажды в телефонном разговоре с Алиной Н. она предложила мне написать о том, что со мной произошло, поделиться этим с другими, и это было так неожиданно... спустя почти 20 лет вернуться к этим воспоминаниям. «То, что случилось с тобой, очень нужно перечитать многим женщинам, многим, кто сейчас в самом начале этого тяжелого пути», – сказала она.

Прошло два дня, мысль о книге не покидала меня... И поскольку это мой первый авторский опыт, я прошу не судить строго, это просто история о том, как я потеряла свою девочку, своего маленького ангелочка, это память о ней. Этой памятью я хочу поделиться с вами.

Спасибо Марине Евгеньевне Ланцбург за ту колоссальную работу, которую она ведет в области перинатальной психологии. К сожалению, когда я оказалась в этой ситуации, перинатальной психологии в России можно сказать не было... Двадцать лет назад, в конце 90-х, людям просто было не до этого... И мы оставались выживать в этой адски тяжелой ситуации так, как могли, как умели, и некому было подставить плечо и подсказать, как можно сделать эту боль легче, терпимее, как не застрять в этой боли, как научиться после случившегося жить и, главное, как научиться радоваться жизни и верить, что все будет! Все будет хорошо!

# Введение

Я буду двигаться от главы к главе, заново проходя весь этот путь... день за днем... год за годом. Это мой опыт, мои воспоминания... это то, чем я хочу с вами поделиться...

Только задумайтесь, по статистике около 20% беременностей сроком до 12 недель и около 8% сроком более 12 недель прерываются самопроизвольно. Некоторым женщинам приходится пройти через это неоднократно... Практически каждая пятая женщина имеет такой печальный опыт. Почему же так мало говорится об этом? Почему, когда это происходит с тобой, ты оказываешься, по сути, в информационном вакууме? Врачи немногословны, порой даже жестоко молчаливы. В лучшем случае можно услышать: «Восстановитесь и попробуйте еще раз. Такое бывает. Нечего плакать, будете только хуже восстанавливаться. Быстрее успокойтесь, быстрее наступит следующая беременность».

А как же мое БОЛЬШОЕ ГОРЕ?! Огромное, всепоглощающее, душашее и разрывающее мое сердце!!! Хочется кричать, выть, а надо молчать...

В нашем обществе не принято открыто говорить о перинатальных потерях, как и о многих других темах, которые давно не табуированы в Европе или США, таких как усыновление, дети с ОВЗ... У нас пока все это вызывает публичное формальное одобрение и «видимость» поддержки, а по фак-

ту перешептывания за спиной и избегание. Но это отдельная большая тема...

Может быть, когда-то я напишу и про своего «особенного» ребенка... но не сейчас, не в этой книге... Эта книга посвящается моему ангелочку, моей Ангелине...

Перинатальная потеря – это все, что мы теряем вместе с неродившимся ребенком, все, что связано с нашими ожиданиями от материнства. Это не просто смерть маленького человечка, которому мы хотели дать жизнь, это крушение надежд, крушение планов... ожидания, которым не суждено больше свершиться. Это рухнувший в одночасье мир. И это страшно, это пронзительно, это исступляюще больно... и слезы, их так много, они становятся постоянным спутником, они накатываются практически при каждом слове, упоминании, мысли, связанной с малышом, материнством, беременностью... Это называется ГОРЕ. Да, именно ГОРЕ.

Когда из жизни уходит близкий человек, всем понятно, все осознают, что такое ГОРЕ. Человек, потерявший близкого, **ИМЕЕТ ПРАВО** на ГОРЕ. А женщина, чья беременность прервалась?! Ведь может быть и так, что об этой беременности вообще никто и не знал... или знал только будущий отец (я не говорю муж... именно отец, ведь часто беременность бывает незапланированной, но желанной для женщины и менее желанной для мужчины, в этой ситуации гибель ребенка будет вызывать, мягко говоря, разные эмоции у матери

и отца). Может ли женщина в такой ситуации рассчитывать на поддержку? А ведь она так остро ей необходима! А если потеря случилась на большом сроке, когда все уже знали и видели... предстоит неоднократное объяснение со всеми родными и знакомыми... Это мучительно, многие женщины испытывают в такой ситуации чувство вины, стыд, досаду, раздражение от того, что все эти «сопереживательные» разговоры тех, кто через это не прошел, фальшивы... им не понять мою боль, и я не хочу им о ней рассказывать. И женщина замыкается, остается одна в своей боли... и не может и не хочет публично горевать... а ГОРЕ остается ВНУТРИ, разъедает ее, изматывает, выжигает... Его нельзя прятать! У ГОРЯ есть свои задачи, надо дать ему их выполнить, иначе оно будет работать против нас. Об этом мы будем говорить с вами дальше на страницах этой книги.

