

*Марина Тонганова*

**КАК ПЕРЕЖИТЬ  
СМЕРТЬ РЕБЕНКА**

**И НЕ СОЙТИ С УМА**

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

#1000ИНСАЙТОВ

**Марина Гончарова**  
**Как пережить смерть**  
**ребенка и не сойти с**  
**ума. Реальная история**  
**Серия «1000 инсайтов»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69877558](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69877558)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Можно ли позвонить на тот свет и услышать свою погибшую дочь? Можно! И это не шутка. «Как пережить смерть ребёнка и не сойти с ума. Реальная история» – книга–шок, книга–откровение, книга–живительный источник для отчаявшегося путника, из последних сил бредущего по пустыне горя. Удивительная, неожиданная история о смерти, открывающая двери в потрясающий мир жизни. Эта книга заставит по-новому взглянуть на вопросы жизни и смерти и станет для вас маяком, тем самым светом в конце тоннеля. События этой книги произошли на самом деле, но имена всех участников этих событий изменены.

# Содержание

ГЛАВА 1. ЗА СЕКУНДУ ДО	6
ГЛАВА 2. ЗАТКНИТЕ ЭТИХ ЛЮДЕЙ!	10
ГЛАВА 3. Я ВИНОВАТА	14
ГЛАВА 4. ПЛАЧЬ!	18
ГЛАВА 5. КАК Я ПОССОРИЛАСЬ С КРИЗИСНЫМ ПСИХОЛОГОМ	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Марина Гончарова

## Как пережить смерть ребенка и не сойти с ума. Реальная история

К читателю

Не бойся брать эту книгу в руки.

Смерть – тема, которую не хочется обсуждать. Мы до ужаса боимся ее, она табуирована в обществе.

На страницах этой книги я расскажу историю встречи с ней лицом к лицу, о том, как смерть единственной дочери перевернула мою жизнь.

Расскажу, как шла этот путь сама, и помогу преодолеть его тебе.

Ты держишь в руках книгу о смерти, но даже не представляешь, как много она тебе откроет о жизни, о любви, о смыслах, о тебе самом.

Если ты прямо сейчас проживаешь свою личную трагедию, то эта книга для тебя – как живой источник для путешника, идущего по пустыне.

Строки этой книги не раз заставят тебя плакать. Плачь.

Много раз ты улыбнешься и, возможно, даже будешь смеяться. Смейся от души. Можно.

Перевернув последнюю страницу, ты обнаружишь себя совсем другим человеком: сильным, отважным, готовым идти дальше и творить свою уникальную историю жизни.

Сейчас я не скажу тебе: эй, давай руку, вставай – и пошли! Я подозреваю, что у тебя может не быть сил. Я знаю, как это бывает. Поэтому налей себе душистый чай, укутайся в плед и просто читай эту удивительную историю о смерти, открывающую дверь в потрясающий мир жизни.

# ГЛАВА 1. ЗА СЕКУНДУ ДО

Эта нога в обрамлении рваного края штанины модных джинсов абсолютно точно была дочкиной. Было так странно, так невозможно видеть узкую ступню Олесиной ноги, выглядывающую из-под покрывала, закрывающего тело, лежащее на асфальте.

Мозг отказывался верить в происходящее с того момента, когда утром рабочего дня прозвучал звонок, а в телефонной трубке я услышала голос: «Здравствуйте. Олеся вам кем приходится? Дочерью? Вы только не волнуйтесь. Она умерла».

Сумасшедшая гонка по городу, раздутая голова со звенящей пустотой внутри, и только одна мысль: это не она! Нет. Не может быть. Какая-то чудовищная ошибка. Не может быть и все.

В груди тишина – сердце, похоже, встало на паузу. Тело онемело, нестерпимо хотелось в туалет.

Но это была она. Падение с высоты.

*Умерла.*

Шок, который переживает каждый человек при известии о смерти, похож на цунами, которое сносит весь привычный мир в одно мгновение. Огромная волна обрушивается исполтинской своей мощью, погребая под собой всю такую привычную твою жизнь. Моего светловолосого ангела больше

нет в этом мире. Да и мира самого больше нет. Меня в нем тоже нет.

