

О Л Ь Г А К А В Е Р

ВЫЖИТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА

После потери ребенка



ВСЕ

Ольга Дмитриевна Кавер

Выжить и не сойти с ума.

После потери ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67208667

*Выжить и не сойти с ума. После потери ребенка: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-9573-3899-4*

Аннотация

Такое событие, как смерть ребенка, раскалывает мир, делит привычную жизнь на до и после, влияет не только на судьбы родителей, но и всего их окружения.

Эта книга призвана помочь людям, столкнувшимся с подобной трагедией. В ней нет очевидных, общих и банальных советов. Никто не скажет вам, что «все будет хорошо». Автор знает, что это не так. Но также она знает, что постепенно, шаг за шагом можно принять случившееся и вернуться к жизни. Она понимает, с помощью каких слов можно достучаться до обезумевшего от боли человека, как себя вести друзьям и родным, какая поддержка будет уместна.

Уникальная структура текста и размеченные заголовки помогут сориентироваться в стадиях проживания горя, найти особый подход в каждом конкретном случае и удержаться на плаву, когда кажется, что держаться дальше нет смысла.

Эта книга подготовит вас к долгому и непростому пути возвращения к жизни. Она поддержит в самые острые и сложные периоды, поможет приглушить боль и приблизит тот день и час, когда вы снова сможете улыбаться и радоваться новому дню.

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 10 |
| Как читать эту книгу | 15 |
| Моя история | 18 |
| Кто я? | 20 |
| О чем эта книга? | 22 |
| Для кого эта книга? | 24 |
| Благодарю | 25 |
| Часть 1. Обрушение | 31 |
| Некрасивая правда о горе* | 32 |
| Хождение вокруг хрустальной скалы боли* | 37 |
| Серфинг на волне боли** | 43 |
| Круглосуточное горе* | 48 |
| У каждого своя песня вины и горя* | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 54 |

Ольга Кавер

Выжить и не сойти с ума.

После потери ребенка

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, angular strokes that end in a small flourish.

* * *

© ОАО Издательская группа «Весь», 2022

* * *



Посвящается моей любимой дочери Каролине Кавер, которой навсегда четырнадцать лет.

И тем двум ангелам, пришедшим ненадолго для того, чтобы оставить меня в этой жизни.

В моем сердце вы навсегда.
Я верю, что мы встретимся.

Предисловие



Когда в моей жизни случилась трагедия – моя дочь была убита, – коллега и подруга Ольга Коляда написала мне: «У тебя сейчас одна цель – выжить и не сойти с ума». Она знала, о чем говорит.

Я повторяла эту фразу как мантру.

Пока через пару месяцев к ней не прибавилась вторая

фраза, обеспечившая мне выживание. Ее сказал монах в предгорьях Пиренеев. «Люди не ведают, что творят».

Я повторяла ее много-много раз.

После гибели дочери меня поддержало крайне малое количество людей. Или я была так изолирована, что не чувствовала поддержки. Зато я прошла через все варианты предательства со стороны близких.

Когда я снова смогла ходить: у меня отнялись ноги на несколько месяцев, – то увидела новый смысл в том, чтобы помогать другим родителям после смерти их ребенка. Я увидела, как мало развита социальная поддержка на моей Родине. И насколько она развита в Испании. Меня подхватило сразу несколько организаций, сообществ, фондов. Потом я поняла, как мало литературы на тему горя родителей.

А затем, когда начала проводить большие практические онлайн-конференции, посвященные помощи при проживании горя, я осознала, что тема подходов в психотерапии горя в русскоязычном пространстве находится почти в зачаточном состоянии. Есть хорошие специалисты, но их так мало!

К сожалению, большинство отзывов о походах к моим коллегам-психологам в нашей группе для горящих людей «Новая жизнь после смерти любимых» – негативные. Чаще всего это опыт серьезной ретравматизации или столкновения с недостаточной возможностью специалиста контейнировать или выдерживать ситуацию.

Я пришла к выводу, что необходимо развивать новое на-

правление в моей работе психолога, терапевта и расстановщика – терапию горящего родителя.

Горе родителей не похоже на горе после потери родителя или партнера. Это горе обладает рядом специфических особенностей. Одной из самых главных из них я считаю то, что время родительского горевания стремится к бесконечности. Это навсегда.

Вторая особенность – то, что горе родителей идет против течения жизни. Дети не должны умирать раньше родителей. Но когда это случается, происходит обрушение всех смыслов человека, потерявшего ребенка. Даже если есть другие дети. Даже если это успешный человек. Даже если до смерти ребенка у человека были большие планы на собственную жизнь.

Часть родителя умирает вместе с ребенком. Это не просто громкие слова. Это то, что я чувствую до сих пор.

