Наталья Тарченкова

Отпускаю



Как пережить перинатальную утрату

Наталья Тарченкова

Отпускаю. Как пережить перинатальную утрату

«Автор»
2026

Тарченкова Н.

Отпускаю. Как пережить перинатальную утрату / Н. Тарченкова — «Автор», 2026

Потеря ребёнка — это не только страшная трагедия. Это новая реальность, в которой женщине предстоит научиться жить.Книга представляет собой проникновенное руководство для женщин, переживших перинатальную утрату. Автор, сама прошедшая тяжелое испытание несколько лет назад, делится опытом преодоления горя и предлагает практическую систему поддержки, основанную на пяти последовательных «ступенях» — метафорическом пути из глубокой ямы отчаяния к возрождению и новой полноценной жизни.В книге подробно рассматриваются ключевые аспекты переживания утраты. Автор развенчивает вредные мифы о необходимости «не плакать» и «забыть», подчёркивая важность проживания всех эмоций и признания права на собственную боль.Особое внимание уделяется практическим заданиям, инструментам визуализации процесса исцеления. Издание адресовано женщинам, столкнувшимся с перинатальной утратой, а также их близким, медицинским работникам и психологам, стремящимся понять глубину этой трагедии и найти пути к поддержке.

© Тарченкова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 6
Первая ступень «Решение» 8
Вторая ступень «Чувства» 10
«Дым» 11
Подозрения. Что-то не так… 11
Когда ты узнала 11
«Огонь» 13
Внутри 13
Выход через чёрный ход — возвращение в другой мир 15
«Пожар во мне» 17
За что? Несправедливость 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Наталья Тарченкова
Отпускаю. Как пережить перинатальную утрату

Данный материал носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста. Информация и упражнения, представленные в книге, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор не несёт ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Предисловие

Перинатальная утрата — это беда, большая трагедия. Такое событие оставляет глубокий отпечаток на душе, меняет жизнь, разделяя её на «до» и «после».

Мне тоже пришлось столкнуться с горьким опытом, и только спустя более 10 лет я могу говорить об этом открыто. Зная ситуацию изнутри, я понимаю, через какие душевные муки проходит потерявший, с чем сталкивается на этом пути и в чём очень нуждается. Горе погружает в глубокую яму эмоционального надрыва. И там прячешься от других и от себя. Потому что показывать себя настоящую неудобно, стыдно.

В нашем обществе есть некий негласный запрет этой темы — её избегание. С момента констатации утраты на ультразвуковой диагностике, затем в родильном доме или больнице, а после и дома женщина остаётся одна, к ней неохотно заходит медперсонал, её стараются избегать близкие. Возникает проблема бесправного горя, когда внутри невыносимо, и кажется: жизнь закончилась, а снаружи часто недооценивается значимость потери. В ситуации непонимания со стороны окружающих остаёшься без должной поддержки. В результате как будто лишаешься права на проявление своих страданий, что может привести к затягиванию процесса горевания.

А потом новые события постепенно будут перекрывать то, что произошло. Упоминать о случившемся может казаться неприличным проявлением слабости, не хочется огорчать родных мрачным видом. И ещё глубже прячешь свою боль, не позволяя себе её проживать. Как никогда, в мире, полном людей, чувствуешь жгучее одиночество.

Неумелые попытки близких помочь в виде необдуманных фраз «Не плачь», «Забудь», «Успокойся» закрывают от внешнего мира ещё больше, присыпая сверху непрожитые чувства. Окружение ждёт тебя прежнюю, оно хочет «возвращения». А это невозможно. Прежней тебя больше нет. И впереди огромная работа: выстроить свой новый мир. Конечно, это не значит, что близкие не переживают. Им тяжело по-своему. Они не знают, как поддержать, что говорить. Избегают сложной темы от собственного бессилия. Но сложнее всего тебе, когда ты осталась со своим горем, не понимаешь, как вести себя и что делать, как привести хаос мыслей в порядок, где найти ответы на множество возникающих вопросов и как разобраться, нормальны ли твои чувства. Если же всего этого не знаешь, то начинаешь поступать так, как хотят от тебя другие. Прячешь переживания, делаешь вид, что уже легче, боишься показаться слабой, отвечаешь на звонки, когда этого не хочешь, принимаешь гостей, когда нет сил, заставляешь себя улыбаться. Я так делала. Потому что не осознавала, что самый важный человек, к которому я должна прислушиваться, — это я сама.

