

Содержание

<i>От автора</i>	7
<i>Вступление</i>	11
Глава 1. Потеря малыша. Что мы чувствуем и почему так больно?	13
Глава 2. Вина или беда? Как справиться с чувством вины	29
Глава 3. «А я готова?» Как понять, что мы готовы снова пробовать стать родителями	41
Глава 4. «Я хочу, чтобы мой малыш ко мне вернулся». Феномен замещающего ребенка.	55
Глава 5. А если нам страшно снова попробовать стать родителями? Или мы не можем иметь детей?	63
Глава 6. Случайная беременность после потери	71
Глава 7. Разговор с партнером о планировании. Как и зачем?	81
Глава 8. Наши близкие и друзья — как отвечать на «неудобные вопросы» о потере и новой беременности?	103
Глава 9. Итак, вы решились. Что дальше?	117

Глава 10.	Как научиться снова доверять врачам	135
Глава 11.	Две полоски — нормально ли, что мне так страшно?	143
Глава 12.	«Говорить нельзя молчать»: стоит ли сообщать о беременности близким (и не очень) людям?	149
Глава 13.	Первый скрининг: а вдруг с малышом что-то не так? Тревожные моменты беременности после потери	155
Глава 14.	Страхи и тревоги беременных. Что с ними делать и надо ли?	165
Глава 15.	«Тебе нельзя волноваться!» Правда ли, что малыш все чувствует?	175
Глава 16.	Ресурсы и техники стабилизации	187
Глава 17.	Готовимся к родам.	199
Глава 18.	Послеродовой период. Эмоции, гормоны и новый статус	209
Глава 19.	Как выбрать психолога	235
Заключение		241
Термины, которые используются в книге		243
Благодарности		253
Приложение		255

«Нет горя большего, чем наше»

От автора

Мысль о том, чтобы попробовать снова стать родителями после перинатальной потери, рано или поздно приходит многим парам. И этот путь зачастую наполнен тревогами и сомнениями. Давайте попытаемся разобраться, как родителям, уже потерявшим своего малыша, прийти к планированию новой беременности.

К сожалению, универсального сценария или алгоритма не существует, потому что каждая семья уникальна. Но вы можете сами поискать ответы на вопросы, которые возникают у всех пар, попавших в сложную жизненную ситуацию, и самостоятельно прийти к ответу, подходящему лично вам и вашей семье.

В силу моей специальности — я психотерапевт для пар, потерявших ребенка, — у меня накопился колоссальный опыт общения с такими парами, и, главное, мне удалось собрать основные затруднения, с которыми они встречаются.

Специалисты по перинатальной психологии стали появляться в России с 1994 года. Таким образом, этой науке всего 30 лет, и она еще переживает свое становление. По мнению И. В. Добрякова, известного детского психиатра и специалиста по перинатальной психологии, в этой области можно выделить несколько этапов: психологию зачатия, беременности, родов и психологию раннего постнатального периода. Если же рассматривать непосред-

ственно работу перинатального психолога, можно отметить, что к нему обращаются в том случае, когда возникают проблемы, связанные с репродукцией, — на любом из этапов пути к родительству.

Уже несколько лет ежедневно моя работа — быть рядом с семьями, которым сейчас очень плохо. Поддерживать мам, которым кажется, что поставленный ребенку диагноз — ошибка, что малыш у них внутри жив и здоров и что этого просто не может происходить с ними. Они очень сильно злятся на мир и винят в случившемся себя. Им кажется, что выхода нет и жизнь остановилась. А самое ужасное, что им приходится принимать тяжелое решение о прерывании беременности.

Некоторые не могут на это пойти и рожают малыша, который никогда не издаст своего первого крика. Они смотрят на своего ребенка в первый раз, который становится последним.

Я стараюсь услышать и почувствовать, что для них сейчас важно: просто посмотреть на малыша, сделать фотографию или отпечаток ручки и попрощаться? Или на прощание не хватает сил? Моя задача — дать семье сделать выбор самостоятельно и поддержать ее в любом решении. Я всегда буду рядом и с теми, кто принял решение прервать беременность по медицинским показаниям, и с теми, кто вынашивает ребенка, несмотря на страшный диагноз.