Я решила, что могу создать что-то новое из своего опыта и боли. Я профессиональный психолог и психотерапевт. И я мать, потерявшая в 2019 году троих детей. Мать, потерявшая дочь при трагических обстоятельствах, после чего у меня были две перинатальные потери.

Также после смерти дочери я прожила потерю отношений с партнером, потерю возможности жить в собственной квартире, потерю работы, огромного количества друзей и близких – они просто исчезли из моей жизни.

Так как пресса решила сделать из моей трагедии скандал,

я потеряла и годами создаваемое доброе имя – я была публичным человеком. А вместе с этим – веру в людей и справедливость.

Я потеряла очень много иллюзий, в которых жила до 44 лет. Также я лишилась возможности дальше общаться со своим вторым сыном, так как он стал виновником трагедии. Об этой потере в книге я писать не буду. Я решила дать слово той части меня, которая проживает потерю сына, в следующей книге про матерей, потерявших детей.

Я долго шла к написанию этой книги. В первый раз я начала писать ее спустя год после смерти дочери, на Тенерифе, куда уехала специально, чтобы побыть одной и поработать над книгой. Написала 20 страниц и поняла, что не могу продолжать. Вместо этого я написала третью часть моей второй книги «Ты будешь мамой» и 50 страниц новой книги по репродукции. И только через полгода ко мне пришло ощущение готовности начать. Я почувствовала стиль и слог. Увидела структуру. И закончила всю книгу за два с половиной месяца. Я работала почти каждый день с небольшими перерывами. Каждый мой день заканчивался написанием небольшой главы в произвольном порядке.

Я начала писать книгу в Сочи, где мы были с моими четвертым и пятым сыновьями. Продолжила в Москве. Затем я свела отдельные статьи с одну структуру в Калининграде, куда поехала на конференцию, посвященную теме справедливости.

И вот в Москве я завершаю рождение этого ребенка. Я чувствую, что для этой книги из меня вышло почти все, что я хотела сказать. У меня внутри уже зреет новая. Она просится наружу. Мне начинают диктовать и уже показали структуру и стиль письма.

А новорожденная книга – перед вами. Я писала ее, в первую очередь, для родителей, потерявших детей.

Пусть вам станет легче!

Во вторую очередь – для моих коллег-психологов для большего понимания процесса изнутри. Именно для этого я пишу на грани искренности, чтобы можно было увидеть ситуацию горения изнутри, а не строить предположения.

Эта книга – мой вклад в снятие табу на проживание горя родителями.

Как читать эту книгу



Эту книгу можно читать начиная с любой главы. Я подумала и решила присвоить каждой главе от одной до трех звездочек.

Одна звездочка – это главы для первого острого этапа

проживания горя.

Я не хочу ставить каких-то временных рамок, предполагать, когда этот этап заканчивается, – таких рамок просто нет. У кого-то подобный этап длится год, а кто-то может прожить в нем десять лет. Острое горе может накатывать волной, возвращаться раз за разом.

Две звездочки – это главы для проживания этапа плато горя, когда жизнь похожа на кардиограмму: в ней уже есть стабильные периоды, но время от времени штормит так, что кажется, будто еще полкилометра – и я закончусь.

Три звездочки – главы для проживания этапа «почти принятия», когда болит, но боль стала частью жизни, словно по-другому быть уже не может. И на данном этапе уже хочется посмотреть вперед и вдаль: что еще приготовила мне жизнь?

Все звездочки я расставила для вас, дорогие родители, потерявшие детей.

Мне важно позаботиться о вашем восприятии, так как знаю по себе, что человек, проживающий один этап горя, вряд ли сможет услышать или понять человека, проживающего более продвинутый этап. Все познается с течением времени, просто скорость у каждого разная.

Дорогие коллеги!

Вы можете читать все подряд или находить ту тему, которая интересна для практики в данный момент. Перед вами

своеобразная энциклопедия горя родителей.

Мало кто пишет о том, что рассказано здесь. Поберегите себя, если чувствуете, что ваших ресурсов контейнирования и устойчивости может не хватить.

В этой книге я говорю с вами максимально искренне и честно.

Без внутренней устойчивости человеку, не прожившему аналогичный опыт, читать такие вещи может быть тяжело.

Берегите себя!

Моя история



В 2019 году я потеряла троих детей. Моя дочь была убита. Через пять месяцев я потеряла близнецов в результате перинатальной утраты.

После трагедии со мной осталось немного друзей, большинство выбрало прекратить общение, личное и профессиональное. Этому способствовал скандал в прессе двух стран

с клеветой в мой адрес. Вот моя история.

Кто я?



Я психолог, расстановщик, процессуальный и системный терапевт.

Я осознала, что вижу ситуацию проживания горя с двух сторон: из эпицентра личной боли и с профессиональной точки зрения. Я будто вижу оба берега реки горя.