Главная задача сейчас — вопреки всему и всем отодвинуть чужие желания и ожидания. Поставить на первый план себя. Дать себе время, столько, сколько решишь сама. Только ты знаешь, когда тебе больно. Глубокая яма в душе не может заполниться мгновенно, по желанию кого-то из близких. Она заполнится только благодаря собственным усилиям, желанию жить вновь. Произойдёт это после прохождения всех этапов горевания. Заполнить душевную яму — не значит закопать воспоминания и чувства. Заполнить её — значит вернуться к полноценной жизни, ровной дороге, чтобы не проваливаться вновь и вновь. Сохранить при этом все свои неотъемлемые права, о которых будем говорить дальше, в том числе и право помнить своего ребёнка. Чем наполнишься за это время, зависит от тебя, и это большая работа над собой. Там может оказаться вина, обида, страх, самоуничижение, зависть, злость. Или это будет принятие, любовь, осознание, прощение, желания и мечты, новые цели, духовный рост.

Здесь, на этих страницах, можно доверять, вспоминать, плакать, быть собой. Далее мы начнём заполняться, признавать свои чувства, позволяя им быть. Многие вопросы найдут свой ответ. При этом будут возникать разные эмоции: со знаком «плюс» и «минус». И те и другие

важны. Возможно, будет настолько тяжело, что захочется отодвинуть книгу, завершить процесс, не копаться в себе. Да, больно. И боль эту нужно прожить, а затем отпустить, не помещая её в душевную тюрьму. Вместе будем выбираться из ямы по ступенькам, которые выведут в новую жизнь. Там всё ещё есть радость, любовь, красота. На моём примере где-то ты встретишься с собой. Вспомнишь и проживёшь заново, как это было у тебя. И хаос мыслей начнёт упорядочиваться, постепенно сменяясь спокойствием и принятием. Я поделюсь самым важным, сокровенным. Выход точно есть.

Первая ступень «Решение»

Может показаться, что первая ступень самая лёгкая и доступная. Но это совсем не так. Признание своей боли, решимость её проживать, заново выстраивать мир, разбираясь с тяжёлыми чувствами и мыслями, — всё это потребует сил. Согласиться на поддержку и самой делать усилия — важное решение в начале пути. Кто-то сделать этого не сможет, предпочтёт запрятать боль, не встречаться с ней годами, десятилетиями. И, закопанная внутри, она так и остаётся вечным спутником, влияя на дальнейшую жизнь, здоровье, общение с близкими.

Мне вспоминается жестокая сцена из книги Эдит Евы Эгер «Выбор». В своих рассказах о пребывании в концлагере она упоминает издевательства эсесовцев над беременной женщиной. Когда пришло время родов, фашист связал ей ноги.

Перекрывая пути выхода чувств и эмоций, заталкивая их обратно внутрь, мы выступаем в роли карателя самого себя. Запертые чувства начинают «гнить», непринятые эмоции разрушают сначала психику, а затем принимаются и за тело. Долгие 7 лет мне пришлось восстанавливать свой организм после атаки загнанных внутрь чувств. Многое пришлось переосмыслить, вытащить, рассмотреть и отпустить. Мне казалось, это отдельная тема, очередной удар, но это было продолжением трагедии, которую я не прожила, а спрятала в себе.

Можно по-другому.

Впереди важный путь. Чтобы вновь задышать и улыбнуться, суметь разглядеть солнышко среди туч, снова радоваться, быть любимой и счастливой, нужно его пройти. Как мне хотелось тогда, чтобы кто-то знающий и понимающий был рядом со мной, протянул руку помощи, принятия и любви. Теперь я хочу это сделать для тебя. Я буду рядом, держать тебя за руку. И мы вместе, шаг за шагом, сможем выйти из ямы, в которую ты попала.

Вспоминая свою трагедию, проживая её заново, я снова спустилась туда, откуда выходила болезненно и долго. Но теперь я чётко знала себя и свои потребности на каждой из ступеней. Чтение специальной литературы по этой теме позволило разобраться в своих чувствах. Я верю, что у непростой задачи — передать собственный опыт прохождения сложной ситуации — есть важный смысл — помочь тебе пройти этот путь, и ты будешь знать, что ты не одна. Впереди будет подъём ещё на четыре ступени, которые выведут нас из ямы, и мы сможем разойтись каждый своей дорогой, полной новых событий, радости и лёгкости после тяжёлого труда.

Мы будем проживать чувства, возникающие в твоём сердце, поселившиеся в твоей душе. Будут остановки, и только ты сама решишь, когда сможешь подняться дальше. Остановки нужны, чтобы дать себе возможность вдохнуть, поплакать, выдохнуть и продолжить. Чтобы дойти до пятой ступени, понадобится время. Не нужно торопиться. Осторожно вынимай каждый осколок из своего раненого сердца, аккуратно складывай их в коробочку и отмечай: «с этим я справилась», «это я осознала», «я приняла это в себе».