И я всегда с мамами, которые спустя какое-то время задумываются о новой беременности и ждут ребенка после предыдущей потери, с теми, кто боится первого скрининга или в ужасе от предстоящих родов.

Каждая история неповторима и уникальна. И я благодарна за присланные мне мамами фотографии малы-

шей, которые появились на свет после потери, несмотря на страхи и сложности.

Каждое фото такого ребенка символизирует невероятную ценность жизни в целом, смысл моей работы и в первую очередь материнскую любовь.

К сожалению, не всегда есть возможность лично помочь мамам, потерявшим ребенка. Поэтому я решилась написать эту книгу. Надеюсь, она будет полезна тем, кто принимает решение о новой беременности после предыдущей потери.

Вступление

До недавнего времени говорить о перинатальных потерях было не принято, но в последние годы ситуация изменилась. В разных странах написано много книг с одной целью — поддержать горящую семью, потерявшую своего малыша.

Они рассказывают личные истории женщин, которые сами прошли через потерю, распространяют полезную информацию о том, как пережить горе, а главное — они пронизаны таким простым и таким необходимым принятием. Принятием горя, слез, печали и злости, обиды и гнева, — всего, что творится в душе у тех, кто навсегда попрощался со своим ребенком.

Работая с женщинами, пережившими перинатальную смерть ребенка, я поняла, что существует множество книг о горе, но нет таких, которые рассказывают, как потом подготовиться к следующей беременности и прожить ее.

В этой книге будут истории женщин, которые, несмотря на боль утраты, решились снова стать мамами. Ведь беременность после потери зачастую связана с тревожными мыслями: «Как все будет? Получится ли в этот раз? Как не волноваться? Как радоваться беременности?»

В этой книге вы найдете многочисленные упражнения и техники из различных направлений психологии для разных перинатальных периодов. Все они специально собра-

ны в одном месте, чтобы каждая мама смогла выбрать то, что ей ближе и что ей по душе. Мы все разные, и невозможно подобрать универсальные слова или упражнения, поэтому ищите в этой книге то, что подойдет именно вам!

Глава 1

Потеря малыша. Что мы чувствуем и почему так больно?

Почему многие говорят: «Я я не должна так горевать и плакать, ведь якобы ребенка еще не было? А мне все равно очень больно».

Для окружающих не всегда очевидно, что для мамы и папы нерожденный малыш мог быть не просто «плодом» или эмбрионом», как иногда говорят врачи. Для многих родителей с первого дня, с появления двух полосок на тесте или трехзначного ХГЧ, это уже любимый ребенок.

*Когда мы хороним родителей, мы теряем свое прошлое.
Когда мы хороним детей, мы теряем свое будущее.*

Потеря ребенка, на каком бы сроке беременности или после рождения она ни произошла, противоречит природе. Безусловно, терять родных, родителей — это огромное горе, но, так или иначе, мы смиряемся с тем, что когда-нибудь они уйдут.

К смерти ребенка невозможно подготовиться. С превратившейся беременностью мы теряем не только самого

ребенка. Мы теряем свое будущее. Даже если в семье уже есть дети или если они появятся позже, — вот это будущее, с этим конкретным малышом, уже утрачено. Независимо от того, была беременность запланированной или случайной, мы уже представляли себе, как рождение ребенка изменит нашу семью. Именно это наше с ним общее будущее растворяется в тот момент, когда мы осознаем, что ребенок умер.

Мы теряем и свой статус, на который уже настроились. Статус мамы или папы. Конечно, мы все равно остаемся родителями и вправе говорить об этом, если считаем нужным. Однако мы не сможем в полной мере наслаждаться родительством, и обществу сложно признать наш родительский статус. И дело не в статусе, или не только в нем, — нашего ребенка нет рядом, нам некого укачивать перед сном, некому читать сказки и показывать чудеса этого мира. Наше материнство или отцовство сиротливо. Если же произошла потеря второго или третьего ребенка, мы теряем статус родителей двоих детей или многодетной семьи.