Почему мне важно писать о горе родителя? После трагедии я искала помощи у коллег, на онлайн-ресурсах, в книгах. И нашла крайне мало. Коллеги меня поддерживали и помогли. В интернете же, увы, почти нет групп и сообществ, где можно получить помощь после смерти ребенка.

Я прочитала почти все книги о психологии горя на русском языке, мне помогли всего две из них. Остальные были так же далеки от реальности, как Камчатка от Москвы. Возможно, потому что говорили о горе в целом: как о горе от потери родителя или супруга, так и о горе от потери ребенка. Сегодня я уверена, что это разные виды горя. У них разные сроки, характер проживания и возможности восстановления.

Горе родителя чаще всего является хроническим. Оно

присутствует всегда, становясь чуть легче год от года. Но вылечить его нельзя.

Также я считаю, что важно разделять по особенностям проживания горе от потери взрослого ребенка, горе от перинатальных потерь и горе проживания с паллиативным ребенком. Это разные виды горя. И работать с ними, как и помогать в каждом из этих случаев, надо по-разному.

О чем эта книга?



Я больше года шла к созданию книги. Несколько раз начинала писать о проживании горя. Но сначала я открыла в декабре 2019 года группу «Новая жизнь после смерти любимых» на Facebook, затем провела две большие конференции по психологии горевания «Перерождение» и организовала в русскоязычном пространстве движение взаимопомощи родителей, потерявших детей, «Renacer» по аргентинскому аналогу.

«*Renacer*» переводится с испанского как «перерождение» или «возрождение». Отсюда и название конференции.

И сейчас я наконец пишу эту книгу. Я нашла свой формат: короткие статьи о тонкостях проживания горя как с точки зрения матери, потерявшей детей, так и с точки зрения психолога.

Почему короткие и написаны отрывистыми фразами?

Недавно я прочитала новое исследование в области психофизиологии, где говорилось о том, что физиологические последствия после потери ребенка сравнимы с серьезной

черепно-мозговой травмой. У многих горюющих родителей есть посттравматическое расстройство (ПТСР). Память заметно ухудшилась, и читать длинные тексты становится тяжело.

Мои тексты будут походить на методики работы с ПТСР: короткие, емкие, одна деталь горя за один раз.

Такими короткими перебежками моя профессиональная часть будет вести диалог с частью горюющей.

Для кого эта книга?



Конечно, для родителей, потерявших детей. В первую очередь. Пусть вам станет хоть немного легче.

И для специалистов, помогающих пережить горе. Я вижу, какие мифы до сих пор существуют в профессиональной среде по поводу работы с горяющими родителями.

Я хочу рассказать правду.

Конечно, это будет МОЯ правда. Но, как показывает мой опыт создания сообществ горящих родителей, эта правда близка многим из нас.

Пожелайте мне удачи.

Благодарю



Я хочу поблагодарить тех, кто не отвернулся от меня после трагедии и реально был рядом, – это спасло мне жизнь: Дарью Бакало, Хорхе Рейна, Рафаэля Эрнандеса, Екатерину Дерюгину, Ольгу Волкову, Инессу Струве.

Благодарю тех, кто не побоялся остаться со мной в пер-

вые часы после трагедии: Ольгу Фесенко, Антонину Штанько, Влада Романовского.

Благодарю тех, кто был на похоронах моей дочери и дошел со мной до конца: Ларису Беспалову, Милену Ларионову, Дину Жантуруину, Ольгу Саушкину, Глеба Кадашников, Андрея Ушатинского и всех, кто поддержал меня в тот день.

Благодарю офицера полиции, руководившего расследованием убийства моей дочери, Жорди, за то, что открыл мне глаза на некогда близких людей.

Спасибо за ресурсы и внимание ко мне в то трудное время Ксении Чалой, Жене Петровой, Эвелине Галустян, Марине Лебедевой и ее салону *Black Swan* в Матаро, Елене Кнетсапиной и всему коллективу ее салона *Ten* в Барселоне, массажистам Артёму Бутнику и Наталье Песковой, директору магистратуры по психологии репродукции и процессов ВРТ Университета Барселоны Монтсеррат Рока де Бес, Хосе Заффра, Михаилу Медведеву, Олесе Асимовой и ее другу Даниилу, Анастасии Прутько, Юлии Панасенко, Валентине Монти, Дарине Арт, Юлии Виноградовой, Наталье Кухаренко, Лилии Колодко.

Отдельное спасибо Жану Гийому Саллесу за работу со мной сразу после трагедии.

Большая благодарность Ампаро Менендес, которая до сих пор является моим терапевтом по проживанию горя, начиная с июля 2019 года.

Спасибо за организацию и ведение группы моей поддержки Анне Борисовой.

Благодарю всех, кто перечислял мне в то время деньги на похороны и на то, чтобы жить дальше, пока я была нетрудоспособна.