# Глава 1. Накануне...

Шла 22-я неделя моей долгожданной беременности. Позади остались волнительные семь месяцев в попытках забеременеть... Ежемесячные ожидания «ненаступления месячных»... Тестов на овуляцию в том далеком 1999 году еще не было, ну может, и были, но до аптек еще не дошли. Интернета с сообществами «овуляшек» и «пузожителей» тоже не было. Был только переданный из уст в уста опыт мам и подруг. Ожидание и целая пачка, наверное, тестов на беременность с одной полоской... разочарованно выброшенных в мусорное ведро...

Мне было 19 лет. Ого, скажут многие читательницы, не рано ли? Ну вот так сложилось... влюбилась в мальчика из соседнего подъезда... песни под гитару... клятвы вечной любви... свадьба... все как в хорошем правильном кино. И вот мы семья. И вот мы ждем эти заветные две полоски...

Так получилось, что такая желанная беременность наступила именно в день моего рождения... узнала я, конечно, об этом чуть позже благодаря тем самым двум полоскам в начале мая... Все было как в сказке. В шесть недель первое УЗИ, на котором уже был слышен стук крохотного сердечка. Потом пролетела сессия, я так ждала, когда она наконец закончится, чтобы все свое время можно было посвятить ожиданию Маленького Счастья. Токсикоз был едва за-

метным, пару раз организм отказался принять предложенный ему завтрак, а на легкие головокружения в девятнадцать просто не обращаешь внимания... и потом я была так счастлива, я просто летала. Легкий дискомфорт внизу живота, теперь понимаю, что это был тонус матки, но тогда я и об этом не задумывалась... Ну кольнет чуть, ну потянет, так и должно быть... растет же мой пужожитель.

Наступила осень, третий курс института, надо было планировать переход на заочное. Так получилось, что в моей группе одновременно почти на одном сроке со мной была еще одна девочка. Она, кстати, благополучно стала мамой и у нее прекрасная, теперь уже 20-летняя, дочь.

Ах да, чуть не забыла! Первое шевеление! Этот момент я помню пронзительно и отчетливо до мелочей. Срок был 16 недель. Я сидела на корточках и наводила порядок в тумбочке, и в этот момент внутри словно всплеснулась рыбка, это невозможно перепутать ни с чем, это было совершенно новое ощущение, легкий толчок-перекат. Я была на седьмом небе! Моя кроха, теперь мы могли общаться через эти прекрасные маленькие толчки. Я стала замечать их все чаще. Особенно вечером, когда ложишься на спину и замираешь... ждешь, положив руку на живот, и в какой-то момент «тук!». «Привет! Мой хороший! Я здесь! Мамочка рада тебя слышать!» Это был ежевечерний ритуал нашего общения. Я с нетерпением ждала 24-х недель, чтобы сделать очередное УЗИ, тогда, в 1999 году, еще не было обязательного скри-

нинга в 12 недель, и я еще пребывала в неведении относительно того, как идет развитие и относительно пола моего малыша... но почему-то мне казалось, что там девочка.

В тот день накануне все шло как обычно, «мы» сходили в парк, я прогуливалась медленно и гордо, не скрывая свой уже заметно округлившийся животик от посторонних взглядов, рассказывала малышке о том, что мы будем делать и как будем здесь гулять следующим летом уже вместе... Вечером я также лежала и ждала заветный «тук». И вот он «тук!» – такой сильный, как будто сильнее, чем обычно. «Ух! – подумала я. – А мы уже такие большие и сильные... Так толкаемся...» Потом была целая серия активных толчков... я помню даже сказала мужу: «Ого, наша кроха сегодня такая активная!» Теперь можно только гадать, было ли это совпадением, было ли моему малышу там некомфортно, и поэтому он так активно подавал мне сигналы о том, что что-то не так... или же просто так совпало... Или же она прощалась со мной... Я запомнила эти толчки. Эти последние толчки, которые я ощутила, которые связывали нас невидимой ниточкой, давая почувствовать друг друга. Больше ничего особенного, никаких воспоминаний об этом дне не сохранилось в моей памяти. Не помню, как уснула, и как закончился этот наш последний день вместе.

# 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.