Почему поддержка не всегда поддерживает?

К сожалению, не всегда даже самые близкие люди понимают, что происходит в душе у осиротевших родителей. Наши родные могут выбирать разные способы поддержки, но не всегда они знают, что нам действительно нужно. Возможно, после потери вы сталкивались с обесцениванием горя, с фразами и поступками, причиняющими дополнительную боль.

Возьми себя в руки! Не плачь! Надо жить дальше!

Что здесь не так?

Такие фразы как будто убеждают: «Твое горе надо побыстрее забыть» или «Твое горе недостаточно значимо», а может, и вовсе: «Мы не хотим (не можем) видеть твою горе». Нормально, если такие высказывания не помогают и не утешают.

У тебя же есть уже ребенок, чего ты убиваешься?

Что здесь не так?

Это прекрасно, если в семье есть другие дети. Однако это не может облегчить боль от потери ребенка. Не стоит думать, что любовь к другим детям запрещает нам горевать о потерянных или мы не имеем права чувствовать то же, что и родители, которые потеряли первого ребенка.

Вы молодые, родите еще.

Что здесь не так?

Для кого-то из родителей эта фраза может стать утешением, будто бы разрешением пробовать снова. Однако другими, особенно сразу после потери, она может восприниматься как запрет на выражение печали. Как мы можем понять эти слова? «Не стоит убиваться, все еще впереди». А как же тот малыш, который никогда не будет рядом? Многие родители действительно принимают решение попытаться снова, но это никак не помогает забыть того, кто ушел навсегда.

У тебя-то еще ничего, вот я слышала историю, там...

Что здесь не так?

Этой фразой наши близкие или знакомые хотят сказать: «Посмотри, бывает и хуже, ты должна справиться». Однако мы слышим: «Твое горе не столь велико, возьми себя в руки». Это больно и несправедливо.

Это же еще и не ребенок был, просто набор клеток.

Чаще всего эту фразу слышат женщины, беременность которых прервалась на небольшом сроке, или те, кто пережил неудачную попытку ЭКО.

Что здесь не так?

Конечно, есть медицинские понятия «зародыш», «эмбрион», «плод», с четко очерченными временными рамками. Но как же материнское сердце? Разве можно оценить любовь к ребенку неделями гестации? И тут, как и всегда, нет универсальных правил. Для кого-то «эмбрион» — это уже любимый малыш, для кого-то нет. И только мы сами можем оценить степень привязанности. Таким образом, когда нам говорят: «Это был еще не ребенок», мы можем услышать: «Его еще нельзя было любить, забудь его».

Все сделали вид, что ничего не произошло.

Ситуации бывают разные. Для кого-то такая реакция окружающих — самая безопасная: никто ничего не спрашивает и не говорит. Однако для других важно признание их утраты, в том числе в виде выражения соболезнований. Тогда всеобщее молчание, разговоры о погоде, неуместные улыбки или даже шутки больно ранят.

Близкие совсем исчезли из вашей жизни.

К сожалению, такое тоже случается. И в период, когда мы наиболее уязвимы, мы остаемся без участия иногда даже самых близких людей: мамы, папы, сестры или брата, лучшей подруги. Возможно, они просто не знают, что сказать, или боятся сделать хуже. Но от этого не легче.

Неуместные советы.

«Надо срочно беременеть снова», «Тебе надо сходить к моему врачу, и все будет хорошо», «Заведи кошку/собаку,

чтобы отвлечься», «Слетайте в отпуск»... Наверняка люди дают эти и многие другие советы с целью поддержать и подсказать, что можно сделать для того, чтобы стало легче. Но иногда вместо этого мы чувствуем, что чужие вторгаются в нашу жизнь, в самое сокровенное, в память о ребенке, в нашу горе. Важно слушать только себя и доверять своим ощущениям и желаниям.

Родственники выбросили все детские вещи без спроса.

Если срок был большим и вещи для малыша уже были куплены, в некоторых семьях родственники выбрасывают их, не дожидаясь маму из стационара и не спрашивая, как она хотела бы ими распорядиться. Для многих действительно невыносимо вернуться домой и увидеть кроватку, игрушки, одежду... Но вот так просто избавиться от памяти о ребенке готовы не все.