Благодарю Оксану Телегуз и ее благотворительную ассоциацию «Дар» за неоценимую помощь в сборе средств для оплаты погребения моей дочери.

Спасибо Анне Евстратовой и Анне Петровской за то, что приехали, пусть даже после наше общение завершилось по до сих пор не понятным мне причинам.

Благодарю Елену Веселаго за поддержку, внимание и сотрудничество. Благодарю Анастасию Бадаеву, приехавшую поддержать меня через полгода после трагедии.

Благодарю друзей и коллег, которые публично написали о полном бреде травли меня в СМИ двух стран: Бориса Новодержкина, Анну Петровскую, Ольгу Коляду, Алёну Созинову, Викторию Сафарову-Канароеву, Нину Перевязко.

Отдельная благодарность Дмитрию Лицову.

Благодарю моего родного брата Николая Смакотина за гостеприимство и один из самых лучших подарков в память о дочери – за нашу Ава Тару породы йоркширский терьер.

Благодарю всех новых друзей, поддержавших меня в создании группы для горюющих людей «Новая жизнь после смерти любимых», практических конференций при проживании горя «Перерождение» и движения взаимопомощи ро-

дителей, потерявших детей, «Перерождение» («Repascer»): Светлану Старкову, Татьяну Никитинскую, Анну Вишневскую, Нину Борисову, Юлию Лукьянову и многих других.

Благодарю всех, кто поддержал меня в создании онлайн-конференций «Перерождение»: основателя Центра Современных системных расстановок и Института «Открытое Поле» Елену Веселаго, основателя образовательного проекта «Психология феминного» Елену Галкину (Россия), Патрисию Элизабет Торрес и Марию Ислас из Мексики, президента Международной ассоциации психологов по работе с горем и тяжелой утратой Ларису Рыбык (Украина), руководителя Института транс-ориентированной психологии им. Ф. Гудман Елену Ратничкину и всех, кто был причастен к организации наших конференций помощи при проживании горя.

Благодарю профессора Роберта Неймеера и коллектив его *Portland Institute for Loss and Transition* (США) за поддержку и доверие представлять их разработки и исследования в области психотерапии горя в русскоязычном пространстве.

Благодарю Михаила Хасьминского за намерение изменить ситуацию с психотерапией горя в русскоязычном пространстве вместе.

Благодарю Мастеров, бывших рядом и показывающих неакадемические и нестандартные пути выхода из страны горя. Такими Мастерами для меня стали Олег Ларионов, Себастьяна Кинашева, Наталья Бондаренко.

Отдельная огромная благодарность моей любимой Таше Сулима: если бы не твое дружеское и терапевтическое присутствие онлайн каждый день после трагедии, возможно, меня бы тут уже не было.

И конечно, я благодарю Хосе Найя Бенито за помощь в создании новых смыслов в моей жизни.

У меня также есть ряд своеобразных благодарностей от противного.

Я хочу поблагодарить всех тех людей, которые отвернулись от меня после трагедии. Или сделали вид, что помогают мне, а на самом деле преследовали свои цели.

Вы знаете свои имена.

Я благодарю испанского журналиста *El Periodico*, написавшего гигантское количество клеветы в мой адрес.

А также группу русскоязычных мужчин, живущих в Испании, решившихся на многомесячный кибербуллинг в мою сторону.

Благодаря всем вам я осталась жива. Чтобы увидеть, как развернется ситуация в вашей жизни. Я уже это наблюдаю.

И благодарю тех горяющих мам, которым было настолько больно, что они решили, что им станет легче, если обвинить меня в моей активности в области помощи горяющим родителям.

Я понимаю, что нападение вырастает из огромной боли.

Также хочу отдельно поблагодарить тех, кто в меня не верит. Это дает много сил.

