

A watercolor illustration featuring a large tree with dark green branches and clusters of small red berries. The background is a misty, layered green landscape with soft, ethereal tones. The overall style is delicate and artistic.

Наталья Журавлева

Письма Саше.

Наталья Журавлева
Письма Саше.

«Автор»

2026

Журавлева Н.

Письма Саше. / Н. Журавлева — «Автор», 2026

Эта книга посвящена психологам, моим коллегам. В современном мире, где много информации и она так быстро коверкается, переворачивается и преподносится с помощью игры слов, сложно оставаться стойким оловянным солдатиком. В книге я пишу, используя монолог женщины к своему психологу. Она пишет письма Саше. Почему Саша? Это мой бессменный психолог. Моя коллега и замечательная женщина, жена, мама, бабушка, сестра и подруга. Однажды она сказала мне: ты настоящая такая красивая, такая другая, иди к ней, она внутри. И я шла. Ведь терапия для психолога-это важный момент в жизни. И я нашла, теперь дружу со своей той Я, которая настоящая. И это прекрасное чувство. Я верю и это мое кредо: каждый человек настолько уникален, что его основная цель встретить свое настоящее Я и принять духовность. В книге много всего и историй из практики, их техник работы, а главное я постараюсь раскрыть роль психолога как специалиста. Ищите своего психолога, не бойтесь менять.

© Журавлева Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Журавлева

Письма Саше.

Глава 1

Письма Саше

«Терапия, личная проработка-это не самое страшное. Встретить себя настоящего, без ожиданий чужого человека, родителей, учителей, партнеров, друзей, детей-вот это самое сложное. Когда ты видишь, как и кто тебя пытался изменить, оторвать, слепить и переделывать. А когда ты посмотришь на мир сквозь свою призму, то возможно ты больше не полюбишь чай, сладкое, свою профессию, свою жизнь... но всему можно научиться. Заново. Даже ходить. Я посвящаю эту книгу психологам, моим коллегам, которые сейчас проходят через колоссальные общественные фильтры. Помните, вы работаете с самым тонким, с самым стойким и с самым неизученным материалом-психикой. Помните свою уникальность. Мой психолог Саша. Я преклоняюсь перед тобой».

Мне вчера рассказали историю, решила написать тебе.

Привет, моя дорогая.

Как ты?

Думаю ты понимаешь, что этот вопрос сейчас дежурный. Но мной управляет желание рассказать и поделиться своей новостью. Услышать твой совет. Почувствовать твою поддержку.

Послушай меня, как ты умеешь, тихо и очень внимательно.

Я сейчас иду, иду вдоль залива. Слезы капаят под очками. Мерзко. Почему? Люди идут. Но вроде никому не важно.

Я запуталась. Вот в прямом смысле этого слова. Сегодня утром, я не хотела просыпаться. Меня будто трактором проехало. тяжесть, апатия и огромное желание реветь. Я начала искать повод. Просто просто так реветь, ну пока не умею. Нашла. Знаешь, Саш, я вспомнила первую потерю беременности. Мы тогда не были знакомы. Как мне тебя не хватало тогда. Долгие попытки, сравнения себя с другими, зависть при виде беременных. И вот заветные две полоски. Были куплены 3 теста. Самый ранний. Такой с изогнутой ручкой. Самый простой. И такой другой, написано «самый точный». На первый я пописала сразу, вернувшись домой. И даааа! Еле видная вторая полоска. Утром два оставшихся и полоски яркие. Записалась на узи и на хгч.

Рассказала мужу. А он: да? Круто. Я сразу разревелась. Он: ну как реагировать? Я не знаю. Это в первый раз у меня.

Пишу тебе и реветь хочется. От чего? Ну не готов, почему я такая?

На узи опоздали. Пробки. Кровь не сдала. Ну и ладно! Эх, сейчас бы я по голове наступала. Ну уж как есть. 6 недель. Рассказали родителям. Реакция положительная. Но мне будто вновь не хватило. Будто все с посылом: хорошо, надо еще родить теперь.

Приехали в отпуск. Я счастливая. Меня тошнит. Я рада. Но не по утрам. А вечером. Полошит мама не горюй. А утром я огурец.

Вечером замечаю выделения.

-Это омывается младенец. Это совсем ничего.

Говорят мне.

Меня начинает трясти. Я тревожусь. Все смеются.

-Ты чего? Это же не кровь.

К обеду следующего дня-капля крови!

Ужас. Я в панике.

-Да бывает.

Говорит врач. Ставят капельницы и уходит праздновать местный праздник.

Я одна. Муж сходил на праздник. Утром пришел. А у меня боли. Нет сил терпеть.

На узи. Очередь. На мне мужской халат. Почему? Не знаю.

-Плодное яйцо на выходе из матки. Чистить. Лучше без наркоза. У нас вчера девочке сделали, она плохо отходила. Просто обезболить и все. Там прям не так много.

Вердикт врача.

Вышла. Туман. Все спрашивают. А мне не хочется говорить. Не хочу.

-Еще родишь. Ну не получилось. Бывает.

Говорят мне в след.

Прихожу в процедурную. Сажусь. Ложусь. Укол. И боль.

-Рычи. Вот сюда. А я руки подержу. И ноги привязала.

Врач все спокойно выскоблила.

Мне больно и физически и морально.

-А чего не купили наркоз?

Спокойно в конце, спросила врач.

-Есть платный. Конечно не спишь прям. Но не чувствуешь. А так девка болеть долго будет.

Я ничего не хотела слышать. Я хотела побыть одна.

-Полиоксидоний купите. Он дорогой. Но лучше потратиться. Чем получить воспаление.

На утро муж все привез. Я хотела спрятаться от всех. Особенно от вопросов, от слов что получится еще, от взглядов, что все женщины терпели и ты тоже теперь в их числе. Обряд инициации? Ну, а меня спросили? Я не хотела так. Я не соглашалась.

Вот это я взяла, нашла причину и редела. Жалела себя, жалела своего неродившегося ребенка и бранила всех.

Легче от слез не стало.

Я пошла на кухню.

От истерики до поесть два шага.

И знаешь, я доедала кусок сыра и думала, что не плохо я все же живу. У кого-то и того что есть у меня нет. Просто нет. Или они не соглашаются на меньшее? А что для меня меньшее, то для кого-то большее? И что для меня большее, для кого-то меньшее? Философия.

Благодарю тебя, за твое задание: в любой момент иди ходить. Вот и я пошла. Ветер, осень, промозгло. А я иду. Естественно без шапки. Слезы градом. Песок под ногами сырой. Прилипучий.

История очень интересная. Чудесная. Можно попробовать попросить ребенка у Бога. Не просто молиться, а поехать прям туда.

Есть во Владимире монастырь Петра и Февроньи. Там есть камень, плита. Надо стоять прижавшись и молиться. Мне очень эта идея нравится. Не понимаю почему, но нравится....

Вот так начался мой путь в терапию. В не просто терапию, а в ту темную сторону, которая жила во мне и постоянно что-то хотела.