Зачем я пишу все это? Чтобы каждая мама и каждый папа, которые это читают, знали: вы имеете право на любые чувства. Никто, кроме вас, не знает, что для вас лучше. Никто не вправе влиять на ваше горевание. Если поддержка не поддерживает, а разрушает, ее можно не принимать, и это нормально.

Отношение общества

«Что сказать маме, чей ребенок умер?» — это частый вопрос, который задают психологам. Отвечу честно: я не знаю. Нет такой фразы, которая может облегчить боль любой женщине. Нет волшебной таблетки, которая залечит душевную рану всех родителей.

Иногда родителям не говорят совсем ничего. Люди молчат и прячут глаза. Кто-то слышит от окружающих: «Я рядом», «Мы можем поговорить об этом», «Чего бы тебе сей-

час хотелось?» Или: «В этом нет ничьей вины, ты не виновата», «Такое, к сожалению, случается, ты не одна такая» и т. д.

Большинство людей даже не знают, как себя вести, переживая горе и утрату. Если мы говорим об умерших взрослых, тут по крайней мере существуют четкие фразы, например: «Мне очень жаль, примите мои соболезнования». А как насчет потери ребенка? Никто не учит нас, как на нее реагировать. Может, лучше промолчать?

Табуирование темы приводит к тому, что родители не получают сочувствия, а те, кто рядом с ними, чувствуют себя растерянными и неловко.

Именно поэтому большинство семей предпочитают не говорить о потере или обсуждать это исключительно с самыми близкими. Иногда мы, только пережив утрату сами, узнаем, что вокруг очень много семей, тоже потерявших малышей. Просто раньше они молчали.

Как сообщить на работе, что беременность закончилась потерей?

Этот вопрос актуален для тех, кто потерял ребенка на больших сроках или же открыто поделился новостью, как только узнал о беременности, не предвидя беды.

В таких случаях для многих родителей безопаснее всего будет рассказать о случившемся кому-то одному (с кем сложились наиболее доверительные отношения) и попросить сообщить коллегам. Это избавит от необходимости, вернувшись на работу, отвечать на вопросы: «А с кем же остался малыш?», «Почему ты так рано вышла из декрета?» Мужчин часто поздравляют и расспрашивают о самочувствии партнерши и ребенка.

Вы также можете заранее сообщить, как бы вам хотелось, чтобы коллеги реагировали на ваше возвраще-

ние: для одних нормальным и естественным станут соборования, другим же будет проще и комфортнее, если все сделают вид, что ничего не случилось. Если вам только предстоит выйти на работу, подумайте, какая реакция окружающих ближе именно вам.

Практическая часть

Что же мы можем сделать для себя? Как помочь себе пройти через такое тяжелое испытание, как потеря ребенка?

Слушать себя

Как и наши близкие, которые часто не знают, как нас поддерживать, мы можем не знать этого сами. Нет готовых алгоритмов, нет системы реабилитации, нет даже информации, как правильно и как можно.

Постарайтесь ответить себе на вопрос: чего бы мне хотелось? Как мне будет безопаснее сейчас? Чем раньше вы зададите себе этот вопрос, тем лучше. Оптимальное время — сразу после выписки из стационара, если была госпитализация.

- Как я хочу (могу) проводить время?
- Что я хочу (могу) делать?
- Кого я хотела бы видеть рядом со мной в эти дни (недели)?
- Где я хочу находиться?

Вы можете дать один ответ на каждый вопрос или придумать несколько вариантов.

Не старайтесь дать «правильные» ответы — их не существует.

Растерянные, переживающие утрату родители порой недооценивают собственные потребности. Услышав от близких, что «надо обязательно отвлечься, поехать в путешествие», они следуют этому совету, когда на самом деле хотели бы остаться вдвоем дома. Или, наоборот, женщина хочет побыстрее выйти на работу и отвлечься, а все советуют взять больничный и «отсидеться дома».

Ответив на эти вопросы, в первую очередь для самих себя, вы получите небольшую опору, план первых шагов после потери.