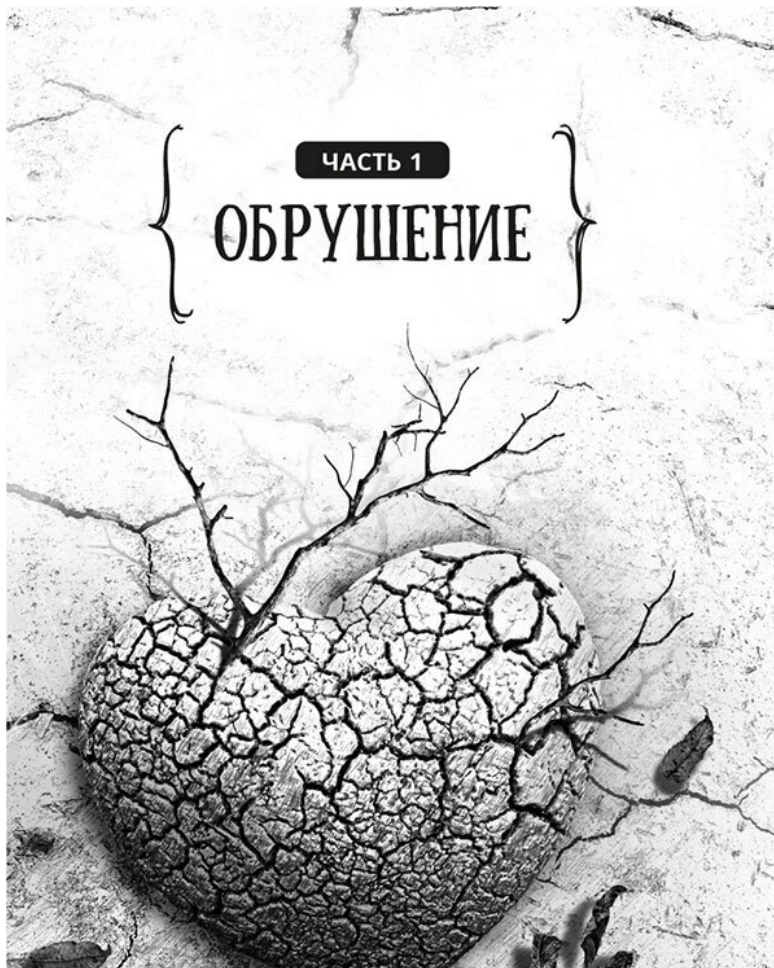
Хочу поблагодарить известный многим, занимающийся в основном перинатальными потерями фонд за то, что через многократные отказы в сотрудничестве с моими проектами по бесплатной помощи горюющим родителям я осознала, что могу сама создать сообщество, свое движение или фонд.

Я рада, что для этого мне не надо просить гранты или пожертвования – организацию всех конференций «Перерождение», а также движение «Renacer» я могу финансировать самостоятельно. И это дает огромную свободу в выборе того, что для меня важно реализовать. Если кто-то находится со мной на одной волне – я рада сотрудничеству и развитию темы психотерапии горя в русскоязычном пространстве.

Когда я вижу, как не надо делать, то могу легче найти верный путь.

Благодарю!

Часть 1. Обрушение



ЧАСТЬ 1

ОБРУШЕНИЕ

Некрасивая правда о горе*



Горе некрасиво.

Когда я вижу фильм, где по щеке горюющей героини медленно стекает слеза, я выключаю этот фильм.

Горе некрасиво.

Когда наружу выходит правда о горе, то проявляется некрасивая правда.

Это правда не о плавно текущих слезах и изящном профиле в окне.

Это правда о ярости внутри, которая ищет выхода.

Горе некрасиво.

Если положить нечто в коробку, то через какое-то время есть шанс из коробки достать это что-то.

Если положить в человека горе, то через какое-то время можно будет достать из человека боль, разочарование, безнадёжность, ярость.

И ярость – это один из лучших вариантов.

Как недавно написал один из моих прекрасных коллег: когда у вас есть ярость, у вас есть энергия.

А энергии в горе МНОГО. Но вот направлена она часто ПРОТИВ СЕБЯ.

Этому способствует огромное чувство вины, которое мимолетно мало кого из горящих родителей.

Вина – это агрессия, направленная на самого себя.

Это аутоагрессия.

И когда человек чувствует вину, он верит, что он мог что-то изменить.

И тогда человек путает себя с Богом.

И к нему приходит вина божественного масштаба.

Иногда эта энергия превращается в ярость, направленную на мир.

На Бога.

На всех, у кого живы дети.

На мироздание.

И это правильнее и легче.

Потому что, когда в коробку кладется боль, через какое-то время только боль оттуда вы и сможете достать.

Когда в коробку кладется любовь, то через какое-то время можно будет достать оттуда что-то прекрасное.

Новую жизнь, например.

Когда по щеке страдающей героини на экране красиво сползает слеза, я выключаю этот фильм.

Потому что горе уродливо.

Горе – в замороженности, когда не то что лицо, тело перекошено.

Так тело проживает боль.

Горе – в крике матери.

Она некрасива в этот момент и пугает всех вокруг.

Но она выражает правду.

Горящий родитель носит внутри атомную бомбу своей боли.

Это не метафора, это ощущается физически.

У меня было ощущение, что одна из главных моих задач – спасти окружающих от взрыва этой бомбы. На что иногда уходили все доступные силы.

Беречь себя настолько, чтобы бомба не взорвалась.

Беречь себя так внимательно, чтобы ни один ничего не

подозревающий человек из «нормального» мира не активировал ненароком этот атомный заряд.

Потому что бомба может разнести ВСЕ.

Есть такой фильм «Эффект Манделы», где герой перезапускает весь мир, чтобы вернуть погибшую дочь. У него это получается. Если бы у меня была такая КНОПКА, чтобы перезапустить этот мир, я бы не думала ни секунды.