В том прежнем мире сияло солнце, шли люди по своим делам, строили планы на выходные и планировали отпуск, решали проблемы, праздновали победы, жарили картошку на обед и покупали новое платье.

Новый мир пуст и темен. Его как будто вымочили в отбеливателе, и он потерял все свои краски. В нем невероятно тяжело дышать и трудно смотреть через узкие щели опухших глаз. Чтобы что-то сказать, приходится делать неимоверные усилия, чтобы выдавить слова через комок, застрявший в горле.

В моей новой реальности болит голова от бьющихся в черноте черепной коробки вопросов – за что?! Почему с нами? Что теперь?

Как несправедливо, господи, как нечестно.

Ведь у нее были планы на жизнь, она только начинала. 21 год! Она еще ни разу серьезно не влюбилась. У нее должны были быть дети и долгая счастливая жизнь.

Как жить с этой зияющей дырой в груди? Зачем просыпаться, когда тебя ждет только одно – выть в подушку в черной пустоте бесконечного ужаса твоей новой жизни?

Есть только одно желание – не быть.

Умереть. Лишь бы не чувствовать этой острой боли.

Исчезнуть, потому что смысла в твоей жизни больше нет и ты не умеешь жить, когда ты больше не мать.

Память безжалостно высвечивает эти события, доставая их из самых черных времен моей жизни.

Вот меня куда-то ведут – надо хлопотать о похоронах. Без меня никак.

Нужно купить одежду. Подруга ведет под руки в магазин, где я с глупой улыбкой говорю продавцу, что мне нужны чулки.

– Нет-нет, мне не надо с эротичными кружевами. Мне для дочки. Она умерла, понимаете! Мне в гроб. Моя дочка **умерла...**

И снова, прямо посреди магазина, срываюсь в бездну, пугая воем шарахнувшихся от меня людей.

А вот день похорон. Солнце сияет так не к месту. Я не могу простить апрель за предательство. Ведь я раньше так любила весну! Я держусь за мамину руку.

– Мамочка, я не могу! Я не могу войти в этот зал. Я не хочу видеть ее в гробу... Ну, мама!

– Надо, доченька. Ну что ты, глупышка... Ведь это твоя дочка, Олесенька... Пойдем, милая, пойдем.

На деревянных негнущихся ногах поднимаюсь по бесконечной лестнице в траурный зал, едва дыша, подхожу к гробу. Нет, конечно. Это не моя Олеся. Какая-то взрослая, вовсе непохожая. Шарфик на голове такой странный. Она такое не носит. А что вообще происходит?!

Подходят люди и говорят что-то. Мир снаружи пытается

пробиться в мою пустоту, как будто через толстый слой ваты. Ему это плохо удастся, я почти не понимаю слов.

Отец Олеси. Откуда он здесь? Мы развелись, когда Лесе было два года. Последний раз он видел ее девятилетней. Подошел, спросил сурово:

– Ну что, не уберегла дочь?!

А я только моргала виновато, смахивая с щек бесконечно льющиеся слезы. Да, не уберегла.

Кладбище. Гулкий звук падающих комьев земли на крышку гроба. Недоумение. Это что, все всерьез, по-настоящему? 9 дней. 40 дней.

Погребальные хлопоты закончились. Добро пожаловать в персональный ад!

## ГЛАВА 2. ЗАТКНИТЕ ЭТИХ ЛЮДЕЙ!

В горе люди плачут. Друзья и близкие готовы сделать все, чтобы хоть как-то поддержать. Будут укладывать тебя спать, не догадываясь, что там твой мир еще страшнее, чем снаружи. Захотят тебя накормить, не понимая, что ты не можешь есть и лучшим выходом для тебя было бы умереть. Да хоть бы и от голода.

Они напичкают тебя успокоительными, лишь бы не видеть твоей страшной истерики, трясущихся плеч в очередном приступе накатившего осознания потери.

И они будут говорить.