Сформулировать ответ на вопрос о детях

От вопроса «А у вас есть дети?» мама и папа ушедшего малыша зачастую впадают в ступор. Как отвечать? Считается ли умерший ребенок?

Отвечайте так, как вам хочется. Для кого-то единственный возможный ответ: «У меня столько-то детей, один из них не с нами / умер / стал ангелом». Кто-то, напротив, совсем не склонен делиться самым сокровенным с посторонними людьми. Тогда можно ответить, что детей нет, или упомянуть только о живых детях, вспомнив об ушедшем малыше про себя. Это не предательство памяти о ребенке, как может показаться некоторым (и как чувствуют некоторые мамы), это право каждой семьи на личное пространство. Главное, что вы помните и любите своего малыша.

«Что случилось?», «А где же ваш ребенок?» и даже просто «Поздравляем!» — такие слова могут услышать мама и папа после потери малыша. Конечно, люди интересуют-

ся из лучших побуждений или просто по незнанию (чаще это слышат мамы, потерявшие детей на больших сроках, так как уже был виден живот и беременность была очевидна для всех). Тут то же самое: вы не обязаны отвечать на эти вопросы, тем более подробно! Потеря ребенка — горе только семьи, и никто больше не вправе требовать, чтобы вы рассказывали о произошедшем.

Можно подготовить короткий ответ, чтобы подобные расспросы не застали вас врасплох. Например: «Мой ребенок умер, пожалуйста, не задавайте вопросов». Или даже написать эту фразу в заметках телефона и показывать в ответ. Это актуально для тех, кому сложно даже произнести подобные слова вслух.

Найти свой способ попрощаться

Когда случается потеря ребенка, многие родители задаются вопросом: стоит ли прощаться с малышом? Смотреть на него, хоронить, оставлять что-нибудь на память.

Не существует универсального ответа. Не все могут сразу после потери найти в себе силы на прощание. А если срок беременности был небольшой, то это может быть просто невозможно. Тем не менее рано или поздно желание совершить ритуал в память о малыше может возникнуть.

Чтобы попрощаться, нужно встретиться.

Так работает наша психика: чтобы отпустить, нужно выразить это «прощай», словами или действиями. Во всех странах и религиях существуют ритуалы прощания с ушедшими людьми, и можно сказать, что это нужно не тем, кто ушел, а тем, кто остался. Так и в случае перинатальной потери мы можем попрощаться, каждый по-своему.

Для прощания есть фразы-подсказки, на которые вы можете опираться, вне зависимости от того, сколько прошло времени с потери.

Я люблю тебя

Прости меня

Я прощаю тебя

Я буду помнить тебя

Ритуалы прощания после перинатальной потери

Письмо малышу

Начните с обращения к ребенку (если было имя, то по имени, если нет, вы можете выбрать его сейчас, или же обращаться к нему просто «малыш», «дочка/сын», или использовать милое прозвище, которое вы дали до рождения).

Расскажите малышу:

- как вы мечтали, что он к вам придет (о беременности);
- как вы узнали, что беременны, что вы почувствовали тогда;
- как рассказали новость папе ребенка;
- как ждали и любили;
- как страшно было узнать, что он ушел;
- как вы грустите и помните;
- об этом мире, который хотели бы ему показать;
- как вспоминаете о нем;
- о том, что он навсегда в вашем сердце.

Завершите письмо так, как вам хочется, например: «Целую, твоя мама».

Письмо поможет дать место чувствам к ушедшему ребенку, выразить их в письме и таким образом попрощаться. Письмо можно сохранить, можно отправить его с воздушными шариками в небо, сделать из него кораблик и пустить по реке и т. д.

Отпустить в небо шарики

Родители (или только мама) покупают и отпускают в небо шарики в память о ребенке. Если хочется, можно сделать это в кругу семьи или друзей. Можно использовать китайский фонарик, улетающий в небо. Если вы уже выбрали имя, можно заказать шарик с именем.

Такой ритуал поможет воплотить горе и боль в действия, дать им пространство и время.

