

АННА  
ЛЕОНТЬЕВА



Я ВЕРЮ,  
ЧТО  
ТЕБЕ  
БОЛЬНО!

«Наши дети  
не должны  
оставаться  
с депрессией  
один на один.  
Эта книга даст  
родителям  
и подросткам  
силу и надежду».

**Психолог  
Людмила  
Петрановская**

ПОДРОСТКИ  
В ПОГРАНИЧНЫХ  
СОСТОЯНИЯХ

Анна Леонтьева

**Я верю, что тебе  
больно! Подростки в  
пограничных состояниях**

«Никея»

2020

УДК 159.9+37.04  
ББК 88

**Леонтьева А. Ю.**

Я верю, что тебе больно! Подростки в пограничных состояниях /  
А. Ю. Леонтьева — «Никея», 2020

ISBN 978-5-907307-02-5

Как вести себя в самый непростой период жизни подростков? Как серьезно отнестись к проявлениям их пограничных и депрессивных состояний, появлению суицидальных мыслей? Эта книга написана не психологом и не психиатром. Журналист Анна Леонтьева написала откровенно и «изнутри» историю клинической депрессии своей дочери и долгого, трудного пути к выздоровлению. В написании книги приняли участие психологи из разных стран, супервизоры телефонов доверия, психиатры и другие специалисты. Книга даст родителям уверенность в том, что они никуда не опоздали и можно сохранить или восстановить душевный контакт с подростком в любых обстоятельствах.

УДК 159.9+37.04

ББК 88

ISBN 978-5-907307-02-5

© Леонтьева А. Ю., 2020

© Никея, 2020

# Содержание

Предисловие	5
От автора	7
Часть 1. Не уходи!	9
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Анна Леонтьева

## Я верю, что тебе больно! Подростки в пограничных состояниях

### Предисловие

Подростковая и юношеская депрессия и ее самое страшное осложнение – суицидальное поведение – уверенно выходят на первое место в списке опасностей для жизни молодых людей в развитых странах мира. Психологи, социологи, антропологи и философы высказывают десятки идей, почему это так? Почему дети, у которых есть все, чтобы счастливо расти и развиваться: любящие семьи, хорошие школы, все для развлечений, блага и возможности современной цивилизации, оказываются в плену «полуденного беса», душевной боли, не имеющей явной причины и ясного содержания, но делающей жизнь почти невыносимой?

Как так выходит, что этот черный гость проникает в уютные детские и там, за закрытой дверью, терзает ребенка – иногда годами, пока не будет замечен и назван своим именем? Родители пытаются воззвать к разуму, отругать за лень, дать отдохнуть, забрать телефон, повести развлечь, запретить газировку и чипсы, сдать анализы – много чего пробуют – но не позволяют себе даже подумать о визите к психиатру. Учителя, видя прежде увлеченного, оживленного ребенка, который с трудом поднимает на них глаза, отказывается от любых классных дел и явно, глядя в тетрадь, не видит ничего, предполагают что угодно: несчастную любовь, проблемы в семье, наркотики, влияние плохой компании – но только не депрессию.

А если в итоге случается непоправимое, обществу оказывается проще придумать эффектную теорию заговора и прочих «синих китов» и «кураторов смерти», которые якобы могут любого ребенка уговорить спрыгнуть с крыши. Хотя подобные инструкции могут стать последней каплей, решающим толчком, и это, безусловно, преступление, давайте не будем себя обманывать: для того чтобы это сработало, психика подростка уже должна быть истощена тревогой и депрессией, его видение реальности уже должно быть искажено. И вот тогда, если с ним начинают общаться люди, которые понимают, что с ним происходит, они могут получить большую власть над его решениями. Потому что больше не понимает никто.

Исследования депрессии как феномена продолжаются, а тысячи детей страдают прямо сейчас. Рядом с ними страдают тысячи взрослых, которые видят и чувствуют, что происходит что-то плохое, но не понимают, что именно и как помочь. Потому что ребенок может ходить (или делать вид, что ходит) в школу и на курсы, может выполнять все просьбы, быть вежливым и даже улыбаться иногда. Он может кивать и соглашаться в ответ на воодушевленные семейные разговоры о его блестящем будущем и интересной учебе в лучших вузах. Он может говорить правильные слова о том, что да, надо больше заниматься математикой и не запускать английский. Просто потому что у него нет сил спорить и все, чего он хочет, – чтобы разговор закончился, вы не были расстроены, а он мог наконец закрыть за собой дверь и повалиться на кровать.

Отдельная мучительная составляющая юношеской депрессии – а ей часто страдают очень совестливые, чувствительные, любящие и талантливые подростки – что человек понимает «беспричинность» своего состояния. Он отдает себе отчет в том, что «объективно» у него в жизни все хорошо. Ну, или не все хорошо, но явно есть множество людей, которым гораздо хуже – и они справляются. Он понимает, что родные его любят, беспокоятся за него и хотят ему всякого хорошего. А он – он хочет не быть. Потому что быть – невыносимо. Потому что он – ничтожество. Потому что никогда ничего хорошего не будет и быть не может. И отдельно

невыносимо понимать, что для всех этих мыслей нет никаких «настоящих» причин и ты мучаешь близких непочему.

Книга Анны Леонтьевой рассказывает о юношеской депрессии с точки зрения матери, не специалиста. И я читала ее глазами матери, хотя меня там цитируют как эксперта, но что вся наша экспертиза перед лицом нашего человеческого опыта. Растерянность, тревога, гнев, вина – от всех этих родительских переживаний не спасает профессия. Но знание помогает яснее видеть, в том числе и свои ошибки, и свое малодушие. Рассказ Анны очень открытый, честный, местами сумбурный, как сумбурны в такой ситуации чувства каждого родителя. Мне кажется, такой рассказ может дать многим родителям шанс увидеть и понять, что происходит с их ребенком. И обратиться за помощью не откладывая, потому что депрессия – это болезнь, и она лечится. Иногда быстро, иногда долго, иногда она уходит навсегда, иногда возвращается. Но с ней можно справиться: хорошие медикаменты, хорошая психотерапия, любящие и понимающие близкие, героические усилия самого подростка – и почти всегда «черный гость» отступает.

Нам так легко было выгнать Бабу-ягу и скелета из-под кровати наших шестилеток. Посветить фонариком, посидеть рядом. Депрессия – соперник посерьезней. Но наши дети не должны оставаться с ней один на один. И очень важно, чтобы те, кто прошел через этот опыт, – и родители, и сами молодые люди – говорили, рассказывали, как это было изнутри, что мешало, а что давало силы и надежду. Такие свидетельства – неоценимая помощь всем тем, кому еще предстоит эта битва.

*Психолог Людмила Петрановская*

*Я начала писать книгу, имея «полный комплект» родителей. И вот: мама и папа ушли друг за другом, унеся с собой все мои претензии к ним. Вместо этого остались любовь и горячая благодарность.*

*Спасибо за все, забывенные!*

*Отдельное спасибо – моим трем детям, пережившим тяжелейшие потери, но оставшимся в радости и полноте жизни!*

## От автора

Мы пережили – и отчасти продолжаем проживать – тяжелый, местами тревожный, местами опасный период в жизни моей дочери, который называется «депрессия». Мы победили. Но этот опасный зверек еще где-то сторожит нас, он может укусить – но, надеюсь, уже не может нас сожрать целиком. Потому что мы вооружены.