Горе некрасиво, но в своей некрасивости оно правдиво.

Когда я вижу фильм, где по щеке горюющей героини медленно стекает слеза, я выключаю телевизор. Замороженные героини Николь Кидман мне отзываются меньше истерик Джулии Робертс или Джуди Фостер, потерявших по сценарию детей. Потому что в истерике и ярости больше правды. А по щеке слезы красиво катятся только в кино.

Потому что, если героиня молча плачет, сильная эмоция, скорее всего, скоро закончится. А выражение ярости – это шанс выжить.

Выражайте боль. Вы не обязаны оберегать весь мир от своего гнева. Что положишь в коробку, то и получится из нее взять спустя какое-то время.

Жизнь – это про боль.

Если эту боль вы сможете выразить, у вас есть шанс вернуться к жизни.

Замороженность – это про смерть. Если держать все в себе, можно уйти в междумирье.

Живые люди чувствуют. А горящий родитель чувствует боль. И если он молчит, нужна помощь. Если же он кричит, есть шанс, что он вернется к жизни.

Пусть горе некрасиво, это нормально.

Ненормально горе романтизировать и придавать ему флер красоты.

Хождение вокруг хрустальной скалы боли*



Почему хрустальная скала? Что за метафоры приходят в голову этой странной женщине? Они правда приходят. Мне

диктуют то, что я здесь пишу. А скала хрустальная, потому что...

Расскажу обо всем по порядку. Начну очень издалека. У меня есть одно стойкое ощущение, которое, несомненно, может быть ошибочным.

Это ощущение таково: горе надо проживать. Это единственный способ хоть немного от него освободиться. Пройти сквозь.

Возможно, эта точка зрения является моей профессиональной деформацией как психолога и психотерапевта. Я работаю в двенадцати модальностях психотерапии и методов психологической помощи. И только в двух из них НЕТ аксиомы о том, что все эмоции должны быть прожиты.

А непрожитое создает Тень, разную психосоматику и динамики исключения.

Десять против двух... Понимаете, куда идет перевес? А работаю я более четырнадцати лет.

Во мне есть устойчивая точка зрения о том, что ни одно чувство нельзя «замести под ковер» и сделать вид, что его нет. Как говорится, если долго замечать мусор под ковер, в какой-то момент оттуда появится запах.

Итак, я работаю с собой и клиентами исходя из правила, что все чувства горюющих уместны и освободиться от них возможно только через их проживание.

Проживание некоторых чувств в процессе горя далеко НЕ приятно. Иногда даже ужасно и стыдно. И абсолютно нор-

мально, что человек будет стремиться их избежать до тех пор, пока на это хватает ресурсов.

Такой человек словно плывет против течения быстрой горной реки в стремлении удалиться от приближающегося крутого водопада. Если это олимпийский чемпион, у него хорошее здоровье и много сил, то он может довольно долго бороться с течением.

А если это женщина, изможденная долгой болезнью ребенка?

Вторая важная мысль, которую я вынесла из выступления моего любимого испанского терапевта Ампаро Менендес на конференции по психологии горя «Перерождение» в июне 2020 года: горю надо просто дать время.

Горе выходит само. Процесс исцеления идет автоматически. Ему нужно время и присутствие свидетеля рядом.

Если никакой барьер не препятствует естественному процессу горевания, то горе само покинет вас.

Будут меняться стадии, этапы, эмоции горящего. Но горе будет выходить. От терапевта в этот момент требуется лишь качество его присутствия рядом.

И сейчас я начинаю видеть эти пути выхода горя. Начинаю видеть то, что становится препятствием для этого процесса.

Самый главный предохранитель, препятствующий пути наружу эмоциям горя, чтобы быть прожитыми, – это опасение психики, что человек не справится с такой сильной бо-

лью.

В биологическом декодировании Кристиана Флешé – этому методу психотерапии я тоже несколько лет училась в Барселоне – говорится о том, что у биологии есть только одна логика и цель: **ВЫЖИВАНИЕ**. Если какие-то чувства, эмоции, ощущения угрожают выживанию человека в целом или одной из его частей, телу или психике, то эти чувства, эмоции и ощущения **БЛОКИРУЮТСЯ**.

Чтобы выжить.

Иногда ценой пограничного расстройства. Иногда ценой психического заболевания.

Но **ВЫЖИТЬ**.

Выжить – это главное.

В такой ситуации психика предлагает человеку новую картину мира. Эта новая картина мира позволяет **НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ** с настолько болезненными переживаниями, которые настойчиво стучатся изнутри.

Но кто же их выпустит, пока они опасны для жизни?

Так возникает хрустальная скала боли. Так как она хрустальная – она почти невидима. Особенно для человека, ее создавшего.

Отойти далеко от этой скалы вряд ли получится – это же часть психики. Нельзя убежать от части самого себя.