Посадить дерево

Мама и папа могут в качестве ритуала прощания и памяти посадить дерево или другое растение.

Посадка дерева или кустарника может символизировать:

- что ребенок не забыт;
- ребенок был;
- от него что-то осталось в этом мире.

Помимо самого процесса посадки дерева, ценно место — если у ребенка нет могилы, родители смогут приходить туда как к месту памяти.

Создать что-нибудь в память о ребенке

Испокон веков человек выражает свои чувства и мысли через творчество. Гореванию, в том числе и перинатальным утратам, также посвящен целый ряд произведений.

Например, у Фриды Кало есть картины, в которых она осмысливает свой опыт потери беременности. В приложении вы можете посмотреть и выбрать для себя литературу, фильмы или сериалы, в которых затрагивается тема перинатальных потерь.

Прощание с ребенком можно выразить через творческую деятельность:

- написать картину;
- сочинить стихотворение или песню;
- сделать вышивку (например, ангела) и т. д.

Купить что-нибудь в память о малыше

Например, можно приобрести:

- мягкую игрушку;
- любую другую игрушку (погремушку, машинку, куклу и т. д.);
- фигурку ангела;
- любой символический для родителей предмет.

Этот предмет будет только вашим символом памяти о малыше.

Коробка памяти

Если у вас остались вещи, связанные с ребенком (одежда, игрушки, снимки УЗИ, бирка с ручки, тест на беременность), можно собрать коробку памяти:

- найти или купить красивую коробку или шкатулку;
- с любовью сложить туда все предметы;
- купить еще что-то, ассоциирующееся с малышом или напоминающее вам о нем;
- здесь же можно хранить письмо ребенку, если вы его написали.

Ритуалы — важная часть жизни и смерти. Можно выбрать один из предложенных или придумать свой, очень личный, близкий только вам. Только вы решаете, хотите ли вы делиться с другими людьми самым сокровенным: проведете вы эти ритуалы в одиночестве, вдвоем с отцом ребенка или пригласите близких или друзей.

«Сердцебиения нет. Беременность замерла на сроке 8 недель», — для меня эта фраза на УЗИ прозвучала как гром среди ясного неба. Я как будто провалилась в пропасть.

Я просто пришла удостовериться, что все хорошо, меня ничего не беспокоило. А тут такая новость. Я думала, что благополучно прожила опасный период в 8–9 недель, ведь уже десятая неделя была на исходе. Что делать, куда бежать?! Шок. А вдруг это ошибка врача, вдруг все в порядке — сердечко бьется и малыш жив? Как сказать мужу, маме?!

Потом был стационар роддома, повторное УЗИ, на котором все подтвердилось, холодная палата и медикаментозное прерывание замершей беременности в день, когда вся Россия праздновала День матери. Вот такая ирония судьбы.

Это был мой личный ад. Не терпелось быстрее оказаться дома, с родными людьми, а не в этой больнице, где в соседней палате рыдала женщина, у которой беременность повторно прервалась на 16-й неделе, а за другой стенкой плакал только что родившийся малыш. Эта обстановка разрывала мне сердце и угнетала.

Я долго не могла поверить в случившееся. Мне писали близкие люди, выражали сожаление и говорили, что все обрывается. А я просто не понимала, почему мне все так сочувствуют, ведь ничего страшного не произошло, так бывает, просто снова не повезло... Мои чувства как будто заморо-

зили, я думала в первую очередь о себе и своем здоровье, переживала за анализы и результаты УЗИ. Такой защитный механизм выработала моя психика.

Потом я наконец выписалась из больницы. Дома было хорошо, тепло и уютно, поддерживали близкие люди. Кажется, даже кот пытался меня утешить и спал рядом. Первое время было сложно говорить о потере, мы пытались не поднимать эту тему. И так все было понятно. Мы учились жить заново, без моей беременности, к которой за короткое время так привыкли, которую так ждали. Это был третий криоперенос. Вся ситуация казалась несправедливой и очень обидной. Почему у кого-то получается сразу, а кто-то проходит девять кругов ада?