Сейчас, на момент написания книги, мы прошли через выжженные долины одиночества и взаимонепонимания, проскочили на волосок от гибели над пропастью суицидальных мыслей, перевалили через скалы ошибок и «полезных советов», и вот мы здесь: готовы любить и поддерживать друг друга, готовы разговаривать, слушать и слышать, набрались знаний от опытных и глубоких специалистов (неопытные и неглубокие, к сожалению, тоже попадались на нашем пути), и мы хотим идти дальше, развиваться, любить, радоваться.

Моя дочь – храбрый маленький солдатик – пережила эту войну тяжело, но без потерь и теперь поражает и бесконечно радует меня своей мудростью и тонкостью понимания, а также несломимой волей к жизни и счастью.

Пока мы выясняли, что не так, ходили к психологам, лежали в клиниках – вокруг нас образовался круг подростков и их родителей, которые испытывали подобные переживания. Я не могла понять: откуда у этих детей, внешне из очень благополучных семей – столько боли? Зачем им эти порезы на запястьях и мрачные письма о смерти в аккаунтах? Наркотики, эксперименты над телом?

Вот тогда, в самом начале нашего пути, мне неожиданно позвонила редактор и предложила написать книгу о подростках, их боли, всяких группах типа «Синих китов» и о том, чего родители боятся больше всего, – мыслях их детей уйти из жизни. И я поняла, что эта книга нужна. В том числе и мне самой.

Чтобы понять и начать решать свои собственные внутренние проблемы.

Чтобы понять, как работает механизм обмена любовью между детьми и родителями и почему он барахлит.

Для ответа на самый главный вопрос: как укрепить ребенка настолько, что никакие провалы на экзаменах, «группы смерти» и даже «несчастливая любовь» не наведут его на мысли уйти из жизни, чтобы избавиться от боли.

Для того чтобы наметить маршрут – к своим детям.

Мне необходимо было найти ответы на вопросы:

Откуда у подростков столько страхов и одиночества?

О какой такой своей скорби они пишут в аккаунтах в социальных сетях?

Когда начинать тревожиться и как не переборщить с этим, не внести эту тревожность в жизнь своего ребенка?

Как помочь им пройти сложный период в жизни, не потерять связь, при этом не влезая с ногами в их личное пространство?

Как работать с самим собой, когда ты не знаешь, что делать, о чем говорить со своим ребенком?

Как деликатно спросить о проблемах?

В какой момент нужно прижать к себе и поговорить, а в какой – со всех ног бежать к специалисту?

Как вообще начать разговор? И как продолжить его?

Я тут же к слову вспомнила некоторых «специалистов», которые в ответ на этот вопрос сразу скажут что-то вроде: «Сколько лет вашему ребенку? Четырнадцать? Так вот, вы опоздали ровно на четырнадцать лет!» Но за годы моего опыта – и родительского, и журналистского –

я могу с уверенностью сказать – это неправда. НИКУДА ВЫ НЕ ОПОЗДАЛИ! И эта книга – об этом. Все только начинается!

Так написалась история нашей борьбы с депрессией, в которую естественно вплелись мнения экспертов, работающих с подростковым девиантным поведением, – с ними я общалась в процессе написания книги и – одновременно – в процессе борьбы за жизнь и психическое здоровье собственных детей. И да, за мою жизнь и психическое здоровье тоже...

•

Огромная благодарность замечательным психологам разных направлений, которые буквально с нуля помогли мне постичь и проговорить глубокие и важные аспекты отношений ребенка и родителя в критической ситуации. Я не только собрала материал для осмысления и дальнейших действий – но и получила огромный импульс работы над собой и над своими ошибками. И что важно – оптимистичное знание о том, что все возможно при наличии любви и контакта! Огромное спасибо:

**Александру Ветушинскому**, преподавателю философского факультета МГУ, автору курса о видеоиграх;

**Константину Владимирову**, психологу, гештальт-терапевту;

**Ирине Вольнской**, клиническому психологу, директору Центра ТЕМА в Нью-Йорке (который оказывает помощь многонациональным семьям), профессору кафедры психологии в Нью-Йоркском городском университете;

**Лидии Каргашевой**, клиническому психологу, супервизору «Детского телефона доверия»;

**Алексею Козыреву**, заместителю декана философского факультета МГУ имени М.В. Ломоносова;

**протоиерею Сергею Павлову**, клирику храма св. Николая в Толмачах при Государственной Третьяковской галерее, психоаналитику, магистру психологии факультета психологии НИУ ВШЭ;

**Элеоноре Печниковой**, доценту кафедры нейро-и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, которая около 30 лет сотрудничает с Научно-практическим центром психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой, занимаясь проблемами диагностики различных подростковых девиаций, в частности проблемой подростковых суицидов;

**Марии Пичугиной (Капилиной)**, детскому и подростковому психологу, которая более 20 лет занимается профессиональной помощью семьям с приемными детьми;

**Лидии Руонале**, клиническому психологу (Швеция);

**Елене Синекаевой**, клиническому и семейному психологу, психотерапевту, действительному члену Профессиональной психотерапевтической лиги; и всем опытным тонким современным специалистам, которые обогатили эту книгу глубокими мыслями и ценнейшими советами. Отдельное спасибо моей дочери, которая согласилась на публикацию нашей с ней истории. Это не то чтобы повесть про нас – скорее это рассказ о том, как относиться к болезни подростка всерьез. Как пережить потерю, бороться с депрессией и в конечном итоге остаться «на светлой стороне жизни».

# Часть 1. Не уходи!

## История одной депрессии

### Глава 1

#### Жизнь после горя

Детей у меня трое, а вот у моего мужа их было четверо. Четвертым ребенком была я сама. Таким любимым ребенком, которому говорят: «Боже! Какая же ты талантливая!» И этот ребенок счастлив, занимается детьми, организует двух водителей, помощницу по хозяйству, управляющего большим красивым домом, пишет статейки в умные журналы, ходит на фитнес. А остальные трое детей – они рядом – растут, занимаются теннисом и игрой на органе, рисуют и поют в церковном хоре. А над всем этим парит мощный, счастливый отец, тот самый, у которого глаза становятся влажными от радости, когда он приходит с работы и видит своих детей, бегущих его обнимать. И он всегда – фейерверк идей о том, как сделать жизнь интереснее и ярче.

Вот старший сын в свои четырнадцать создал рэп-группу, и они с ребятами истово, как умеют только четырнадцатилетние серьезные мужчины, на двух языках аранжируют свои песни про политику, любовь, Бога, общество, дружбу. Чтобы группа выступала перед публикой, в нашем доме начинаются музыкальные вечера, которые набирают обороты, – и вот мы уже можем пригласить 100–150 человек зрителей и музыкантов, собрать во дворе загородного дома профессиональную сцену, накормить гостей под музыку на зеленой лужайке. Отец смотрит на сына влажными глазами...

