

О Л Ъ Г А К А В Е Р

# ВЫЖИТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА

*После потери ребенка*



ВСЕ

О Л Ь Г А К А В Е Р

# ВЫЖИТЬ И НЕ СОЙТИ С УМА

После потери ребенка



ВСЕ



*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





**УДК 159.9**  
**ББК 88.9**  
**К12**

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*  
Фото автора *Элеоноры Янубухтиной*

**Кавер О.**

Выжить и не сойти с ума. После потери ребенка. — СПб.: ИГ «Весь», 2022.  
— 304 с.: ил.

ISBN 978-5-9573-3899-4

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.

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3899-4

© 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.

# Содержание

[Предисловие](#)

[Как читать эту книгу](#)

[Моя история](#)

[Благодарю](#)

## **Часть 1. Обрушение**

[Некрасивая правда о горе\\*](#)

[Хождение вокруг хрустальной скалы боли\\*](#)

[Серфинг на волне боли\\*\\*](#)

[Круглосуточное горе\\*](#)

[У каждого своя песня вины и горя\\*](#)

[Пережить невиновность\\*](#)

[Поединок мифов и любви\\*\\*](#)

[Тело не справляется. Как помочь себе?\\*\\*\\*](#)

[Атомная бомба внутри\\*](#)

[Когда любое счастье коробит\\*](#)

[Масштабы Гималаев жизни и смерти\\*\\*](#)

[Правдивый ужас, или ужас правд\\*\\*](#)

## **Часть 2. Поддержка**

[Изгои нашего времени\\*](#)

[Двойная сплошная ДО и ПОСЛЕ смерти ребенка\\*](#)

[Чума темы смерти: заразно ли горе?\\*](#)

[Как выразить поддержку и соболезнования в ситуации потери ребенка: дальний круг\\*](#)

[Еще раз о поддержке после смерти ребенка: ближний круг\\*](#)

[Хрупкая граница горящего родителя\\*](#)

[Единорог посттравматического роста после смерти ребенка\\*\\*](#)

[Предательство слова «ВСЁ»\\*](#)

[ВСЁ. Точка\\*](#)

[Праздник, или табу на смерть\\*](#)

[Три билборда на границе восприятия... \\*\\*](#)

[Групповой иммунитет родительского горя\\*\\*](#)

## **Часть 3. Проживание**

[Боль как кислород — она занимает все пространство\\*\\*](#)

[О проживании боли: ошибка выжившего\\*\\*](#)

[Контейнер боли\\*\\*\\*](#)

[О праздниках после смерти близких: праздник для всех, кроме тебя\\*](#)

[Вещи оттуда\\*](#)

[Второй год после потери\\*\\*\\*](#)

[Избегание целостности?\\*](#)

[Энергозатраты горя\\*](#)

[Мы просто в разных фазах\\*\\*](#)

[Траектории горя\\*\\*](#)

[Другая Земля\\*\\*](#)

[Красно-зеленое горе\\*\\*](#)  
[Инь, ян, хрень в проживании горя\\*\\*](#)  
[Не принадлежащий нам смысл\\*\\*\\*](#)  
[Призрачная красота\\*\\*](#)  
[Ипотека горя\\*\\*\\*](#)

#### **Часть 4. Ресурсы**

[Что помогает восстановиться после смерти ребенка?\\*\\*\\*](#)  
[Ресурсный разрыв после смерти ребенка\\*\\*](#)  
[Стиль горюющей черепашки\\*\\*](#)  
[Не узнаю себя в зеркале\\*\\*](#)  
[Антенна благодати\\*\\*\\*](#)  
[Электростанция любви к невидимому\\*\\*\\*](#)  
[Уважение к жизни\\*\\*\\*](#)  
[«Держи меня, соломинка, держи», или якоря жизни\\*\\*](#)  
[Ресурс экстремальной Богини\\*\\*\\*](#)  
[Смысловая рыбалка как ресурс выживания\\*\\*\\*](#)  
[Жизнь Бабы-яги\\*\\*\\*](#)  
[Искусство закрывания дверей\\*\\*\\*](#)  
[«Привязка» к жизни\\*\\*\\*](#)  
[Я видела море...\\*\\*\\*](#)

#### **Часть 5. Интеграция**

[Горе везде. Пути возвращения\\*\\*](#)  
[Дар НЕуникальности\\*\\*\\*](#)  
[Акселератор горя\\*\\*](#)  
[ДоброБОЛЬНАЯ стая мам\\*\\*](#)  
[Все мы немножко Марии...\\*\\*](#)  
[Пункт назначения горя\\*\\*](#)  
[Индикатор проживания горя\\*\\*](#)  
[Лабиринт ясности: как найти выход из страны горя\\*\\*\\*](#)  
[Маршрут построен: где ваше горе на карте?\\*\\*\\*](#)  
[Расчлененка внутри: как собрать себя обратно?\\*\\*\\*](#)  
[Восстановление непрерывности бытия\\*\\*\\*](#)  
[Встраиваемое горе\\*\\*\\*](#)  
[Выжить и не сойти с ума\\*\\*\\*](#)  
[И что теперь?\\*\\*\\*](#)  
[Продолжение](#)  
[Ресурсы для горюющих родителей](#)  
[Об авторе](#)



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**огда 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 горюющих 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 направление в моей работе психолога, терапевта и расстановщика — терапию горюющего 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

**Э**ту 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 продвинутой 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 поддержали 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 горюющими родителями.