Со временем пришло осознание потери, и каждый вечер, придя с работы, я давала волю своим чувствам. Иногда я не успевала дойти до дома и плакала по дороге, увидев беременную женщину или ребенка в коляске. В те моменты мне было все равно, видят ли прохожие мои слезы и что они обо мне думают. Я плакала дома, пока меня не видел муж: в ванной, в туалете, в кровати перед сном. И так каждый день. Часто меня захлестывали гнев и обида, и я снова и снова спрашивала: «Почему я?!»

Так прошло около месяца, приближался Новый год, и в воздухе появилась атмосфера праздника, которая помогла отвлечься. Мы поставили елку, повесили гирлянды, я покупала новые игрушки, подарки для близких. Потом с коллегами мы сходили в бар на корпоратив, где я позволила себе отдохнуть и расслабиться и даже вышла на танцпол.

Я понимала, что произошло несчастье, что я потеряла долгожданного ребенка, но жизнь продолжается, и нужно идти дальше. Не без помощи психолога я также осознала, что не существует «правильного» горевания. И не нужно

гнобить себя за моменты радости. Я не собиралась ставить на себе крест и впадать в депрессию.

Потом наступил Новый год, и в праздничной суете я даже не заметила, что перестала думать о произошедшем. Слез уже не было, и я могла спокойно говорить о своей беременности. Я не обесценивала ее: мне хотелось делиться с окружающими, рассказывать, как протекал процесс, как я боролась с токсикозом. Я вспоминала свое состояние и эмоции с теплотой. Думать о следующих попытках я пока не могла и ничего не планировала.

В отношениях с мужем что-то изменилось. Мы стали часто ругаться: из-за любой ерунды я могла вспыхнуть как спичка. Видимо, сказывалось нервное напряжение, да еще и цикл сбился, гормоны бушевали. Я ждала первой менструации после прерывания замершей беременности, а она никак не наступала. Я боялась, что после таблетки потребуются дополнительная чистка, которая была мне категорически противопоказана.

Кроме того, мужу хотелось интимной близости, а я даже думать об этом не могла. Я жутко злилась: почему он не понимал, что мне сейчас совсем не до этого?! Говорить об этом я не хотела, мне казалось, что все и так очевидно.

Резюме

Плакать и грустить о малыше — это нормально. Помнить и создавать память о ребенке — нормально. Находить для себя новые смыслы и жить дальше — тоже нормально. Вы — горяющие родители, и только вы знаете, как вам проживать ваше горе.

Глава 2

Вина или беда? Как справиться с чувством вины

«Это я во всем виновата!» — нередко так говорит мама, потерявшая ребенка.

Но в чем же она виновата? Ответа на этот вопрос зачастую просто нет. Вина, как и любая эмоция, не плоха и не хороша сама по себе, это всегда сигнал, маркер того, что происходит в душе. Однако жить с чувством вины очень нелегко.

Горюющая мама, не находя причину произошедшего, порой винит во всем только себя. «Я должна была больше отдыхать, а я работала с удвоенной силой». — «Зачем?» — «Чтобы у малыша с рождения было все лучшее». Разве можно обвинить женщину, которая заботилась о малыше еще до его рождения? Я думаю, что нет.

«Я должна была почувствовать, что ему плохо. А я спала. Какая же я мать после этого?» Могла ли женщина что-то почувствовать, если даже врачи не подозревали беды? Конечно, нет.

«Я должна была выбрать другого врача / роддом / рожать за деньги, тогда он был бы жив». Мы не можем знать

наверняка, что в другом месте все сложилось бы иначе. Можно ли было предсказать такой исход? Разумеется, нет.

Когда я слышу такие слова, мне хочется кричать: «ТЫ НЕ ВИНОВАТА!» Но, к сожалению, эти слова не избавляют от чувства вины.

В каждый момент жизни мы делаем выбор, который кажется нам правильным в эту секунду. Нам не дано знать будущего, мы не можем, пережив какие-то события, отмотать время назад и сделать другой выбор, воспользовавшись своим опытом. Мы сделали свой выбор, исходя из ситуации *тогда*. Да, теперь мы, возможно, поступили бы иначе, но мы не виноваты, что *тогда* об этом не знали.