Чтобы дети научились публичности, мы устраиваем домашние спектакли, которые тоже обрастают работниками сцены, художниками, операторами. Мои дети (дети режиссера) – в главных ролях. Младший играет нам на фортепьяно, потому что его учительница объявила, что он имеет абсолютный слух и реализует свою талантливую личность через музыку. «Какое счастье, вот бы я мечтал о таком слухе! – говорит отец (глаза влажные). – Завидую музыкантам, мне нет пропуска в этот мир!»

Мой муж гордился нами всеми, и отдельно – своей дочерью-художницей, ее талантом, а также ее сильным характером. Они часто сидели вечером вместе – и разговаривали. Любимый эпизод, о котором муж рассказывал друзьям: как дочь рассердилась на него и убежала в футболке на мороз, в лес, а он бежал за ней с шубкой и никак не мог догнать, и лишь через полчаса дочь окончательно замерзла, сдалась и упала в его объятия... «Какой характер, вы понимаете? Сталь!» Я пропустила саму ссору, вошла в гостиную, когда муж сидел с дочерью за столом и отпаивал ее горячим чаем с кагором. «Что за детское пьянство?» – надменно поинтересовалась я. И муж, захлебываясь от восторга, рассказал, как дочь чуть не замерзла, но не сдавалась до последнего...

Наверное, проблемы начались, когда муж уехал работать в другой город. Возможно, они начались и раньше. Оглядываясь назад, я вижу множество ошибок в воспитании, которые покрывало мощное крыло моего мужа. На фото с его последнего дня рождения он белозубо хохочет (так смеяться умел только он), а за его плечом счастливо улыбается дочь – как она прикрыта этим отцом!..

•

Отец был не только нашим плечом, опорой, солнцем, небом, водой и воздухом – он был всеобщим психотерапевтом. Когда я кричала и била кулаком в стену – он обнимал меня и

мудро рассказывал детям, тогда уже подросткам, почему мама так погорячилась и как этого избежать.

Однажды мой взрослеющий сын пожаловался мужу на то, что «мама много сидит в социальных сетях». Муж ответил ему – так, что все аргументы моего юного критика (мальчишки, подрастая, часто начинают подшучивать над мамами-домохозяйками) сошли на нет. Муж сказал: «Знаешь, сынок, мама родила и почти вырастила троих отличных детей. Она свою миссию выполнила – на все сто! Теперь она хоть всю жизнь может сидеть в любых социальных сетях!»...

Муж вообще не жалел времени и часами разговаривал с детьми – и со мной. Он умел находить светлые выходы из любых ситуаций. Он как будто держал нас всех на своих крепких плечах, так что наши ноги редко подолгу касались земли. Ему нравилась его ноша. Он был самым счастливым человеком, которого я видела на этой земле. Когда мы, почти без навыков борьбы за жизнь и вообще не повзрослевшие, выпали из его рук – то чуть не разбились. Ведь никто из нас толком не умел ходить.

•

Тем летом мы много путешествовали, на этот раз без мужа. Он по-прежнему работал в другом городе и вызвал туда старшего – помогать. Мы с младшими (сыну – четырнадцать, дочери – восемнадцать) поехали в Испанию к друзьям. Последнее время мы виделись с мужем не так часто, ездили друг к другу в гости, но вскоре он должен был открыть офис в Москве и вернуться. Я понимаю теперь, как ждала его дочь.

...Я проснулась утром в Испании под вой подруги над моей кроватью. Я не сразу поняла, о чем она. Авария. Мужа больше нет. Старший сын потерял руку. «Как высоко?» – «Кажется, с плечом!» Я имела привычку выключать на ночь телефон. Дозвонились до подруги. Глоток чая с ромом. Мне нужно сказать об этом проснувшимся детям. Я приготовила валерианы. «Мы вместе. Я с вами. Я сильная, я справлюсь. Папы больше нет. Даниил в реанимации. Мы сегодня летим в Москву». «Сильная, с вами» – это была неправда...

Младший не заплакал. Он побледнел, снял с себя крестик и внятно сказал: «Такого бога мне больше не нужно». Потом лег и стал смотреть в потолок. Неотрывно. Я сейчас понимаю, в какой он был опасности – люди, которые не плачут и не кричат от горя, могут его не пережить. Дочь сначала приняла позу стойкого солдата: «Где Данила? Я лечу туда! Ты не можешь мне указывать: мне восемнадцать!» Потом долгая дорога и море наших с дочерью слез, залившее аэропорт Мадрида, а потом Шереметьево.

•

Дочь встретил ее жених, он поддерживал ее и очень любил, вел себя как мужчина. Поэтому я считала ее присмотренной, занималась делами, искала новую квартиру, срочно сдавала наш красивый загородный дом, оформляла документы на наследство, писала свои передачи на радио и статьи. На самом деле все эти вещи делал кто-то другой, не я. Я в этой жизни перестала присутствовать. Это была моя тень, которая просто очень хотела жить – для детей. Но не жила. Во мне не было никакого ресурса помочь им душевно.

Старший сын справлялся со своими потерями героически, считая себя старшим мужчиной в семье. Вряд ли я могу представить или рассказать о том, что он внутри себя пережил, потеряв отца и правую руку с плечом. Что он и сейчас переживает. Я только уверена, что молитва отца перед кончиной «расколола небо» – и Бог непосредственно стал моему старшему психологом и правой рукой. С плечом. И образ отца, которого он получил больше всех, настолько горит в его душе, что с пути прямого он не свернет. Он сразу из Склифы отправился в университет, закончил философский, потом магистратуру МГИМО, нашел прекрасную работу и прекрасную невесту, помогает мне финансово, путешествует, водит машину, красиво одева-

ется, смеется – как отец. Конечно, он совсем другой. Но он личность. Сразу после смерти отца избалованный успешный ребенок повзрослел «по ускоренному курсу». Как сказала моя дочь о нем: «Он отвел своего маленького мальчика в самую далекую комнату своей души и запер там – чтобы тот не сошел с ума. Он там, наверное, еще сидит и плачет...» Тема эта – потеря части своего тела – не войдет в эту книгу. Она совсем отдельная. Но когда тебя неожиданно толкнули в пропасть – у тебя два варианта: упасть или отрастить крылья. Сыну пришлось на лету отрастить крылья. Ему помогло и то, что в нашей семье отец стал негласно канонизированным святым. Скажу еще лишь, что первое, что я услышала в Склифе от сына, переломанного почти во всех местах, когда его перевезли из реанимации в общее отделение и он узнал, что отца нет (до этого ему не говорили): «Мам, мы поможем тебе! Ты не одна!» И в отличие от моего обещания тем страшным утром в Испании – это была правда.

Я, наверное, так и осталась для него немного ребенком, капризным и ранимым. Забегая вперед, скажу, что по мере моего выздоровления я приобретала в его глазах некоторый авторитет. Но не сразу и не тогда, в первые два страшных года. Я была сломлена и просто выживала. Моя мама сердилась на меня, видя мою слабость. Мне было бы нужнее, если бы она просто обнимала меня. Но она не умела...

В состоянии этого своего отсутствия в реальной жизни я, формально живая мать, не сразу заметила, как дочь из стойкого солдатика превратилась в тонкую тень, лежащую носом к стене на кровати в окружении грязной посуды...