Перед тем как мы начнём, хочу пояснить, как работать с книгой. Далее мы будем проживать события заново, вспоминать, позволять себе чувствовать, признавать переживания, давать им имена. После некоторых разделов для тебя будут небольшие задания. Ответы на них ты можешь прописывать на отдельных листах, в тетради, дневнике, и лучше делать это письменно, от руки. Так эффективней работает наш мозг, и так мы освобождаем себя от тяжёлых мыслей. В пятой ступени есть раздел «Личная карта». Ты можешь заполнять её параллельно с дневником в соответствии с тем, на какой ступени находишься, стараясь не забегать вперёд. А можешь оставить её на последний этап и заполнить отдельно. По мере чтения книги и работы с ней твоя карта будет наполняться, а ты — освобождаться. Не переживай, если где-то повторишься, это хорошо, пусть всё запертое внутри имеет выход и освобождение. Всё должно происходить плавно, бережно. Осознанная работа со своими чувствами, откровенность перед самой собой позволят быстрее выйти наверх.

Итак, если ты готова начать движение, уже сегодня можешь прописать свой настрой, своё решение в разделе «Первая ступень» карты. А также подготовь для себя небольшую коробочку или шкатулку, куда ты будешь складывать вытащенные «осколки», подумай, что может символически их выразить: бусины, камешки, кусочки ткани, маленькие рисунки, ракушки. И далее, каждый раз, когда происходит осознание, принятие, когда у тебя будет получаться освобождать чувства, складывай выбранные тобой предметы в коробочку. Так ты увидишь результаты.

Вторая ступень «Чувства»

Чтобы забраться на вторую ступень, нам нужно прожить основные моменты с самого начала, понять свои чувства, принять их существование, возможность и нужность проявления. Когда событие случается, на первый план выходят эмоции. А потом уже подключаются чувства. И эти чувства тяжёлые: отчаяние, боль души, страх, вина, злость, гнев, зависть, стыд, печаль, чувство никчёмности, чувство сожаления. Позже наступает пустота: ни слёз, ни желаний, ни чувств. Для облегчения боли необходимо понять, где болит и почему. Научиться давать ощущениям имена и принимать их такими, какие они есть. Снять маску, за которой кровоточат раны. И лишь когда ты их увидишь — сможешь вылечить. Порой для того, чтобы возродиться, нужно умереть; чтобы стать снова сильным, придётся признаться в слабости.

Во время учёбы в университете, примерно в 2006 году, на одном из занятий преподаватель рассадил нас по кругу, и каждый должен был немного рассказать о себе, в том числе затронуть тему своих слабостей, по желанию. Когда очередь дошла до меня, я сказала, что борюсь со злопамятностью. Тогда учитель спросил меня, считаю ли я себя сильным человеком. Немного подумав о непростом детстве и моих амбициях на будущее, я ответила: «Да». Тут он процитировал одного из мыслителей, говорившего о том, что сила человека в прощении. И после, довольный своей победой надо мной, перешёл к другому студенту. А я осталась поражённой цитатой одного человека, с которой согласился мой преподаватель. Я словно бросила своей судьбе вызов в тот день, и с тех пор она меня неоднократно проверяла на прочность. Я не предполагала, с чем мне придётся столкнуться, называя себя сильным человеком. Но сейчас точно знаю: какие бы цитаты мудрых людей мы ни ставили в пример, признание своих слабостей и работа над ними — это тоже признак силы. И да, я до сих пор помню этот случай.

Часто мы стыдимся испытываемых чувств и тем самым не признаём их существование в себе, отрицаем. Никто не хочет быть «плохишом». Мы намеренно отказываемся от настоящего внутреннего содержания, из-за этого становится сложно понимать себя. До тех пор, пока отрицаешь, не понимаешь, почему так плохо. Откровенность с самим собой продвинет на 10 шагов вперёд. Поэтому, выкладывая свои переживания на бумагу, пиши обо всём, что чувствовала и о чём думала в эти непростые минуты.

Внезапно свалившееся горе для меня выглядит как пожар, сжигающий изнутри. Сначала появляются догадки, чувствуешь дым, огонь зарождается, потом он разгорается, полыхает, и в этот момент становится наиболее тяжело, больно, бесповоротно: он силён, его трудно гасить. Так горе выжигает изнутри, не оставляя ничего. После него остаются руины, мир разрушен, и какое-то время будет так. Чтобы заново возродить жизнь на месте пепелища, нужно приложить немало усилий. Кажется невозможным вновь сделать свой мир красивым. Но со временем постепенно приходишь в себя. Зарождаются новые травинки на выжженном поле. И маленькими шагами, каждодневными простыми действиями, любовью к себе ты сможешь создать свой новый мир.

