





## 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 мигнет мало кого из горящих 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.

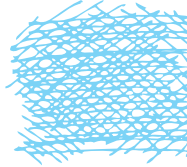
Так тело проживает боль.

Горе — в крике матери.

Она некрасива в этот момент и пугает всех вокруг.

Но она выражает правду.

Горящий 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 горющей 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 издаleка. 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 психосматику 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, что его нет. Как говорится, если долго заматывать мусор под ковер, в какой-то момент оттуда появится запах.

Итак, я работаю с собой и клиентами исходя из правила, что все чувства горюющих уместны и освободиться от них возможно только через их проживание.


Проживание некоторых чувств в процессе горя далеко НЕ приятно. Иногда даже ужасно и стыдно. И абсолютно нормально, что человек будет стремиться их избежать до тех пор, пока на это хватает ресурсов.

Такой человек словно плывет против течения быстрой горной реки в стремлении удалиться от приближающегося крутого водопада. Если это олимпийский чемпион, у него хорошее здоровье и много сил, то он может довольно долго бороться с течением.

А если это женщина, изможденная долгой болезнью ребенка?

Вторая важная мысль, которую я вынесла из выступления моего любимого испанского терапевта Ампаро Менендес на конференции по психологии горя «Перерождение» в июне 2020 года: горю надо просто дать время.

---

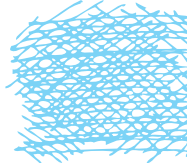


---

Горе выходит само. Процесс исцеления  
идет автоматически. Ему нужно время  
и присутствие свидетеля рядом.

---

Если никакой барьер не препятствует естественному процессу горевания, то горе само покинет вас.



Будут меняться стадии, этапы, эмоции горющего. Но горе будет выходить. От терапевта в этот момент требуется лишь качество его присутствия рядом.

И сейчас я начинаю видеть эти пути выхода горя. Начинаю видеть то, что становится препятствием для этого процесса.

Самый главный предохранитель, препятствующий пути наружу эмоциям горя, чтобы быть прожитыми, — это опасение психики, что человек не справится с такой сильной болью.

В биологическом декодировании Кристиана Флешé — этому методу психотерапии я тоже несколько лет училась в Барселоне — говорится о том, что у биологии есть только одна логика и цель: ВЫЖИВАНИЕ. Если какие-то чувства, эмоции, ощущения угрожают выживанию человека в целом или одной из его частей, телу или психике, то эти чувства, эмоции и ощущения БЛОКИРУЮТСЯ.

Чтобы выжить.

Иногда ценой пограничного расстройств. Иногда ценой психического заболевания.

Но ВЫЖИТЬ.



### Выжить — это главное.

В такой ситуации психика предлагает человеку новую картину мира. Эта новая картина мира позволяет НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ с настолько болезненными переживаниями, которые настойчиво стучатся изнутри.

Но кто же их выпустит, пока они опасны для жизни?

Так возникает хрустальная скала боли. Так как она хрустальная — она почти невидима. Особенно для человека, ее создавшего.





Отойти далеко от этой скалы вряд ли получится — это же часть психики. Нельзя убежать от части самого себя.

Эта скала хрустальная лишь с виду. Хрустальная, потому что очень хрупкая. На самом деле она изо льда. Это замороженные эмоции. Замороженные — потому что к ним очень страшно прикоснуться. Потому что какая-то часть внутри человека знает, что проживания ТАКИХ эмоций можно просто НЕ ВЫДЕРЖАТЬ. И это ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ — заморозить часть чувств на время.

Аналогичную функцию выполняют антидепрессанты во время проживания горя. Наша психика принимает мудрое решение и не кидается в боль «на всю Ивановскую». Можно ведь и не выдержать — и уйти вслед.

Что же делать?

Откалывать от этой ледяной глыбы по маленькому кусочку и проживать. Лучше со специалистом. Так безопаснее.

Не стараться прожить кусочек побольше и побыстрее — чревато. Видеть эту ледяную скалу и смотреть на нее хорошо. Хорошо — это с уважением. Эта скала выросла рядом с вами из самых лучших побуждений. И вместе с ее появлением появляется шанс выжить.

Говорить человеку, рядом с которым высится такая ледяная глыба: «Посмотри, как же ты не видишь! Да вот же они, твои замороженные непрожитые чувства!» — бесполезно и жестоко.

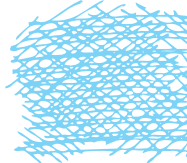
Человек с одного этапа горевания НЕ ГОТОВ и НЕ МОЖЕТ услышать правду человека с другого, более «продвинутого» этапа.

Это будет похоже на разговор морской рыбки и высокогорной птицы:

— А чего ты не летаешь? Это же так красиво!

— Буль-буль.

Сейчас объясню, что я имею в виду под большей «продвинутостью». Более «продвинутый» этап не означает



более хороший, лучше проработанный или еще какой-нибудь «более». Часто более «продвинутый» просто подразумевает, что с момента потери прошло больше времени.

Каждый человек в какой-то момент начинает видеть свою хрустальную скалу непрожитой боли сам. В тот момент, когда это становится БЕЗОПАСНЫМ для его выживания. А пока горящий родитель не видит скалу, просто побудьте рядом с ним, налейте ему вкусного чая, бережно накиньте на него теплый плед, посмотрите вместе хороший фильм, погуляйте в парке.

Просто будьте рядом. И возможно, от вашего присутствия хрустальная скала начнет потихоньку оттаивать.

**А вместе с ней начнет оттаивать для жизни и сам человек, проживающий горе.**





## СЕРФИНГ НА ВОЛНЕ БОЛИ

**Б**оль накрывает.

Волнами.

Это не только мой опыт.