## Глава 2

### Депрессия. Начало

Я не понимала, как поднять ее оттуда. Я уже начала догадываться, что что-то с ней происходит не так – но не знала названия этого «не так». Я говорила: «Вставай, давай пойдем учиться, тебе будет легче». Я говорила: «Папа хотел бы, чтобы ты жила и занималась интересными вещами!» (Ужас какой! Хуже не скажешь! Это только усиливало ее и без того невыносимую боль: папа *хотел бы*, а она – не может!) Я говорила: «Малыш, жизнь продолжается!»... Я оплатила курсы по подготовке в художественный вуз.

Дочь под давлением моих псевдободрых увещаний вставала с кровати – и уходила в парк, делая вид, что ушла на курсы. Там она ложилась на скамейку и смотрела в одну точку. Я испытывала облегчение: что-то сдвинулось, вот же, пошла учиться... Я, с трудом двумя руками удерживающая чашку чая и не всегда понимающая, зачем звонит будильник (страшный зверь моей боли сидел рядом с будильником и сразу принимался меня глотать, как только я открывала глаза), все же имела смутное представление: пока кто-то куда-то идет – жизнь не заканчивается. И там, куда я «сдавала» дочь, – там ей помогут, там кипит жизнь, там чему-то ее учат... Мне становилось легче.

Это вообще частая иллюзия многих родителей. О том, что детей можно куда-то «сдать» – и там нам их «сделают». Да, детей могут без нас научить математике и английскому, провести операцию в больнице, подготовить к вузу в закрытом пансионате – но вся их душевная, психическая опора закладывается внутри семьи, внутри дома любви родителей, братьев и сестер, внутри этого до поры до времени – а точнее сказать, *вне* всякого времени – закрытого и защищенного мира. Это не про стены, стены не имеют никакого значения. Это про душевную крепость и фундамент.

•

Наступила зима. Дочь на своей скамейке простудила себе почки и в плохом состоянии попала в больницу. Мама мне говорила: «Она что, не понимает, как тебе больно?!» Дочь как-то услышала это. Она решила уйти жить к друзьям. Как я узнала потом – чтобы мне не было так больно еще и из-за нее. Там она пробовала облегчить свое состояние наркотиками, пыталась много общаться, как она говорит – «уходила в социальные запои». Когда она наконец заехала домой повидаться – меня поразил ее истонченный, измученный, предельно тревожный образ. К тому же она побрилась наголо («Мам, я хотела состричь с себя всю негативную энергию, накопленную в волосах») и сделала много аккуратных, неглубоких царапок на запястьях («Мам, я хотела попробовать, как физическая боль может унять душевную, мне так легче!»)...

Я уговорила ее пойти к своему психологу. После приема психолог позвонила мне в ужасе: «Это не мой пациент! Процесс очень запущен! Срочно в клинику!» И дала мне телефон психиатра. «Психиатр» – каким страшным показалось мне это слово!

•

Слово «психиатр» в нашем сознании – у тех, кто ни разу с данным видом медицины не сталкивался, – ассоциируется с советской «карательной психиатрией», то есть тем самым страшноватым периодом в нашей стране, когда неугодных или неудобных обществу или власти людей принудительно запирали в стенах психиатрических клиник, постепенно доводя их до состояния «овошей». Ну или не в нашей стране: тем, кто смотрел фильм «Пролетая над гнездом кукушки», тоже может быть знаком *такой* образ. Поэтому мы, любящие родители, до последнего не хотим вести ребенка в это место «с решетками на окнах», где ребенка накормят таблетками с непредсказуемым эффектом. Я лично, перед тем как все-таки решиться на поход

в клинику, провела целое маркетинговое исследование лучших клиник и врачей и обзвонила всех знакомых с вопросом: «А точно они не сведут ее окончательно с ума?»

И несмотря на это, на первый прием пришла со своей «заготовкой». (Может, еще не возьмут? Может, мы не «их случай»?) Заготовка была такая: «Да, моя девочка имеет порезы на запястьях – но она тщательно их дезинфицирует и делает в тех местах, где нет вен. Да, она пробовала наркотики – но она думала, что ей станет легче. И вообще – возможно, ее поведение более демонстративное, чем болезненное? Может, не надо таблетки? Может, можно обойтись своими силами?»

Это желание «обойтись своими силами» на самом деле для родителей совершенно нормально. Все же лечит любовь! И надо обязательно собрать все свои силы, всю свою любовь – но я бы сказала так: мы же знаем, что пенициллин спасает при ангине и воспалении легких? Да, он не очень полезный для организма. И после него придется пройти некоторую реабилитацию. Так вот, клиническая депрессия – это «ангина» психики. И ребенка в острых состояниях надо просто спасать. А потом – реабилитировать той самой любовью. А психиатры, как выяснилось, бывают замечательно квалифицированными и внимательными врачами.

•

Хочу еще – что очень важно – отметить: все процессы, которые я так долго описываю: поход к психологу, обзвон друзей, поиск лучшего врача – заняли не дни и не недели. Прошло всего двое суток. Это важно – потому что в том состоянии, в котором оказалась дочь, времени на долгие раздумья просто не было. Действовать необходимо было как можно быстрее. И я наконец это полностью осознала.

Клиника, куда мы попали, была на удивление не пугающая, называлась она «Клиника пограничных состояний». Без решеток на окнах, медсестры – очень дружелюбные, а под окном – огромный сад с цветущими вишнями. Психиатр, которого рекомендовали мне друзья, опроверг все мои «заготовки». Он объяснил, что:

да, порезы на руках дочери скорее носят демонстративный характер. Но это демонстрация ее глубочайшей внутренней боли, крик отчаяния, мольба быть услышанной;

ни она, ни я не справляемся с ситуацией, и это уже очевидно, требуется помощь врача и медикаментов;

ее мозг находится в настолько истощенном и воспаленном состоянии, что любое неловкое движение, любой даже небольшой толчок могут быть фатальными;

ее организму просто необходим отдых – от тревоги, навязчивых мыслей, поисков выхода из тоннеля. Этот период необходимого отдыха – как период искусственного сна. Он не спасает от горя и ужаса, но дает покой. Необходимый для восстановления;

и мы не одни такие, многим подросткам в остром периоде их **клинической депрессии** (так я в первый раз услышала этот диагноз) необходима помощь;

это они не вредничают. Это в их мозгу нарушился захват серотонина и прочих гормонов радости – а без этой радости существовать невозможно.

В общем, я плохо тогда поняла про серотонин, но поняла главное. Дочери нужна помощь, и таблетки – это не зло, а передышка для ее воспаленной психики.

В Клинике пограничных состояний было свободное посещение под присмотром врача (врач предварительно разговаривал с не-родственниками-посетителями). Здесь я познакомилась с большим количеством «подросткового народа», почти у всех были порезы на руках. Здесь я узнала, что это называется «самоповреждающие действия», и психиатрами они рассматриваются как суицидальное поведение. Дочери назначили антидепрессанты и нейролептики. Этот период она вспоминает как начало выздоровления, как первый луч света в глухом мраке ее безрадостного отчаяния.