Всё получится. А пока начнём проживать…

Я беру на себя ответственность быть сейчас с тобой, говорить об этом, помогать тебе. Потому что прошла этот путь, понимаю, как тяжело, и верю, что будет по-другому: светло, спокойно и красиво. Уже в конце этой ступени станет легче.

«Дым»

Подозрения. Что-то не так…

Моя жизнь «до» была вполне обычной. Работа, дом, зарождающаяся семья и мечты о светлом будущем. Мне 23 года. Я недавно окончила университет, работаю по специальности чуть больше года. Ожидаю своего первенца. В декрете планирую, где будет стоять кроватка для малышки, распашонки и шапочки на первое время уже приготовлены, и осталось совсем немного до встречи с ней. Я штудирую книги о правильном дыхании во время родов, об уходе за новорождённым. Чувствую, как она икает внутри, переворачивается, ощущаю то локоток, то пяточку. Мы уже дали ей имя — Кристина. Всё моё женское существо настроено на будущие материнские заботы. Я представляю, как она первый раз скажет мне «мама», как все вместе мы будем гулять, играть и проживать нашу наполненную новую жизнь. Мне не страшно, я жду её…

До 39-й недели беременность проходила вполне нормально. Никаких опасных состояний. УЗИ, анализы в норме. В одну из ночей малышка слишком активно шевелилась, я думала, что ей уже там тесно, неудобно, может, она ищет подходящее положение. Помню, мне очень хотелось спать, и я уснула. Ночью живот стал каменным. Такого раньше не было. И под утро я начала подозревать, что моё состояние ненормально. Звонила сестре и матери, мы обсуждали, что такое бывает, когда перед родами ребёнок как бы замирает, утихает, меньше шевелится, готовится к процессу. Я успокаивала себя этой информацией, прислушиваясь к ощущениям, и собиралась на приём к врачу вне записи. Где-то глубоко, разумом, я понимала, ЧТО произошло. Но отрицание уже начало свою работу.

У меня было ещё совсем немного времени для прежней жизни. Скоро от неё не останется и следа. Уже сейчас по маленькому кусочку от целостного, понятного, предсказуемого и контролируемого существования стали отделяться мои мечты, ожидания и надежды. И движение этих кусочков приобретало всё большую скорость по мере того, как я приближалась к правде.

Мы чувствуем, когда что-то идёт не так. Но психика сопротивляется любым изменениям. И оттягивает момент признания истины, переворота, за которым себя не видишь и не знаешь. Столкнуться с реальностью страшно. Признать произошедшее, даже когда оно очевидно, тяжело. Мы всё ещё ищем, за что зацепиться, чтобы остаться как прежде, спокойно и понятно. Резко вступать в неизвестное и туда, где больно, подобно концу, обрыву жизни.

Важно идти с самого начала. Напиши немного о своей жизни «до». Какой ты была? Чего хотела? О чём мечтала? Опиши свои подозрения, когда поняла, что что-то не так. В какой момент ты поняла это? Что чувствовала? Как цеплялась за устоявшуюся жизнь? Как оттягивала час истины?

Когда ты узнала

Один из самых страшных переломных моментов — подтверждение подозрений и опасений в кабинете УЗИ. Меня словно окатило ледяной водой. Ступор, шок, слёзы, непонимание.

Я пришла к врачу и сказала, что не чувствую шевелений. На что доктор неуместно пошутил, спросив: «Может, ты чувствительность потеряла?» Но когда он стал прослушивать живот, вся весёлость исчезла с его лица. Он не слышал сердцебиения. Несколько раз подключал меня к аппарату КТГ, но всё тщетно. Он молча выписал направление на УЗИ, я молча ждала, еле сдерживая слёзы. Мои опасения начали оформляться в неизбежность столкновения со страшным. Пока стояла в очереди около кабинета, наверное, тысячу раз прочитала молитву «Отче наш». Я всё ещё надеялась на ошибку, минуты разделяли меня с переходом в другое измере-

ние, мой мир был на краю пропасти. Частое дыхание, колотун изнутри, холодные руки и ноги, я зашла в кабинет… «Там уже всё… Нет…» Такой был вердикт врача. Сухой, спокойный приговор озвучен. «Не плачь», — сказала акушерка, сопровождавшая меня.

Я стремительно слетела вниз, внутри всё оборвалось. Мир рухнул с такой скоростью, что я не успела ни за что зацепиться. Теперь как прежде не будет никогда. В один момент всё перевернулось, удар током парализовал мой разум. Моя жизнь оборвалась вместе с жизнью дочери.