- Сколько можно убиваться? Хватит плакать.
- Будь сильной.
- Крепись. Ты справишься.
- Надо жить дальше.
- Все будет хорошо, успокойся.
- Время лечит.
- Ты еще молодая, родишь еще.
- Надо жить дальше, ведь жизнь продолжается!

Тебе хочется заорать им – заткнитесь! Жизнь продолжается – это худшее, что может быть, вы не понимаете?! Это обещание бесконечного ада на земле, а не слова поддержки!

И ты орешь это. Только про себя.

Желаю никогда не услышать этих слов. Запомни их сам и никогда не говори человеку, проживающему утрату. Они гарантировано вызовут еще более тяжелые эмоции, тем самым усугубят его состояние. **Не ты** проживаешь сейчас величайшую из потерь. Ты понятия не имеешь, как невыносимо слушать это человеку, который держится из последних сил.

Нужно быть готовым к тому, что часть знакомых и приятелей исчезнут из твоей жизни. Возможно, уйдет, не вывозя этой непосильной ноши, самый близкий человек. Увы, так часто распадаются пары после смерти детей.

Останутся те, кто смогут принять тебя другой: незнакомую, чужую, тяжелую.

У меня осталось всего два человека.

Муж, который волок мое тело на прогулку в любую погоду, как будто это было его последней миссией на земле. Он жил в режиме нон-стоп, чтобы в любой момент обхватить руками трясущееся, воющее существо, некогда бывшее его женой.

Молчаливая подруга с огромными серыми глазами. Она постоянно была рядом, молча следя за моим телом, чтобы

оно ненароком не выпало с балкона, не умерло от обезвоживания и голода и не причинило себе вреда другими доступными способами.

Эти двое сменяли друг друга, не позволяя мне оставаться одной. Они смогли выносить мое горе, говорить о нем и делить его со мной. Мой муж Александр и моя Оля, настоящая сестра, хоть и не по крови.

Конечно, то огромное количество людей, что знали меня, никуда не исчезли. Просто отошли на время. Горюющий человек – большое испытание на человечность, проверка способности сострадать.

Выбирая отдалиться, они не становятся плохими и не перестают хорошо к тебе относиться. Просто никому не хочется, чтобы было плохо. А им некомфортно рядом с твоим горем, и хочется скорее назад, в свой солнечный и благополучный мир.

Все попытки приободрить тебя натываются на яростную молчаливую ненависть, что плещется в твоих глазах. Кроме того, ты больше не являешься тем человеком, с которым они были знакомы и дружили. Теперь все, что было раньше между вами, – невозможно. Отнесись к этому с пониманием и не держи на них зла.

Поделюсь личным опытом с «другой» стороны для того, кто сейчас находится рядом с человеком, у которого случилось горе.

Твоя помощь окажется помощью, если ты:

- дашь возможность человеку говорить о своем горе. Будешь принимать факт смерти вместе с ним, не пытаясь переключить разговор на другую тему;
- задашь простые вопросы: чем я могу поддержать тебя прямо сейчас? Что я могу сделать для тебя?
- не будешь пытаться облегчить его боль, предлагая переключиться на что-то, куда-то поехать, пойти;
- не обидишься, если твой горящий друг откажется от твоей помощи;
- будешь рядом насколько это возможно.

Волной горя, что так внезапно изменила мир, смывает то, что должно быть смыто, проявив самое ценное – настоящих, своих людей.

## ГЛАВА 3. Я ВИНОВАТА

Тараща воспаленные глаза в ночную темноту, я в тысячный раз перематывала нашу с дочкой жизнь на самое начало.

Вот она, совсем крохотная, бежит, смешно растопырив руки, чтобы держать баланс. Никакие колготки не могли сесть на ее крохотной попе идеально и висели нелепым пустым мешком сзади.

Я протираю пол в прихожей, и вода в тазу уже совсем грязная. Леся, не удержав равновесие, со всего маху садится попой в таз. Я и смеюсь, и ворчу одновременно.

Зачем я так с ней? Нужно же было схватить, обнять, пожалеть, сказать, что ничего страшного не произошло, лишь бы только испуг, недоумение, обида на коварство мира ушли из ее глаз.