В этой главе мы поговорим о тяжелом чувстве вины, которое порой придавливает нас к земле. Когда случается такое горе, как перинатальная потеря, чаще всего вина принимает одну из двух форм.

Есть *истинная вина* — когда мы действительно сделали что-то не так или, наоборот, не сделали то, что было необходимо.

Важно! При истинной вине мы знаем, к чему приведут наши действия, до совершенного поступка. Говорить об истинности вины нельзя, если мы только после, с высоты приобретенного в трагедии знания, утверждаем, что можно было поступить иначе. Если ничто не предвещало беды до события — значит, это не истинная вина, в нас просто говорит опыт человека, прошедшего через потерю.

Еще бывает *невротическая вина* — это вина, которой как будто не существует. Она может быть надуманной, может внушаться извне, основываться на мнении других людей, принятых в обществе табу или чужих ожиданиях.

Находясь под властью эмоций, мы редко способны с холодной головой оценить, какую именно вину чувству-

ем. Задайте себе вопрос: если бы прямо здесь и сейчас вы могли бы раз и навсегда избавиться от чувства вины, согласились бы вы?

Не спешите читать дальше, закройте глаза и ответьте сами себе: да или нет? Если вы ответили «да», скорее всего, ваша вина не настоящая. У нее нет основания и нет цели. Это этап проживания горя и утраты.

Если же вы ответили «нет», вероятно, вина вам зачем-то нужна. Для вас следующий вопрос: зачем вам эта вина? Что она дает? От чего защищает?

«Если никто — включая меня — не виноват, то как принять, что в этом мире просто так умирают дети?» Тут вина дает объяснение тому, что произошло. Кто-то должен нести ответственность, пусть даже это будете вы сами. Зато, если есть виноватый, можно попытаться сделать так, чтобы ситуация не повторилась.

«Кто-то сказал, что причина потери в том, что я не молилась / ела суши / не пила витамины, значит, я виновата». В таком случае виноватой вас «назначает» кто-то другой. Сложно сказать, почему и зачем окружающие могут сказать такое женщине, потерявшей ребенка. Возможно, им так легче объяснить этот мир и понять смысл случившегося.

Бывает так, что после перинатальной потери мы задаемся вопросом, нормально ли то, что с нами происходит. Мы слушаем советы окружающих или сравниваем наш опыт проживания горя с опытом других людей. И нам может показаться, что мы «не такие, как все», не совсем «правильные».

Плакать — это нормально. Столько, сколько вам нужно. Спонтанно и навзрыд или тихонько, пока никто не видит. Если увидели что-то напоминающее о малыше, маму

с коляской, после вопросов окружающих. Или просто так, ни с чего.

Не плакать — тоже нормально. Не находить в себе слез, уйти в себя, горевать внутри.

Нормально ждать сочувствия, слов соболезнования и поддержки. Вы потеряли ребенка, и неважно, сколько недель/месяцев/лет ему было, это горе, которое очень тяжело пережить.

Нормально чувствовать раздражение от сочувствующих взглядов и жалости к себе. Не хотеть и не принимать их.

Нормально говорить о том, что произошло. Ваш ребенок был, прожил свою короткую жизнь, такую, какая была ему дана. И он заслуживает того, чтобы о нем говорили и помнили, чтобы он был частью семьи.

Нормально не хотеть обсуждать случившееся ни с кем. Или обсуждать только с близкими. Ваше горе никого не касается, если вы этого не хотите.

Нормально злиться на врачей, мужа, слишком назойливых или «пропавших» без объяснения близких и друзей. Мы проживаем горе и имеем право на любые чувства.

Нормально принять для себя все, что случилось, принять и простить.

Нормально сохранить вещи малыша, которые были куплены для него и которые о нем напоминают. Это наша память, мы любили ребенка и можем сохранять память о нем.

Нормально ничего не хранить (отдать, продать, выкинуть). Это только ваш выбор. И даже если кто-то говорит, что так неправильно, или вы сами пожалели о том, что сделали, — вы поступили так, как вам было надо в тот момент.