Позже я буду винить себя за то, что ничего не поняла. Не догадалась, что такие активные шевеления могли означать угрозу для моего ребёнка. Буду испытывать вину за то, что уснула тогда. Я спала, когда мой ребёнок умирал во мне. Я себя возненавижу за это. Я мать, как я могла не почувствовать приближения беды?! Почему моё материнское сердце молчало? Почему выбрала сон вместо того, чтобы срочно ехать в больницу и выяснять причину своего состояния? Эти мысли расстреливали меня, они пригвоздили на доску презрения к самой себе.

Потом я стала понимать, что поиск виноватого в трагедии начинается с себя. И этот процесс неизбежен. Откручиваешь плёнку назад, просматриваешь, где споткнулся, и начинаешь сочинять, как могло бы быть, если бы… А дальше множество разных вариантов, но все они ведут к обвинению, к вынесению приговора себе и, возможно, другим. Не понимая, почему так вышло, ищешь хоть какую-то причину, ведь надо непременно объяснить произошедшее, выявить причинно-следственные связи, как будто от этого станет легче. Так же, как важно выяснить, почему произошёл пожар, откуда пошло возгорание. И сюжетных линий, как правило, становится несколько. Круговерть мыслей выстраивала свои, уже не нужные крепости против неизбежного. Я обвиняла себя в том, что не почувствовала приближения беды, в том, что в моменты ссор с мужем сомневалась, стоит ли нам иметь общего ребёнка. Винила его, что за неделю до трагедии он заразил меня гриппом, не поберёгся и не подумал обо мне, и это могло сыграть роковую роль. Я вспоминала о его измене накануне нашей свадьбы и считала, что так его наказало небо. Думала про врачей, что они дали мне слишком сильное лекарство, когда лечили грипп. И, возможно, что-то ещё. Но я не могла принять, что это уже произошло. И теперь не так важно, кто или что послужило причиной, ситуацию не изменить, мою дочь не вернуть.

И всё же, называя виновных, мы получаем некое моральное облегчение. Приглушение боли путём распределения ответственности за её возникновение. Как будто у нас была власть влиять на каждого из списка «приговорённых». Если сложить вместе все обстоятельства, которые хотелось бы поменять или предотвратить, дабы избежать беды, то можно смело примерять на себя роль Бога в этом мире. Мы не можем управлять другими людьми, их действиями, постоянно контролировать безопасность и быть начеку. Есть жизнь, которая идёт независимо от нас и наших планов, желаний, мечтаний. То, что произошло, возможно, и зависело от кого-то или чего-либо, но мы не в силах влиять на все обстоятельства. Каждый шаг, который хотелось бы изменить, ведёт за собой и последующие перемены. Поэтому гадать: «А что, если бы…» — всё равно что переписывать роман: новая версия повлечёт новые события. Однако же так идёт работа горя и поиск виноватых, в том числе самообвинение как закономерный его процесс. А вот приглушение чувств, запрет их испытывать в самом начале необдуманно кинутой фразой «Не плачь» ставит бетонную стену между испытываемым и проявляемым. Когда сталкиваются внутренние желания и внешние нормы, то начинается хаос.

Расскажи на листах, как это было у тебя. Что ты чувствовала после того, как узнала? Как реагировали врачи? Кто был рядом? Насколько далеко прокручивала назад? Кто был в твоём «суде» в качестве обвиняемых? Какие аргументы приводила для самообвинения? Позволяла ли себе проявлять эмоции или заглушала их?

«Огонь»

Внутри

В родильный дом я ехала молча. Последние дни, когда моя девочка была со мной. Эти странные мысли. Она во мне, но её уже нет. Как будто я ощущаю её душу, освободившуюся от тела и находящуюся где-то совсем рядом со мной. «Где ты, милая моя?», «Где ты теперь?»

В приёмном отделении врачи ещё раз констатировали произошедшее. Когда меня принимали, в это же время поступила другая женщина, она заливалась слезами, переживала за ребёнка, так как заболела гриппом. Её стали ругать, что она тянула до последнего, не обратилась сразу за помощью. А затем медсестра переключилась на меня со словами: «Сидите дома, а потом плачете». Изо всех сил я старалась держать себя в руках, но слёзы выкатывались, предавая меня. Я ничего ей не ответила. Зачем? Именно тогда я остро почувствовала, насколько теперь одинока, и моя боль — это лишь повод поругать меня. А дальше неинтересно и не нужно. Без суда и следствия виновата в том, что случилось. Потому что сидишь тут, разбитая, опухшая от слёз, ничего не понимающая. Вот так просто соглашаешься со словами «всезнающих дам». Мгновенный приговор, публичная казнь и без того почти умершего душой человека.