Это опыт как минимум 500 горящих родителей, с которыми я постоянно общаюсь в нашей группе на Facebook «Новая жизнь после смерти любимых» и во время встреч движения «Перерождение».

Боль накрывает волнами. Я уже начала различать начало этой волны. И набирать воздуха в грудь, пока не накрыло с головой.

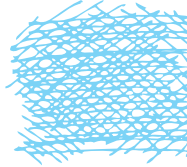
---

◆

Ключевое в этой волне боли то,  
что ты не можешь ее контролировать.  
Как волну в океане.

---

Этой волне можно отдаться. Как отдаются волнам и ветру серферы.



Можно даже получить определенные острые ощущения. Адреналин.

В идеале — если не надо идти на работу и заботиться о семье, когда накроет. Тогда волну можно исследовать.

Что-то большое и сильное наваливается на тебя и подчиняет твою волю.

В процессуальной терапии есть такая техника — «Создатель симптома».

А что, если этой волной побудешь ты?

А что, если ты побудешь тем, кто создает эту мучительную волну?

Какие качества есть у того, кто создает эту волну боли?

Стань этим создателем. Сотвори волны. Как ты себя чувствуешь при этом?

Так мы получаем шанс забрать свою энергию, делегированную кому-то большему. Стань этим бóльшим и забери свою энергию. Это возможно.

Куда же попадает волна?

Когда волна накрывает, становится очень больно. Больно физически. Больно везде внутри. Больно эмоционально.

Волна — это огромная энергия.

Боль — это огромная энергия.

Только пройти через слишком узкий канал она не может. Мы закрываем проход для боли, завинчиваем краны и возводим плотины. Энергия не может пройти. Она стучится и делает нам больно.

Все это, конечно, чудесно, можете сказать вы, но почти недостижимо.

Я соглашусь с вами. Отдаться волне боли безопасно можно только с терапевтом. Пропустить через себя огромный поток энергии в одиночестве тоже сложно. Нужны помощь и поддержка. Но что-то можно сделать самостоятельно уже сегодня.

Вы задумывались когда-нибудь, а ЧТО болит внутри вас, когда вам больно? Я на днях поняла, что болит какая-то часть нас. Не все вместе. А какая-то часть.

Какая?

Может, это ваше ЭГО? И тогда, чтобы боль ушла, нужно принести ЭГО в жертву?

Может быть, это ваше тело? Тело принести в жертву не получится, если вы делаете выбор в пользу жизни. Но можно помечтать, что когда-нибудь наступит день — и ничего не будет болеть внутри.

Может быть, это ваша душа?

Что делать с душой в такой ситуации — еще более непонятно. Говорят, она бессмертна, и отрезать ее, как больную часть, вряд ли получится.

Я не знаю, ЧТО у меня болит внутри. Возможно, ВСЕ. Но мне принесло облегчение понимание: что бы это ни было, все мои части хорошие. Ничего не хочется отрезать или не чувствовать.

Если что-то болит, значит, оно ЖИВОЕ.

---



---

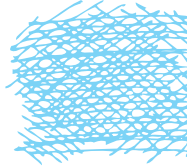
### Боль — свидетель нашей жизни.

---

Когда в иной мир уходит ребенок, родитель частично идет вслед за ним. Разными своими частями. Я тоже пошла следом и чудом осталась в этом мире.

В этой ситуации ЖИЗНИ нужны особые усилия, чтобы оставить таких, как мы, в ЖИЗНИ. И ЖИЗНЬ приглашает БОЛЬ на помощь.

Так мы чувствуем себя живыми. Охваченный болью человек больше чувствует свое тело. С помощью боли горящий родитель получает шанс выйти из оцепенения.



Я верю, что, когда я решу остаться здесь всеми своими частями, БОЛЬ отпустит. В этот момент она выполнит свою функцию. И ЖИЗНЬ выдохнет с облегчением.

**Задача выполнена.**



## КРУГЛОСУТОЧНОЕ ГОРЕ



**К**огда ребенок рождается, мама всегда с ним.

В идеале.

Так требуют природа и теория привязанности.

Мама является проводником ребенка в этот мир. Она проводит его через границу и встречает с этой стороны. Внимание матери дает ребенку защиту и возможность освоиться.

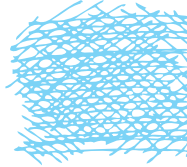
Когда ребенок уходит в другой мир, мама тоже не может оставить его одного. Она словно носит его на руках. Волнуется. Переживает.

Бессонные ночи у только что родившей матери объяснимы жизнью ее ребенка. А невозможность заснуть после потери ребенка...

Вход и выход похожи.



Материнство после рождения ребенка похоже на материнство после его смерти. Те же ночи без сна, то же беспокойство, раздражительность, невозможность заняться собой и своей жизнью.



Разница лишь в том, что физического контакта с ребенком нет. А материнство без сна продолжается.

Где-то я прочитала, что в тонком мире большая часть нашей души остается всегда. И то, что мы называем высшим «Я», всегда находится там.

Когда я узнала об этом, то обрадовалась.

Это означает, что ТАМ я встретила свою дочь и, безусловно, позаботилась о ней со всей любовью. Это значит, что там она не осталась одна. Это значит, что и сейчас МЫ ВМЕСТЕ.

Я просто передала эстафету заботы своей большей части.

Так, может быть, я уже могу отдохнуть?

Пост сдан, пост принят.

Даже когда ребенок рождается, мама иногда отдыхает. Иногда спит. И ест. У нее бывают перерывы. Потому что у ребенка еще есть папа, бабушки и дедушки.

А когда ребенок умер, то горе каждого родителя круглосуточно.

Сделайте перерыв.

Опустите мертвого ребенка с рук.

Сдайте свой пост чему-то большему.

**И отдохните.**