Эта скала хрустальная лишь с виду. Хрустальная, потому что очень хрупкая. На самом деле она из льда. Это замороженные эмоции. Замороженные – потому что к ним очень

страшно прикоснуться. Потому что какая-то часть внутри человека знает, что проживания ТАКИХ эмоций можно просто НЕ ВЫДЕРЖАТЬ. И это ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ – заморозить часть чувств на время.

Аналогичную функцию выполняют антидепрессанты во время проживания горя. Наша психика принимает мудрое решение и не кидается в боль «на всю Ивановскую». Можно ведь и не выдержать – и уйти вслед.

Что же делать?

Откалывать от этой ледяной глыбы по маленькому кусочку и проживать. Лучше со специалистом. Так безопаснее.

Не стараться прожить кусочек побольше и побыстрее – чревато. Видеть эту ледяную скалу и смотреть на нее хорошо. Хорошо – это с уважением. Эта скала выросла рядом с вами из самых лучших побуждений. И вместе с ее появлением появляется шанс выжить.

Говорить человеку, рядом с которым высится такая ледяная глыба: «Посмотри, как же ты не видишь! Да вот же они, твои замороженные непрожитые чувства!» – бесполезно и жестоко.

Человек с одного этапа горевания НЕ ГОТОВ и НЕ МОЖЕТ услышать правду человека с другого, более «продвинутого» этапа.

Это будет похоже на разговор морской рыбки и высокогорной птицы:

– А чего ты не летаешь? Это же так красиво!

– Буль-буль.

Сейчас объясню, что я имею в виду под большей «продвинутостью». Более «продвинутый» этап не означает более хороший, лучше проработанный или еще какой-нибудь «более». Часто более «продвинутый» просто подразумевает, что с момента потери прошло больше времени.

Каждый человек в какой-то момент начинает видеть свою хрустальную скалу непрожитой боли сам. В тот момент, когда это становится БЕЗОПАСНЫМ для его выживания. А пока горящий родитель не видит скалу, просто побудьте рядом с ним, налейте ему вкусного чая, бережно накиньте на него теплый плед, посмотрите вместе хороший фильм, погуляйте в парке.

Просто будьте рядом. И возможно, от вашего присутствия хрустальная скала начнет потихоньку оттаивать.

А вместе с ней начнет оттаивать для жизни и сам человек, проживающий горе.

Серфинг на волне боли**



Боль покрывает.
Волнами.
Это не только мой опыт.

Это опыт как минимум 500 горящих родителей, с которыми я постоянно общаюсь в нашей группе на Facebook «Новая жизнь после смерти любимых» и во время встреч движения «Перерождение».

Боль накрывает волнами. Я уже начала различать начало этой волны. И набирать воздуха в грудь, пока не накрыло с головой.

Ключевое в этой волне боли то, что ты не можешь ее контролировать.

Как волну в океане.

Этой волне можно отдаться. Как отдаются волнам и ветру серферы.

Можно даже получить определенные острые ощущения. Адреналин.

В идеале – если не надо идти на работу и заботиться о семье, когда накроет. Тогда волну можно исследовать.

Что-то большое и сильное наваливается на тебя и подчиняет твою волю.

В процессуальной терапии есть такая техника – «Создатель симптома».

А что, если этой волной побудешь ты?

А что, если ты побудешь тем, кто создает эту мучительную волну?

Какие качества есть у того, кто создает эту волну боли?

Стань этим создателем. Сотвори волны. Как ты себя чувствуешь при этом?

Так мы получаем шанс забрать свою энергию, делегированную кому-то большему. Стань этим бóльшим и забери свою энергию. Это возможно.

Куда же попадает волна?

Когда волна накрывает, становится очень больно. Больно физически. Больно везде внутри. Больно эмоционально.

Волна – это огромная энергия.

Боль – это огромная энергия.

Только пройти через слишком узкий канал она не может. Мы закрываем проход для боли, завинчиваем краны и возводим плотины. Энергия не может пройти. Она стучится и делает нам больно.

Все это, конечно, чудесно, можете сказать вы, но почти недостижимо.

Я соглашусь с вами. Отдаться волне боли безопасно можно только с терапевтом. Пропустить через себя огромный поток энергии в одиночестве тоже сложно. Нужны помощь и поддержка. Но что-то можно сделать самостоятельно уже сегодня.

Вы задумывались когда-нибудь, а ЧТО болит внутри вас, когда вам больно? Я на днях поняла, что болит какая-то часть нас. Не все вместе. А какая-то часть.

Какая?

Может, это ваше ЭГО? И тогда, чтобы боль ушла, нужно принести ЭГО в жертву?

Может быть, это ваше тело? Тело принести в жертву не

получится, если вы делаете выбор в пользу жизни. Но можно помечтать, что когда-нибудь наступит день – и ничего не будет болеть внутри.