На бережное отношение рассчитывать не приходилось, не говоря о словах поддержки. Не их функция, в должностные обязанности не входит, в человеческие, видимо, тоже. Это тот момент, когда понимаешь, что в бою ты один и хочешь — не хочешь, а тебе придётся вступить в него и завершить.

Я выдерживала холодную стойкость при общении с врачами, боялась, что меня вновь начнут упрекать, ругать. Мои слёзы никому здесь не нужны, как и я сама. Я находилась в отделении патологии, там познакомилась с соседками по палате, конечно, они спросили, что со мной, выразили сочувствие, и было видно их смущение. Я тихо завидовала им, что совсем скоро они встретятся со своими малышами, а мне предстоит пройти через ад. После ужина мы собирались в столовой: одна смотрела телевизор, другая решала билеты по ПДД, а я просто была с ними, чтобы не оставаться один на один со своей болью. Наблюдала за их действиями, слушала разговоры. У них всё было хорошо, их мир продолжал существовать, планы, желания — всё в нём сохранилось. У меня же внутри была пустота. Нет дороги ни вперёд, ни назад. Только пропасть. Мне всё ещё так хотелось вернуться в прошлую, уже совсем недоступную жизнь, так же готовиться к экзаменам по вождению и знать, что это самое волнительное и страшное, что предстоит мне в ближайшие дни. Возникало ощущение, как будто они находятся в одном мире, а я совсем в другом, существую отдельно от всех. Физически мы рядом, а душой я непонятно где, и она распадается так больно. В груди сжимается всё, сложно дышать, и невыносима каждая минута…

Мне нужны силы. Горе и бессонные ночи вымотали меня окончательно. Я выпила стандарт валерианки и ненадолго уснула.

Действие стимулирующих препаратов сработало, и процесс начался, теперь мне нужно только выжить, я должна помочь себе пройти через это. Помню, акушерки сказали: «Вот так бы все рожали, без криков и спокойно». Это был не комплимент для меня. Лучше пусть они, другие матери, орут, беспокоят персонал, ведут себя неадекватно, но при этом рожают живых здоровых малышей. А не так, как я: молча, спокойно и почти умирая от неизбежности.

Когда малышка родилась, мне сразу сказали: «Не смотри!» Я лишь увидела маленькие ножки. Во мне совсем не было сил ни для жизни, ни для сопротивления кому-либо. Я не могла сказать ни слова, настолько боль душевная сжигала изнутри. Мне было абсолютно всё равно,

что происходит со мной на физическом уровне, это не так страшно, не стоит внимания, когда душа рвётся на куски. И это терпеть невыносимо.

В одиночной палате, где я находилась после родов, окна были запечатаны толстой плёнкой. Только стены вокруг, потолок, дверь и закрытое окно. Я сходила там с ума. В плёнке была маленькая дырка, через которую я смотрела на всё ещё существующий мир. Она соединяла меня с реальностью. Я наблюдала, как мимо проходили люди, наблюдала холод зимы, ветки деревьев, покрытые инеем, движение транспорта, небо, утреннее, дневное и вечернее. Маленький просвет в какую-то чужую жизнь, другой мир, который меня больше не касается, потому что мой мир сейчас так же мал, как эта дырка в плёнке. Для меня это было даже какое-то развлечение среди белых стен, возможность отвернуться от пустой кроватки для новорождённого, посмотреть: а что там, за пределами боли? А там всё ещё есть жизнь, и она разная. Я смотрела, желая увидеть эту жизнь, подтверждение того, что она есть. Я тут, я умираю от душевной боли, а там — жизнь. Она никуда не исчезла, но стала теперь такой недоступной. Больше никогда не вернусь туда, мне придётся выстраивать свой мир заново. Я поняла это очень ясно. Разделявшая меня и мир плотная плёнка давала ощущение вакуума, словно находишься в пузыре своей боли, страданий, обвинений и ужаса. А там, за окном, — свобода… Там нет моей боли. Но только до тех пор, пока там нет меня…

Когда мне нужно было выходить из своего вакуума к раздаточному столу за едой, стоя в очереди, я ощущала себя какой-то самозванкой. Все они, кто был рядом, по праву здесь стоят, у них в палате или на руках дети. Минуты в очереди казались мне часами. Как-то в коридоре я встретила своего врача, которая принимала роды, и она с весёлым видом спросила, как там моя лялька. Я смутилась, не поняла её вопроса, ответила, что похоронили в среду. Она с удивлением спросила, что случилось. Я ей напомнила. Тогда она стремительно убежала от меня, что-то на ходу говоря про дальнейшее обследование. Врач даже не помнит, хотя это нерядовой случай. И я ещё больше закрылась в себе.