•

Посмотрела недавно передачу о депрессии. Не самую удачную, но очень показательную. На ней не присутствовал ни один клинический психолог! Тезисы приглашенных «экспертов» очень четко отражали общую картину отношения к этой болезни в нашем обществе. Пожилая актриса уговаривала всех страдающих депрессией побольше бывать на природе и улыбаться. Социальный психолог призывал помогать страждущим и творить добро для тех, кто тоже несчастен. Были еще несколько участников, предлагавших схожие рецепты. И лишь одна монахиня, имевшая медицинское образование, заметила, что самый ее активный в плане помощи нуждающимся друг, который непрестанно творит добро и улыбается, – находится в тяжелой клинической депрессии и выживает благодаря медикаментозной помощи. И второй герой передачи – священник, который помногу принимает исповеди у прихожан и, казалось бы, вот сейчас скажет что-то вроде «Возлюбите друг друга и почаще ходите в храм», – вместо этого сказал, что нередко на исповеди ему приходится решать самый сложный для него как неспециалиста вопрос: кроме того, что он благословляет человека на исповедь и причастие – может ли он посоветовать ему посетить психолога и психиатра? Два этих мнения прозвучали наиболее трезво.

**Депрессия – это конечный пункт, к которому ведет много дорог** (мысль взята мною из книги Эндрю Соломона «Бес полуденный», но пропущена через собственное осмысление и опыт). Депрессия может быть **наследственной**, то есть она была у кого-то из родственников. Она может быть **реактивной** – как следствие тяжелого жизненного события. И **меланхолической**, когда вроде бы ничего не произошло, но травмирующие факторы накопились в психике – и дали результат – болезненное состояние, при котором нарушаются химические процессы в мозгу.

Так как специальной литературы на эту тему много и всегда можно почитать и про гормоны, и про работу мозга, я опишу этот процесс просто. Организм не может жить без радости, и если мозг перестает ее «вырабатывать» (это уже химический процесс) – начинается депрессия.

Невозможность пребывать в «безрадостном» состоянии особенно очевидна для подростков – они еще не умеют рефлексировать и объяснять себе, что с ними происходит. Они начинают бороться за радость, искать выход. Теми способами, которые им доступны и известны. Наркотики, опасные виды спорта, «плохие компании», алкоголь, самоповреждающее поведение, участие в «группах смерти». Это до поры до времени – крики о помощи: «Мне больно, и я не понимаю, что со мной! Я хочу, чтобы не было больно, но не знаю, как это сделать!» Участие в группах типа «Синих китов» – тоже попытка себе помочь, примкнуть к сообществу с подобными проблемами.

Если с наследственной депрессией может разбираться только специалист, у реактивной все причины, как правило, видны (смерть близкого, тяжелые переживания на фоне психической травмы), то случай меланхолической депрессии требует пересмотра отношений в семье. Это не обвинение родителей, но причина начать разбираться, «что пошло не так». Во всех трех случаях начинать надо с разговора, деликатного налаживания контакта, «вслушивания» в ребенка и внутреннего со-чувствия ему (то есть попыток чувствовать вместе с ним). Во всех трех случаях необходимо серьезное и уважительное (но не паническое) отношение к состоянию и мыслям вашего подростка.

•

Самое лучшее, что случилось с дочерью в клинике, – это то, что к ее болезни, то есть к ее клинической депрессии, наконец отнеслись серьезно. Наконец прозвучал диагноз. Наконец все признали, что ей больно и с этой болью ее нельзя оставлять один на один. Наконец ей начали оказывать помощь. Побочные эффекты у лекарств были пугающими, часто появлялся тремор,

странности поведения тоже были. Дочь тем не менее ощущала это как путь наверх из узкого колодца, в ледяной воде которого она боялась не выжить. Вот что она писала в то время:

«Мысли о том, чтобы что-то с собой сделать, были как бы светом в конце тоннеля моей боли. Мне кажется, я внутренне была убеждена, что ничего до конца с собой не сделаю. Но возможность такого выхода из этой темноты была очень утешительна – и необходима. Я стояла на балконе десятого этажа. Я резала себе руки – но всегда там, где не будет много крови, и дезинфицировала порезы, чтобы не внести инфекцию. Я пробовала наркотики и блуждала среди жутких видений. Это, кстати, совсем не помогало.

Когда я оказалась в клинике – стало происходить нечто неожиданное. Мне совсем не нравилось действие таблеток, от которых хотелось спать, мутило, не было аппетита, появлялась странная дрожь в руках. Но я очень старалась пробиться сквозь всю эту вату, которой обложили мой мозг. И поскольку я рисую и пишу, я стала рассылать в социальные сети и инстаграм свои рисунки, фотографии и тексты. И на меня пошла волна любви. Мир как будто повернулся ко мне всей своей любовью. Мне писали тысячи людей. Кому-то я разрешала приехать в клинику. Мой психиатр должен был разговаривать предварительно со всеми, кто меня посещал. Так вот через неделю моего пребывания он сказал мне: „Пощади! К тебе каждый день приходит столько народа!“ Знакомые из интернета приносили фрукты, цветы, сидели со мной, ходили курить в сад. Разговаривали, признавались в любви. Я не ожидала, что меня так можно любить. Цветы еле помещались в нашей палате, от них шел аромат по всему этажу. Из-за таблеток или всеобщего внимания ко мне – или того и другого – я начинала понимать, что меня можно любить и что люди так и делают!»

Это пишет моя девочка, которая, как мне казалось, просто тонула в любви и обожании в семье! Мы с мужем и два брата всегда обращались с ней как с принцессой – так мне виделось. Ан вот, любви всегда, оказывается, не хватает. Слишком много ее точно не бывает. Вполне возможно, что я, так интенсивно «отталкивающаяся» от модели любви моих родителей (вырастила меня все же бабушка), – тоже не даю ее в нужном количестве. Вечный дефицит любви, нарушение ее обмена... Тогда как, по меткому замечанию психолога Людмилы Петрановской, удовлетворенная потребность в любви – освобождает.

Ребенок, «дополучивший» ее от близких, не зависит от чужих оценок и не сомневается в своей значимости в этом мире. Не путать, конечно же, с гиперопекой: слишком опекающий ребенка родитель, не дающий ему принимать самостоятельных решений и подчеркивающий свою значимость в его жизни, – на самом деле самый что ни на есть «недополучивший» в своем детстве и внутренне желающий быть гиперзначимой фигурой в жизни ребенка – до патологических проявлений, описанных на горьких страницах сайта «Токсичные родители»...

•

В клинике мы приобрели новых «сотоварищей по депрессии», которые так же невидимо, но с полной отдачей сражались за свою жизнь – казалось бы со стороны, «при полном здоровье» и при полном комплекте родителей, навещающих их, как и я, с пакетами еды... А как нам еще было проявлять свою любовь и заботу?..

Вот что писала про свои открытия дочь:

«Мы с девочками в клинике стали анализировать такой момент. Мы выясняли, какие у нас самые тяжелые пороки. Одна говорила: зависть. Другая: жадность. Мой порок был – гнев. Я всегда легко приходила в это состояние, могла закричать, подраться, если мне казалось, что кто-то меня обижает. Так вот, в тот момент я поняла: мой гнев – это моя броня! Что этот порок на самом деле спасает меня от окружающего мира. Это как панцирь под кожей: всем кажется, что я такая мягкая, нежная, кто-то пытается меня уколоть – а под кожей – сталь моего гнева! И обидчик ломает свои колющие предметы. Мой гнев – это ответ: „Идите все! Я хорошая! И не дам себя проткнуть!“ Так я поняла, что мой гнев – правильный и праведный. Он спасает меня.

