

Ольга Михайловна Белогорцева

# Восстановление после потери беременности

Арт-терапевтическая раскраска



# **Ольга Михайловна Белогорцева**

## **Восстановление после потери беременности. Арт- терапевтическая раскраска**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71218906](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71218906)*

*ISBN 9785006472105*

### **Аннотация**

Арт-терапевтическая раскраска создана для людей после потери беременности/смерти новорожденного. Содержит иллюстрации, вопросы для саморефлексии, листы для записей. Подходит для горюющих; для тех, кто уже прошел этот этап; тех, кто вступает в новую беременность; кто решил не идти в нее. Может быть использована психологами как метафорический ассоциативный инструмент. Подойдет людям, ищущим способ оказать поддержку своим близким в ситуации потери.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 5  |
| Почему нам больно                 | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# Восстановление после потери беременности Арт-терапевтическая раскраска

Ольга Михайловна  
Белогорцева

*«Жизнь не обязана быть долгой, чтобы быть  
значимой»*

© Ольга Михайловна Белогорцева, 2024

ISBN 978-5-0064-7210-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Потеря ребенка во время беременности на любом сроке или в младенческом возрасте – может быть очень тяжелым испытанием. Если оно выпало на вашу долю – знайте, что я очень сочувствую. Нередко люди, столкнувшиеся с потерей, бывают удивлены тому, насколько сильная эмоциональная боль возникает внутри и как медленно она идет на спад.

Они сами не до конца могут понять: «Почему мне так больно от потери? Ведь беременность не длилась долго» или: «Я ведь не успела поухаживать за этим малышом: покачать, покормить, узнать его». А кто-то попадает и в такое внутреннее размышление: «Я приняла решение прервать беременность, почему так больно сейчас?!»

Чтобы качественно и глубоко ответить на этот вопрос, мне пришлось бы написать отдельную книгу, – настолько большое количество факторов влияет на душевное ранение и последующее исцеление человека в ситуации потери.

Но цель этого издания – помочь «прозвучать» вам, поэтому я ограничусь самым минимальным ликбезом. Он необходим, чтобы вы перестали ощущать себя странными, если вам больно после потери беременности или потери в окolorодовой период, лучше понимали – что происходит и почему.

Сначала я расскажу о том, почему нам больно при потере беременности, а потом – про то, почему и как важно поддер-

живать себя в своих переживаниях, и как вам в этом может помочь эта Арт-терапевтическая раскраска.

# Почему нам больно

На самом деле – не любая потеря беременности вызывает глубокие переживания у людей.

Переживания возникают в том случае, если у человека начала формироваться **привязанность** к будущему малышу. Вообще, для того, чтобы привязанность сформировалась полностью, взрослым людям нужно время, около года. Однако привязанность – как слоеный пирог – состоит из большого количества элементов, и часть из них начинает возникать еще до рождения ребенка.

Мысли о ребенке, желание защитить или узнать лучше, изменение собственного поведения с учетом его ожидания, сны, любое косвенное взаимодействие, – все это и является проявлением развивающейся привязанности. Причем, она возникает как у матерей, так и у отцов, однако у матерей как правило она развивается раньше, еще в первом триместре.

А что, собственно, значит возникновение к кому-то привязанности? Тот, с кем мы ее устанавливаем – становится нам важен, мы включаем его в свой близкий круг. Мы сопереживаем ему и желаем лучшего, а еще – мы рассчитываем с ним на *отношения*.

Отдельно оговорюсь, что я описываю сейчас *внутренние* потребности человека. Они могут формироваться вне зависимости от реальных внешних действий, поэтому нет ника-

кой странности в том, что мы говорим про отношения привязанности к еще нерожденному ребенку.

Люди постоянно занимаются тем, что привязываются или формируют ощущение отношений с кем-то без ответных действий: кто-то ощущает близким себе блогера, кто-то – гостя подкаста, кто-то – пока безответно влюблен, но надеется на взаимность. Похоже, это в принципе в природе человека.

Так и получается, что в момент потери беременности мы теряем своего **близкого**, – и это вызывает у нас боль. Помимо этого, мы теряем те **отношения с ним**, на которые мы рассчитывали в будущем.

Да и в целом – мы теряем то **будущее** и того нового **себя**, которые брезжили на горизонте.

В психологии это называется «*символическая утрата*» – то нематериальное, что должно было случиться, но теперь не произойдет. Выписка из роддома с шариками или первое агуканье, узнавание – каким бы я был родителем или знакомство малыша с родственниками, – все это не случится. И с каждым таким элементом, раньше наполнявшим картинку будущего, необходимо будет постепенно попрощаться. Как будто «вручную» перенести ожидания из папки «будущее» в папку «неслучившееся». А потом начать наполнять папку того, что случается вместо этого.

И все это вызывает чувства, много чувств! Тут и боль, и любовь, и ненависть, и вина, и страх, и желание сбежать, и печаль... Они очень объяснимы и закономерны: ведь мы

рассчитывали на совершенно другую реальность, и хотим в нее! Но у нас есть только эта. И постепенно нам нужно «переехать» из предыдущей в новую.

Процесс этого «переезда», этой адаптации к существующей реальности и прощание с предыдущей называется «горевание».

В нем мы обнаруживаем:

- то, с чем теперь нужно попрощаться,
- то, что останется с нами несмотря ни на что,
- а также то новое, что стало возможным теперь.

Продвижение по пути горевания происходит очень постепенно, и обычно люди не слишком-то его любят – ведь в нем больно!

Но нужно понимать, что в момент горевания мы делаем важную работу: мы *завершаем* тот процесс, который был начат во время беременности и признаем, что начался какой-то другой вариант будущего.

Этот процесс происходит в том числе через *рефлексию* – честный и глубокий разговор с самим собой. Он постепенно помогает найти ответы на вопросы, обозначенные выше: что закончилось, что осталось, что новое стало возможным.

# 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.