Запрет на проявление чувств и эмоций сформировался в те дни очень стойко. Я столкнулась с тем, что называется на профессиональном языке психологии ятрогениями. Когда необдуманные слова, высказывания медицинского персонала не спасают, а, наоборот, топят ещё больше, въедаются глубоко и звучат в тебе долго. И после становится так сложно доверять, говорить правду. Однако же со временем я поняла, что тогда в этих людях срабатывало человеческое, а не профессиональное. Нам всем страшно сталкиваться со смертью, и мало кто знает, как правильно поддерживать в эти минуты. Мы действуем чаще всего по наитию, и желание скорее убежать, избегать разговоров на эти темы — всё это наш внутренний страх, отрицание второй составляющей бытия.

Единственный человек, который мне тогда откликнулся, — это заведующая отделением. Высокая статная женщина говорила чётко и по делу. Но при этом она не была лишена эмоций: отзывчивость и участие в моей ситуации я от неё чувствовала. Она разрешила мужу приезжать и видеться нам на лестничных пролётах. Сделала то, что от неё зависело, чтобы хоть как-то облегчить моё состояние.

Я жалею до сих пор, что не взяла малышку на руки. Не попрощалась с ней. От страха столкновения с реальностью мне были ближе доводы о том, что «не надо смотреть», «будет только хуже», «ты не сможешь это пережить» и т. д. Я не стала проситься на похороны, опять же из-за страха не выдержать это. Как значимо было бы в тот момент услышать или узнать, насколько необходимо прощание. Сейчас это практикуется в родильных домах, и информация о прощании находится в доступе. Это важно.

Опиши в дневнике свои мысли и ощущения, которые возникали в период, когда ты находилась в роддоме или больнице. Опиши, как всё происходило. На что ты обращала внимание? Какие слова тебя ранили, а какие поддерживали? Кто был тогда твоей опорой? Как ты воспри-

нимала других женщин и жизнь вокруг тебя? Попробуй выложить на листы всё, что вспомнишь. Старайся быть искренней, не утаивая никаких чувств. Пусть они найдут выход.

Выход через чёрный ход — возвращение в другой мир

Всё получилось не так, как я мечтала и как себе представляла. С опущенным взглядом выхожу через чёрный ход с кулёчком в руках. Смотрю на главное крыльцо — выход для всех остальных. А я тут. Вроде бы и рядом, но так далеко от того, что могло быть явью. Представляю себя счастливую, с букетами в руках. Рядом муж с дочкой, родственники. Все улыбаются, и мы делаем первое совместное фото. Всё ещё не верю, что это со мной. Как же больно душе! Да, это произошло…

Вопросы, на которые пока ещё нет ответов, душат, испепеляют раненое сердце. Та жизнь, прежняя, осталась позади, за этими дверьми чёрного хода. Я вышла и совсем не знаю, куда теперь идти. Жизнь разделилась на «до» и «после». А как жить в этом «после», не понимаю. И, наверное, не хочу. Верный мой спутник — чувство вины. Перед родными, что не подарила счастье, лишила радости, заставила страдать. Перед ребёнком, что не смогла сберечь, предотвратить трагедию, что не почувствовала приближение беды. Чувство вины перед собой, что какая-то не такая. Почему именно со мной это произошло? Что не так? Оно изъест меня, но этого никто не увидит. Все эти мысли сплелись в клубок, который запутался и окутал с ног до головы. Где начало, где конец, уже неизвестно, как распутать его и надо ли? Будучи не в силах сейчас разобраться с этими вопросами, дёргаю то за одну нитку, то за другую и ещё больше затягиваю узелки, сжимаю себя, перекрываю дыхание.

Когда я спускалась по лестницам к выходу из роддома, мне встретилась акушерка и приветливо сказала: «Приходите к нам ещё!» Конечно, она не знала, что со мной произошло, что выйду я одна. Я неохотно улыбнулась ей и поняла, что теперь эта неуместность будет сопровождать меня везде. Потоком хлынули мысли о том, что я скажу знакомым и друзьям и как мне укрыться от этой необходимости объясняться с людьми.

Я возвращаюсь туда, где у всех всё как и прежде. Где моё событие для них как одно из… А для меня теперь всё иное: улицы, люди, мой дом, пустой и тёмный, и душа такая же. Теперь, просыпаясь утром, я понимала, что моя реальность другая, и как прежде уже не будет. От этого я выла как волк. И каждое моё утро начиналось с этого осознания. Не отмотать назад, не исправить. Чувство безысходности и беспомощности. Мозг не хочет принимать и осознавать эту трагедию. Я думаю о том, что моя дочь могла бы лежать рядом в кроватке и мирно посапывать, в то время, пока я любуюсь на неё. Но мои руки пусты, этого нет, и всё, что остаётся, — выть от боли, раздирающей душу. Началась совсем другая жизнь. Всё, что было «до», вдруг стало таким далёким. А впереди туман, ничего не видно. Так, словно между двух стен закована, прошлого нет, будущего тоже, оно не сбылось, есть только горькое настоящее, в котором невыносимо. Остро ощущаю настоящий момент, он врезается в грудь своей жестокостью и неизбежностью. И кажется, что боль эта будет бесконечной каждый день, всю оставшуюся жизнь. Теперь не для меня пробиваются солнечные лучи в окно, в моей жизни есть место только для темноты.