Сейчас я знаю, что бывают срывы, бывают панические атаки, которые неожиданно посреди дороги могут сковать тело и душу каким-то смертельным ужасом, от которого, кажется, нет спасения, ты вот-вот погибнешь и сердце выпрыгнет или остановится... Но я стараюсь полюбить себя, и от этого мне стало не страшно. Как только я почувствовала эту любовь к себе – ты знаешь, у меня очень сложные отношения с Богом, мы с Ним как-то еще в диалоге, я с Ним как будто не договорилась о многом... но это сродни чувству, что Бог все-таки меня любит. Потому что меня есть за что любить! Когда я себя не любила – Бог тоже как будто не обращал на меня внимания, такую ненужную. И когда пришла любовь – моя к себе и как будто Бога ко мне, – я стала источать любовь. Она стала выливаться из меня. Ты знаешь, у меня есть хорошие друзья. И есть лучшие друзья. Вот у нас такая женская дружба (пошляки те, кто о ней говорит издевательски). И негласный договор: любая из нас в любую минуту бросает все и бежит спасать друга. Так было уже тысячу раз. Когда в тебе появляется любовь, это выглядит конкретно так. Мне звонит, например, в полночь моя любимая подруга Ниночка, у нее депрессия. Она сидит в кафе и не может выйти на улицу из-за приступа панической атаки. Я не говорю ей: „Держись“ или там „Ну, может, возьмешь себя в руки“ – я просто беру такси и еду к ней. И сижу и разговариваю с ней в кафе, пока ей не станет легче. И везу ее к себе на ночевку, и мы всю ночь разговариваем. Потому что я друг и могу с ней поделиться. И мне от этого тоже становится легче».

•

Когда дочь вернулась из клиники, у меня все еще было мало сил – помочь ей. И моя внешняя деятельность (напудренный нос, вкусные обеды, бодрые слова) не могла никого обмануть. У меня появился бзик: я стала тщательно убирать все в доме, мыла полы и посуду, покупала цветы и много еды. После периода, когда все это делать не было сил, внешний порядок в доме и наличие еды в холодильнике казались прикрытием от внутреннего кошмара. Я все еще не научилась двум вещам: быть сильной и быть слабой. Быть слабой – значит признать, что «ресурса» пока маловато и надо уметь просить о помощи. Не обладая этим даром, я «работала под прикрытием» своих внешних активностей, внутренне истекая кровью – молча, со сжатыми зубами. В моем окружении некому было подсказать мне, что это не самая удачная позиция. И дети, очевидно, считывали мое внутреннее состояние – даже при наличии обедов, вымытых полов и записанных на радио программ.

Дочь продолжала борьбу со своей депрессией в этом моем «полуприсутствии». Но отец не зря так гордился ее стальным характером. Когда он рассказывал, как она в протестном порыве выбежала на мороз в футболке, он не знал, как понадобится ей эта сталь, которая продержит ее, все еще без моей активной помощи, в ее пограничном состоянии, не позволяя скатиться в пропасть. Борьба за жизнь продолжалась – но и это было только начало...

•

Есть еще один важный момент, о котором надо сказать в связи с депрессией подростков. Помогает ли депрессивным подросткам вера в Бога? Безусловно! Но по моим наблюдениям – Бог действует в жизни человека настолько незримо, что, лишь оглядываясь назад, я вижу, какую «крутую» работу проделали наши Ангелы Хранители (признают или не признают их присутствие мои бунтующие подростки), сколько пропастей мы пролетели «на полной скорости», почти не заметив!

Иногда в процессе нашей борьбы за «жизнь после жизни» я слышала советы о том, что всем этим страдающим подросткам, равно как и моей девочке, надо просто пойти на исповедь и причаститься – и их депрессия отступит. Я встретила экстремальных православных психологов, которые говорили мне о депрессии и суицидальном поведении как о гордыне и душевном (духовном) повреждении. Хочу, во-первых, привести цитату. Профессор, заместитель дирек-

тора Психического института здоровья Василий Каледа ответил на это в одной из своих лекций о депрессии: «Спаситель сказал в отношении бесноватых, что сей род изгоняется только молитвой и постом. Когда помогают антидепрессанты, значит, другая причина...»

А во-вторых, о бунте подростков «против Бога» я имею свое мнение – и оно совершенно частное. Мои дети родились и выросли в православной семье, со многими перегибами на местах, которые неизбежны у родителей-неофитов. Это наше «усердие не по разуму» и жаркий новоначальный пыл – я верю – были сполна компенсированы той любовью и благодатью, которая дается начинающим путь в христианство – авансом. То есть вот тебе, начинающий православный родитель, благодати столько, сколько унесешь. Дети причащались Христовых Таин, радостно ездили с нами в церковь, пели в церковном хоре.

Потом они стали тремя подростками. Подростки – это сложные, иногда трогательные, иногда замкнутые, но всегда искренние создания. Они ищут Бога и смысл. Они провели детство в наших с мужем исканиях – мы ведь не родились православными. Мы ими пытались стать в течение нашей жизни. И наши дети прошли с нами все этапы наших попыток, проб, ошибок, надежд и провалов. То, что в детстве было для них совсем-совсем очевидно, – что родители правы. Во всем. И когда поднимают их в шесть утра и заставляют выстоять длинную службу в церкви. И когда мама и папа сами просыпают литургию, потому что накануне гости разошлись под утро. И когда родители читают полночи молитвы. И когда они до утра спорят на кухне на философские темы с друзьями или друг с другом.

Потом дети вошли в возраст, когда поняли, что родители неправы. Тоже – во всем. Старший поступил на философский, снял с себя крестик и сказал, что первые христиане крестиков не носили. Дочь сказала, что чувствует, что Нечто есть, но должна сама решить, как Оно называется. Младший просто посмотрел на всех и сказал, что старшие – они умные, значит, ему тоже не нужно в воскресенье так рано вставать на литургию, он и так всю неделю рано встает.

Я расстраивалась. Я молилась. Я пыталась указать, что первые христиане не носили кресты – потому что на них распинаемы были. И что мы прекрасно знаем – ну мы же с папой знаем! – как зовут Это Нечто. И так далее. Потом я встретила умного священника. Он сказал: «Их детство было связано с Богом, с церковью, с литургией, с Евхаристией. Они будут выяснять свои отношения с Богом, им это нужно. Но если вы не будете на них за это обижаться и перестанете возвращать их обратно в церковь во что бы то ни стало – вы оставите им тропинку назад, домой...»

Я успокоилась. Я больше не катехизирую своих детей. Наши отношения стали лучше и свободнее. Я одна встаю в воскресенье на литургию. Старец Паисий Афонский говорил: «Пусть матери больше говорят Богу о детях, чем детям о Боге». Я надеюсь, мои дети вернуться. Домой.