Может быть, это ваша душа?

Что делать с душой в такой ситуации – еще более непонятно. Говорят, она бессмертна, и отрезать ее, как больную часть, вряд ли получится.

Я не знаю, ЧТО у меня болит внутри. Возможно, ВСЕ. Но мне принесло облегчение понимание: что бы это ни было, все мои части хорошие. Ничего не хочется отрезать или не чувствовать.

Если что-то болит, значит, оно ЖИВОЕ.

Боль – свидетель нашей жизни.

Когда в иной мир уходит ребенок, родитель частично идет вслед за ним. Разными своими частями. Я тоже пошла следом и чудом осталась в этом мире.

В этой ситуации ЖИЗНИ нужны особые усилия, чтобы оставить таких, как мы, в ЖИЗНИ. И ЖИЗНЬ приглашает БОЛЬ на помощь.

Так мы чувствуем себя живыми. Охваченный болью человек больше чувствует свое тело. С помощью боли горящий родитель получает шанс выйти из оцепенения.

Я верю, что, когда я решу остаться здесь всеми своими частями, БОЛЬ отпустит. В этот момент она выполнит свою функцию. И ЖИЗНЬ выдохнет с облегчением.

Задача выполнена.

Круглосуточное горе*



Когда ребенок рождается, мама всегда с ним.
В идеале.
Так требуют природа и теория привязанности.

Мама является проводником ребенка в этот мир. Она проводит его через границу и встречает с этой стороны. Внимание матери дает ребенку защиту и возможность освоиться.

Когда ребенок уходит в другой мир, мама тоже не может оставить его одного. Она словно носит его на руках. Волнуется. Переживает.

Бессонные ночи у только что родившей матери объяснимы жизнью ее ребенка. А невозможность заснуть после потери ребенка...

Вход и выход похожи.

Материнство после рождения ребенка похоже на материнство после его смерти. Те же ночи без сна, то же беспокойство, раздражительность, невозможность заняться собой и своей жизнью.

Разница лишь в том, что физического контакта с ребенком нет. А материнство без сна продолжается.

Где-то я прочитала, что в тонком мире большая часть нашей души остается всегда. И то, что мы называем высшим «Я», всегда находится там.

Когда я узнала об этом, то обрадовалась.

Это означает, что ТАМ я встретила свою дочь и, безусловно, позаботилась о ней со всей любовью. Это значит, что там она не осталась одна. Это значит, что и сейчас МЫ ВМЕСТЕ.

Я просто передала эстафету заботы своей большей части. Так, может быть, я уже могу отдохнуть?

Пост сдан, пост принят.

Даже когда ребенок рождается, мама иногда отдыхает. Иногда спит. И ест. У нее бывают перерывы. Потому что у ребенка еще есть папа, бабушки и дедушки.

А когда ребенок умер, то горе каждого родителя круглосуточно.

Сделайте перерыв.

Опустите мертвого ребенка с рук.

Сдайте свой пост чему-то большему.

И отдохните.

У каждого своя песня вины и горя*



В горе каждый поет свою песню.

Каждый горюет по-своему.

Мужчины – более сдержанно. Если посмотреть со сторо-

ны. Что там внутри – известно только мужчинам и Богу.

Женщины – более эмоционально. Если посмотреть со стороны. Что там внутри – известно только женщинам и Богу.

В горе каждый поет свою песню. Песни двух горюющих могут быть в диссонансе. Один голос поет в до миноре. А второй – в си миноре. Получается какофония.

И тогда один горюющий говорит другому: ты фальшивишь! Ты не ТАК проживаешь горе! Ты оставил меня в МО-ЕМ горе!

А у второго просто другая тональность песни.

У каждого своя страна горя. В этой стране уникальный ландшафт и картография. И тектонические слои этих стран часто НЕ СОВПАДАЮТ.

С несовпадения начинается миграция вины горя.

Среди переживающих горе вина может мигрировать годами.

В горе очень хочется найти виноватого.

Под виноватых могут легко подпасть второй супруг, брат или сестра, врачи и другие люди.

Горе так давит на сонную артерию, что его надо куда-то вытолкнуть.

Обвинить кого-то еще.

Чтобы не остаться в одиночестве вины.

И тогда один родитель, потерявший ребенка, обвиняет в причине своего горя другого родителя. Хорошо, когда есть кого обвинить!

Если ребенок умирает после вмешательства врачей – врачи попадают под перекрестный огонь. И родитель борется за справедливость. В Европе в судебном порядке это вполне возможно. И я знаю в Испании несколько родителей, выигравших подобные суды.

Ребенка им это не вернуло.

Но признание кого-то виновным сняло часть внутреннего ощущения вины с них самих.

Когда обвинить некого, это невыразимо тяжело.

Тогда горящий родитель обвиняет САМ СЕБЯ.

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.