В такие сложные времена очень важно присутствие и участие близкого надёжного человека. Иначе мир резко становится враждебным, страшным, неопределённым. И вместо того, чтобы прожить событие, закрываешься и прячешься от него. А ещё нет никакой необходимости оправдываться перед другими людьми, рассказывать подробности и объяснять. Можно говорить только то, что считаешь допустимым, и ставить ограничения: куда нельзя и кому нельзя. Жаль, что тогда я этого не понимала.

Какие мысли возникали у тебя после больницы по возвращении домой? Хотелось ли тебе человеческого участия в твоей трагедии или, наоборот, ты желала укрыться от всех? Как воспринимала расспросы о том, что произошло? Смог ли кто-нибудь оказать поддержку?

Опиши свои первые дни дома. Что ты делала? Пыталась ли переключиться на деятельность, общение? Какие грозы бушевали в твоей душе? Как теперь ты ощущала свой мир? Он стал другим?

«Пожар во мне»

За что? Несправедливость

Каждый день задаю себе этот вопрос, на который не знаю ответа. А его и нет. Ни за что. Так случается. И не только со мной. Смотрю вокруг. Практически каждой женщине приходилось испытать утрату. У каждой она своя. Горе приходит и не спрашивает, готовы ли мы. Да и как можно подготовиться? Я вспоминаю, как в роддоме одна женщина, увидев меня в слезах, спросила: «Ты уже второй день здесь плачешь и не успокаиваешься, что с тобой?» Когда я сказала ей, что мой ребёнок умер во мне, она мне ответила следующее: «У тебя хоть уже всё ясно, а мне сказали, что родится и сразу умрёт. Патология сердца». Я посмотрела на неё и увидела абсолютную пустоту в глазах, смирение с предстоящим. Да, она тоже будет проходить процесс родов. Возможно, она ждёт, чтобы скорей уже всё закончилось, ей приходится проживать свою беременность в душевных муках, и у неё, быть может, ещё теплится надежда. Я подумала тогда: «У тебя хотя бы надежда есть, шанс на врачебную ошибку, шанс на жизнь ребёнка». У меня же было всё предельно ясно, хоть я и пыталась верить, что, возможно, вдруг случится чудо. После родов, когда я пришла на контрольное УЗИ, я снова встретила её и почувствовала тогда какое-то нелепое преимущество перед ней. Она ещё продолжает мучиться, каждый её день — это невыносимое ожидание. А мне ждать больше нечего, впереди — душевный ад.

Никому из нас не было легче. У каждой своё горе. Несравнимое. Потому что его переживаешь ты. И только тебе самой придётся пройти через это. Для горя не существует градаций. Независимо от его размеров, присуждаемых окружением, оно ложится камнем на сердце. Неважно, прожил ребёнок день, 10 лет или умер, не родившись, для матери все эти потери — тяжкое бремя.

Помимо вопросов «За что?», «Почему со мной?», сталкиваешься с острым чувством несправедливости. Приходят разные мысли, что кому-то дети не нужны, а даются легко, тем же, кому хочется, выстроены преграды на этом пути. Когда меня перевели в палату после родов, я услышала разговор медсестёр. Одна женщина написала отказ. «Как? — думала я. — Как такое возможно? Боже, почему? Я так хотела ребёнка, так ждала! И он умер. А эта женщина родила и отказывается! Где справедливость, Боже?!» Первым порывом у меня было желание забрать этого ребёнка. Я начала выдумывать для себя, что это всё не зря происходит, и я тут для того, чтобы взять его себе. Но почти сразу осознала притворство своего желания. Я хотела возместить непрожитое чувство материнства. Это несправедливо и по отношению к этому ребенку, и по отношению к моей дочери. Я не увижу в нём отдельного человека со своей собственной историей и судьбой, я буду видеть в нём свою дочь. От этого осознания я пришла в ужас. И поняла, что нужно время для моей девочки, для принятия произошедшего. Пытаясь заменить её другим ребёнком, я словно вычёркиваю её из своей жизни. Я затушила в себе этот порыв и продолжала думать о несправедливости мира.

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.