## Глава 3

### Для тебя и для него, или О начальной травме

В ожидании своего первенца я собирала и публиковала самый разнообразный материал про материнство, естественные роды, младенческий возраст, «донашивание» ребенка после родов (моя профессия журналиста помогала мне). Вся эта информация нужна была не только читателям: я хотела, чтобы, когда младенец выйдет из меня на свет – у меня была четкая инструкция по его выращиванию. По кусочкам, по фрагментам я собирала те сведения, которые сейчас можно в полном объеме найти у хороших психологов, опытных акушерок, мудрых мамочек. Конечно, все равно первое время один на один с ребенком – а бабушек и дедушек рядом, как водится, не было – это время противостояния тебя и твоего маленького человечка огромному количеству советов, поступающих извне из вроде бы солидных источников: врачей-педиатров, твоих старших родственниц, книг (в 90-е, на которые пришлось детство всех моих троих детей, это были книги доктора Спока, заботливо принесенные, как правило, мамой или свекровью)...

Первый и, к счастью, последний совет, которому я лишь единожды последовала, «от доктора Спока и иже с ним», – это «дайте ему накричаться». Этот опыт настолько запечатлелся у меня в памяти, что я до сих пор готова всхлипнуть, когда вспоминаю тот день. Было так. Замученная непривычным непрерывным общением с новорожденным, я решила как-то раз все же «дать ему накричаться», как заклинание повторяя про себя: «Пусть он поймет, что я не всегда могу сразу подойти, он же сыт, он же переодет, мы же уже погуляли...»

Я вышла на кухню и с независимым видом начала заваривать чай под нарастающее младенческое бурчание, в котором слышалось недоумение моей нерасторопностью. Когда недоумение моего проснувшегося малыша стало переходить в беспокойство, а потом в явный испуг, я почувствовала, что не очень понимаю, куда именно наливают кипяток для заварки. Когда в его воплях послышались нотки отчаяния – я поймала себя на том, что стою у двери и почти скребу по ней ногтями. Должна сказать, что довольно быстро сломалась: уровень стресса от моего странного воспитательного порыва намного превышал совместимый с жизнью. Когда я наконец подхватила на руки и приложила к груди мокрое, красное и перепуганное дитя, оно посмотрело на меня с незабываемым выражением горя и укора – иначе не могу передать этот взгляд и всхлип перед новым погружением в мое тепло... До сих пор рада, что после этого я выбросила книжки доктора Спока и перекрыла канал трансляции полезных советов в формате: «оставьте его одного, он же может кричать из вредности», «не приучайте его к рукам, сами же потом пожалеете» и «кормление по часам – залог вашей будущей счастливой совместной жизни»...

•

Все это я рассказываю, чтобы еще раз подчеркнуть: понимать, что проблемы наших детей оттуда, из детства, – больно, но необходимо. Диагноз – половина пути к выздоровлению.

Когда ребенок только рождается, его сознание еще максимально находится в хаосе, оно расфокусировано. Он находится в мире образов, фантазий, теней. Постепенно сознание начинает структурироваться. Он начинает узнавать маму, ее лицо. Жизнь начинает приобретать все больше конкретики. Маленький ребенок в возрасте нескольких месяцев фиксирует мамин образ, радуется ей, и для него очень важен эмоциональный контакт с мамой в этом возрасте.

Психотерапевт **Константин Владимиров** рассказал о таком довольно страшном эксперименте: мамам 8–9-месячных детей давали задание играть с ребенком, который сидит в коляске, и вот мама играет, веселится – но в какой-то момент вдруг останавливается и делает каменное лицо. Просто смотрит на ребенка – но с неподвижным лицом. Что происходит с

малышом? Сначала он пугается, начинает кричать, пытается привлечь внимание, потом начинает плакать, у него начинается истерика. А задача мамы – оставаться с каменным лицом.

Что происходило дальше? Надо сказать, что часть мам просто не выдерживала. Но у тех, кто продолжал эту «игру», в какой-то момент дети просто... замирали! Здесь срабатывает такой инстинкт: «Чтобы не перенапрячься, чтобы не умереть, чтобы на крик не пришли в пещеру хищники и не съели меня – нужно замереть». И ребенок это делает. Он отстраняется от мамы и замолкает. И вот здесь происходит первая фиксация депрессивного опыта. «Тот объект, на который моя психика обычно реагирует, за который она цепляется, та единственная опора, что есть в моей жизни, – почему-то разрушилась, эта опора не живая. Я не знаю, что делать. Я кричу – опора не оживает. И тогда единственное, что мне надо сделать, чтобы я не разрушился в своем хаосе, – я должен уйти во внутренний мир».

Ребенок успокаивается не потому, что ему стало легче. Он замолкает, чтобы его не съели условные хищники. Срабатывает заложенный в него механизм защиты. Но при этом он переживает невероятный ужас.

И вот здесь формируется первый опыт тотального одиночества. У психики есть такая функция: в случае какой-то сильной стрессовой ситуации мы отходим на шаг назад, пока не найдем опору. И если впоследствии ребенок делает шаг назад и не находит опору, второй шаг – опоры нет и так далее, тогда он уходит в самую первую свою фазу, где он испытал вот этот ужас непереносимого одиночества, где, чтобы выжить, ему нужно было замереть. Это психологи называют довербальной детской травмой.

•

Не удержусь и приведу несколько очень важных для матери и для младенца цитат из книги Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка» на эту тему: «Нашим предкам довольно странной показалась бы идея положить ребенка одного в нечто вроде деревянной клетки и уйти. Как можно оставить такого беспомощного детеныша в одиночестве? Да, мы живем не в пещере и даже не в избе, младенца из прекрасной детской, в которой все подобрано по стилю и цвету, не утащит в лес дикий зверь и не загрызут крысы. Но он-то этого не знает! Его инстинкт, за сотни тысяч лет выращенный эволюцией ради его безопасности, говорит одно: либо ты рядом со своим взрослым, либо пищи пропало. Инстинкт матери, который теми же сотнями тысяч лет подогнан к инстинкту ребенка, как две сложнейшие детали одного механизма, твердит то же самое: не оставляй его, не позволяй ему долго кричать, это опасно для него и для тебя».

«Для него и для тебя»... Для тебя: из этого не-следования собственным чувствам, которые явно заложены в мамочек самой природой, может вырасти либо тревожность и чувство вины, либо наоборот – привычка отстраняться от ребенка, его нужд, его болей и его криков. В более позднем возрасте это выражается в отношениях «пусть справляется сам, он же не маленький». Для него: наличие рядом мамы или другого постоянного любящего взрослого, готового утешить в младенческом возрасте, закладывает, как говорят психологи, «базовое доверие к миру».

То есть младенческий возраст формирует в ребенке либо ощущение прочности окружающего мира и его значимости в нем, либо неуверенность ни в том, ни в другом.

«Отчаяние, которое накрое его, когда он так и не докричится и заснет в изнеможении. Раз накроет, два, десять, а потом это отчаяние обживется внутри, да и останется с ним навсегда, накрывая в моменты жизненных трудностей невесть откуда взявшимся иррациональным убеждением, что „все бесполезно, никто не поможет, я обречен“» (Людмила Петрановская).

Дальше разорванная связь может привести к более тяжелым патологиям отношений: когда родитель или родители вовсе не понимают серьезности проблем и уровня боли ребенка. В самом крайнем случае, когда родитель умеет добиваться послушания своего подростка посред-

ством «сильных» слов и жесткого отношения к его проступкам, чувствительный ребенок может не выдержать будущего ужаса морального уничтожения (даже воображаемого) за проступок или ошибку (несданный экзамен, разбитая ваза – все что угодно!) со стороны родителей и уйти: из дома или из жизни – все зависит от момента и от его состояния в этот момент!