Я хочу рассказать правду.

Конечно, это будет МОЯ правда. Но, как показывает мой опыт создания сообществ горюющих 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 первые 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 Жантурину, Ольгу Саушкину, Глеба Кадашникова, 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 *Теп* в Барселоне, массажистам Артёму Бутнику и Наталье Песковой, директору магистратуры по психологии репродукции и процессов ВРТ Университета Барселоны Монтсеррат Рока де Бес, Хосе Зафра, 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 подруг, поддержавших меня в создании группы для горюющих людей «Новая жизнь после смерти любимых», практических конференций

при проживании горя «Перерождение» и движения взаимопомощи родителей, потерявших детей, «Перерождение» («Renacer»): 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 горюющих мам, которым было настолько больно, что они решили, что им станет легче, если обвинить меня в моей активности в области помощи горюющим 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 «Renescer» 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

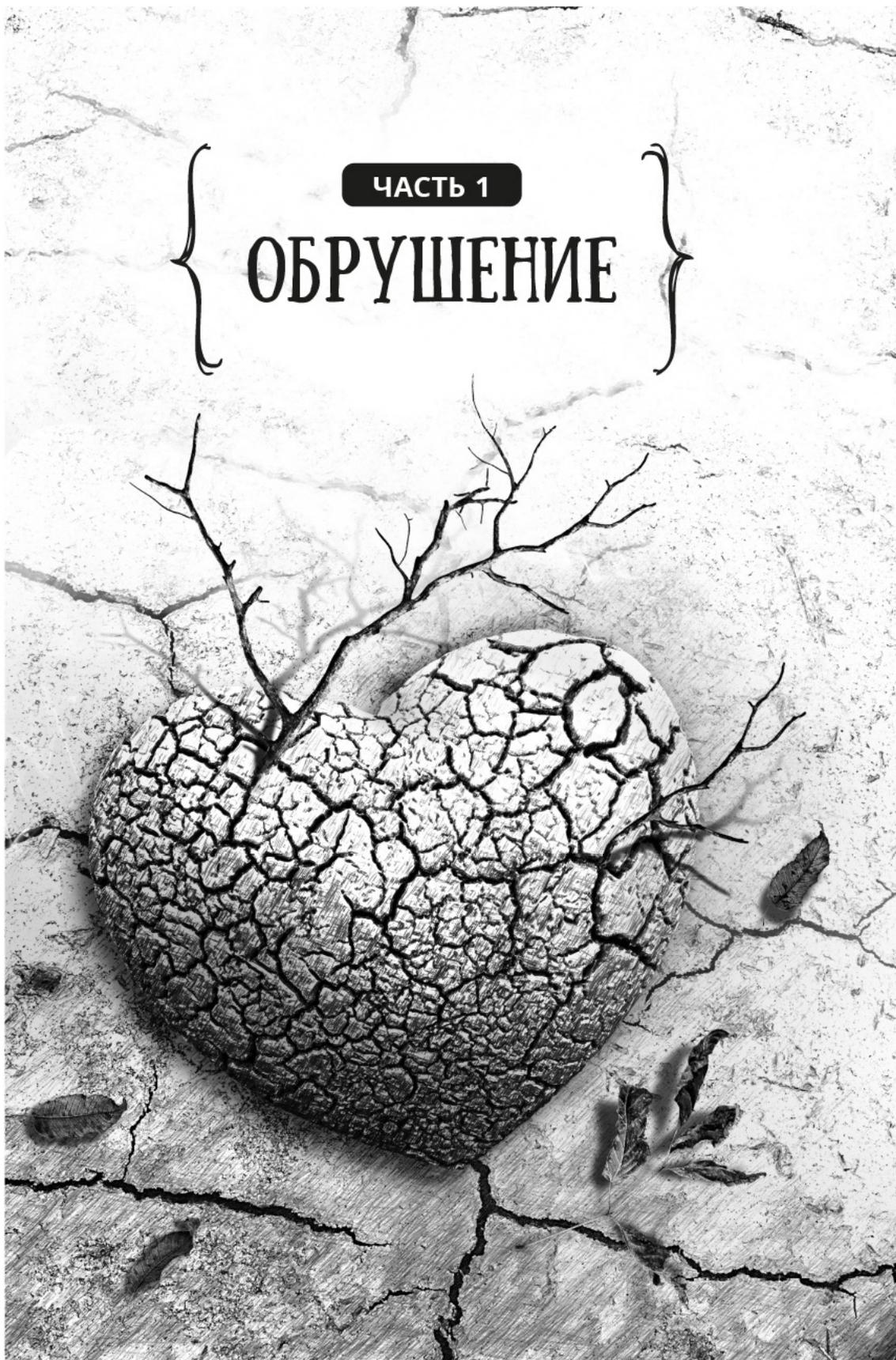
сотрудничеству и развитию темы психотерапии горя в русскоязычном пространстве.

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

Благодарю!

ЧАСТЬ 1

# ОБРУШЕНИЕ







## НЕКРАСИВАЯ ПРАВДА О ГОРЕ\*

**Г**оре 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, безнадежность, 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 минует мало кого из горюющих 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.

Горюющий 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\*

**П**очему 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,