Мы лежим в больнице. Весь наш день состоит из того, что я хожу туда-сюда по больничному коридору с дочкой на руках. Маленькая головка безвольно лежит на моем плече. Воспаление легких плюс плеврит. Температура не спадает. Впереди два месяца битвы за жизнь. Лесе всего полтора года. Я страшно боюсь, что она умрет, как кроха Люба с соседней кровати.

Почему я так мало уделяла ей внимания?

Слабенький голос оправдания: я работала на трех работах. Очень уставала, и у меня просто не было сил. Была веч-

но занята, не хватало времени, чтобы быть с ней, рисовать, играть.

Так мало обнимала и говорила о любви.

Редко хвалила и много ругала – зачем?

Я хотела, чтобы она старалась стать лучше. Лучше, чем кто?

Отчего я не принимала ее такой, какая она есть?

Почему не прислушивалась к ее желаниям?

Зачем я не остановила ее в тот день и не оставила дома, не уговорила вернуться?

Я виновата, что родила ее в этот безумный и страшный мир!

Виновна, что она была так несчастна среди людей!

Вопросы, вопросы, вопросы. И один ответ: я виновата. Точка.

После шока и стадии отрицания, когда мы не можем поверить в случившееся, неизбежно приходит чувство вины. Почти все люди сталкиваются с этим.

И это нормально.

Не хочу умалять степень того воздействия, которое мы оказываем друг на друга при совместной жизни. Совершаем ошибки, бываем слишком жестоки друг к другу, ссоримся, но... Часто та вина, что мы переживаем после смерти близкого человека, бывает надуманной.

Иррациональная вина – это когда мы присваиваем себе

вину за то, что произошло по причинам, не зависящим от нас. Но мы все равно приписываем эту «заслугу» себе.

Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, что: я делала для своей дочери все, что могла сделать, любила ее настолько, насколько могла любить, заботилась о ней, переживала за нее, вкладывала свои силы и все ресурсы, чтобы она была сыта, одета, получала образование, находилась в безопасности.

Но я не могла прожить за нее жизнь и пройти дорогой ее судьбы. Набить ее шишки, перенести поражения, совершить ее ошибки и нести ответственность за все, что происходило после.

Я бы очень хотела прожить нашу с дочкой жизнь заново. Все, что я хотела бы изменить, – дать больше любви своей дочери. Еще больше поддержки и той сакральной материнской защиты, что питает дитя энергией жизни от матери.

То, что уже невозможно изменить и исправить, питает чувство вины после смерти близкого человека.

Как жить с этим тягостным чувством? Может быть по-разному.

Когда мы осознаем свои ошибки, совершенные по отношению к близкому человеку в период его жизни, пересматриваем и свое отношение к другим людям. Ко всей жизни в

целом. Становимся внимательнее к близким, более щедрыми на любовь, терпимее.

У меня больше нет детей, и море нерастраченной любви вылилось в создание женского клуба, где я смогла реализовать свое «материнство», заботясь о других людях, давая им поддержку.

Бывает и по-другому. Человек застревает в состоянии вины и дает ей сожрать себя полностью: я виноват и должен быть наказан. Я не имею права жить, радоваться, мечтать, когда она умерла.

Если это состояние не проходит в течение двух-трех месяцев после смерти близкого, тут уже необходима помощь психолога. У него найдется множество методик и инструментов, чтобы изменить это состояние.

Бог дает нам жизнь, и она не менее ценна, чем жизнь ушедшего любимого человека. Не торопись. Понадобится время, чтобы пришло это осознание.

## ГЛАВА 4. ПЛАЧЬ!

– Пора бы уже перестать убиваться, милая. Ведь прошло так много времени! – скажут тебе вновь, спустя два, три, шесть месяцев или год.

Никого не слушай. Если плачется – плачь, вой, рычи, рыдай, ори в голос с надрывом, только дай боли выйти. Не оставляй ее внутри.

Не пытайся быть приличной, не волнуйся, чтобы не потревожить своими слезами других, не держи лицо.

Все это неважно, когда идут такие тяжелые процессы внутри.

Только из чайника на плите мы еще не слышали про психосоматику, правда?

Если вдруг не слышали, то простыми словами это про то, что все непрожитые негативные эмоции остаются в теле в виде блоков, а впоследствии становятся причинами самых тяжелых заболеваний.

А нам очень нужно выжить!

Да, я в курсе, что сейчас для тебя это не имеет значения, и кажется даже неплохим вариантом, чтобы свалить с этой прекрасной планеты. Не спеши.

Сейчас я тебе скажу одну вещь, которую очень хотела бы услышать в то черное время, но мне не сказали.

**Послушай, я знаю, как тебе сейчас больно, страшно, безысходно.**

**Но так будет не всегда!**

Пройдет время, и ты точно сможешь искренне смеяться, радоваться жизни, быть счастливой, влюбляться и жить!

Сейчас это кажется совершенно невозможным, я знаю. Просто поверь мне.

Из того места боли, где ты не видишь смысла в дальнейшем своем существовании, где день и ночь только черного цвета, где нет ни одного желания, кроме желания не быть, не чувствовать, исчезнуть, – есть выход.

Ты увидишь его через время, только дай себе его столько, сколько тебе нужно. Наберись терпения, ведь тебе предстоит нелегкий путь. Но он точно закончится.

Пусть это будет утешением для тебя.

Да, ты не забудешь и не забудешься. Ты научишься жить в новых условиях, мир твой изменится, как и ты сама. И он, выстроенный тобой заново, будет прекрасен. Просто поверь.

А сейчас нужно пережить горе. Пройти неизбежный процесс горевания, который называется работой горя. Тебе понадобятся все силы для того, чтобы принять и осознать сам факт смерти любимого человека, принять изменения в жизни, адаптироваться к ним.

Если твои близкие больше не могут давать тебе условия, которые необходимы для работы горя, то самостоятель-

но ищи ресурсы, где сможешь поддержать себя на этом пути.

Можно пойти к психологу и пройти этот путь вместе с ним.

Я не готова была работать с психологом и выбрала другой способ.

# ГЛАВА 5. КАК Я ПОССОРИЛАСЬ С КРИЗИСНЫМ ПСИХОЛОГОМ

Сайт, на который я попала, пройдя по присланной каким-то добрым человеком ссылке, оказался православным. А надо признать, что в ту пору была я человеком сильно далеким и от церкви, и от веры в Бога. Забегая вперед, скажу, что не очень изменилась с тех пор. Но обо всем по порядку.

Когда ты внезапно оказываешься лицом к лицу со смертью, готов поверить во все, лишь бы это как-то облегчило тот кошмар, в котором теперь живешь.

Самое главное на этом сайте было то, что у всех была возможность говорить о своем горе. Люди рассказывали свои истории и проживали вновь и вновь радостные и грустные моменты своей жизни рядом с любимыми. Плакали жены и мужья, матери и отцы, сестры и братья, дочери и сыновья. Они обнажали свои души и чувства так, как не могли себе позволить в кругу близких. Там они получали самую искреннюю поддержку от людей, которые точно понимали ту страшную боль, что разрывает сердца, так как и сами проживали то же самое. Несмотря на концентрацию горя, которое там просто заливают тебя с головой, это настоящее место исцеления.

Очень быстро нашла «своих». Как-то само собой люди делятся на группы. Например, потерявшие мужей жены находят друг друга и начинают общаться в своей ветке. Соответственно, матери, похоронившие детей, тоже объединяются.

Горюя о своей Олесе, я в голос рыдала о чьих-то Олечке, Наташе, Артеме, Кирилле, Леше...

Мамочки без кожи, без крыльев, осиротевшие тени прошлой счастливой жизни, становились родными и близкими.

Виртуальные объятия согревали наши души, поддержка давала силы, и все вместе мы искали новые смыслы. Там я была «своей среди своих», и это давало мне огромный ресурс. Я была не одна, и это чувство общности, принадлежности оказалось очень поддерживающим.

# 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.