•

К сожалению, как бы ни было горько нам, родителям, это читать – довербальная детская травма существует, и да, могло быть так, что мы неосознанно нанесли ее ребенку. Но – это я хочу написать огромными буквами: **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ РАБОТУ ПО ЕЕ ИЗЛЕЧЕНИЮ!** Многие родители с горечью могут сказать: у нас, у меня этот момент упущен, мы недостаточно общались в детстве, плохо слушали, мало были вместе, а теперь все безнадежно, формирование психики закончилось. Нет, психологи категорически против подобных выводов.

Формирование никогда не заканчивается! Для огромного количества людей большим и значимым событием могут стать новые отношения с родителями.

Если бы родитель спросил семнадцатилетнего ребенка, с которым у него нет толком контакта: что ему сейчас надо, как ему можно помочь?.. Если бы дал знать ребенку, что он плачет по ночам из-за его проблем и не знает, как их решить... Постарался поговорить, попросить совета, поделиться тем, что происходит... Рассказал о себе в его возрасте, спросил: «Похоже ли это на то, что ты чувствуешь?» Такое новое начало отношений, такой налаженный в любом возрасте контакт, разговор, обмен переживаниями, доверие даст ребенку мощный запас прочности. Он, без сомнения, будет меньше, чем если бы это делалось с самого начала, но он будет. Сорокалетние и старше люди часто ходят к психологу, чтобы из своих родителей вытащить крупицу понимания – и не могут, увы!

Из этого следует весьма практичный и в то же время оптимистичный вывод. Начинать налаживать отношения с собой и со своим ребенком можно и в его семь лет, и в его семнадцать, и в его сорок.

•

Думая о «книге жалоб и предложений», которую я была готова дать почитать своим собственным родителям, я стала растить своих детей, отталкиваясь от того, что не хочу быть похожей на них и не хочу, чтобы мои дети пережили те травмирующие моменты, которые пережила я сама. Тема «я нанес/нанесла тебе рану», кстати, была закрыта в моей семье. Обычно мои родители либо слишком переживали, что что-то сделали не так, и обижались сами, либо блокировали тему и настаивали на своей правоте: «Да, я это сделала, но на тот момент другого выхода не было...» Я, к счастью, успела повзрослеть и простить маму и папу до их ухода из жизни, понять, насколько сами они были жертвами своего времени, в котором представление о родительстве было каким-то потерянным... Очень сложно, например, родителю было сказать: «Прости. Я очень переживаю! Я сделал ошибку!»

Когда я писала эту книгу, то думала: а может, папа и мама прочитают ее – и все поймут?.. Когда я ее закончила, то все «жалобы и предложения» оказались лишними, ненужными, неуместными. Ведь от мамы и папы осталось огромное наследство – их всепоглощающая любовь.

•

Сколько раз я начинала писать письмо маме и сколько раз его не заканчивала. Я думала, что напишу так: «Понимаешь, мам, сейчас я напишу тебе, потому что поговорить с тобой у меня получается гораздо хуже. Дело в том, что только теперь, через столько лет после моего рождения, мы стали с тобой так близки. До этого мы общались, но воспитывала меня все же

наша прекрасная Ба, а ты работала и искала себе нового спутника жизни после ухода папы. Я тебя вовсе не осуждаю, но ты многое пропустила из того, что я называю своим детством, поэтому, быть может, когда я первый раз стала матерью – я твердо решила одно. Мои дети никогда не будут испытывать такой дефицит родительской любви, какой был у меня. Я помню тебя в детстве: красивая (моя мама самая красивая, это ясно), в кожаной куртке, с запахом сигарет и духов. Видения: я на даче в Малаховке, в печке переливаются неземным светом угольки, ночь, и ты приходишь, ты заехала к нам с Ба с работы, чтобы меня поцеловать и узнать, как мы тут, утром водитель опять увезет тебя в редакцию, ты тихонько подходишь к постели, меня обдает волна жизни и твоей молодой, крепкой энергии, я так хочу все это удержать, но глаза слипаются, и нет сил об этом рассказать, а наутро я выхожу в сад, где каким-то чудом вырастает за ночь несколько спелых клубничин – остатки когда-то посаженной предыдущим хозяином, – и на траве роса – но тебя уже тут нет, ты там, на своей работе. Мне не грустно, но я помню ночную волну, и мне ее не хватает, хотя Ба уже сходила в поселок и принесла бидон молока и варит картошку. Я точно знала, вынашивая своего первенца, что он всегда будет в волне моей молодой горячей любви, и папиной, и ему всегда будет нас хватать...»

Мой муж рассказывал, что, когда его мама умерла от рака, ему было семь лет, и отец женился на другой женщине, и иногда маленький мальчик оставался дома вечерами совсем один, ведь отец с женой хотели пойти в гости или в театр или вовсе уехать отдыхать на курорт, и ему было так страшно и так больно, что он открывал окно, включал громко магнитофон с музыкой и кричал в окно, во весь голос. Я не знаю, рассказывал ли он об этом родителям, но разве они сами не чувствовали, как ему одиноко?

•

Не могу не упомянуть об одном открытии, которое было даровано мне во время написания этой книги. Я потеряла отца – и обрела его. Объясню. Мой папа женился на другой женщине, когда мне исполнилось одиннадцать лет, и поэтому мне постоянно говорили, что «он нас бросил» – но он не переставал в моей жизни присутствовать. Я общалась с его новой семьей, новой женой, дети хоть и редко, но каждый раз с радостью видели своего «биологического деда». Причем каждый раз это было мною торжественно обставлено: «Сегодня приедет деда Юра. Всем быть к ужину!» И все «были к ужину». Хотя и сетовали, что деда Юра что-то уж очень редок в нашем доме. Я говорила: «Он старенький, у него мало сил!» – но сама про себя глотала слезы обиды, когда папа в очередной раз «прокидывал» нас с визитом: говорил, что плохо себя чувствует, когда все уже были готовы к торжественной встрече.

Мне хотелось, чтобы папа был более близким, более отзывчивым ко мне и внукам. Он любил меня, посвящал мне стихи, молился за нас. Но обида не проходила. Я слишком хорошо была с детства осведомлена, что ушел, что бросил... И вот пришел час икс. Папа слег с инсультом, а так как лечиться он всю жизнь не любил – в больнице, куда он попал, после полного обследования выросли тома его диагнозов. Один из них был – онкология, четвертая стадия. Папу все это время медленно, но верно грыз внутренний страшный зверь по имени рак... Когда разрешили к нему приехать, он был лежачий, худощавый и совсем плохо говорил. От него осталась только душа – она светилась в огромных глазах на маленьком лице. Он просиял улыбкой, когда меня увидел, и, пытаясь сказать что-нибудь, долго сжимал одной работающей кистью мою руку. Мы все надеялись его вытащить и снова вернуть к жизни. Я спросила, хочет ли отец причаститься и собороваться, поскольку он был верующим человеком, и когда получила согласие и прекрасный настоятель храма рядом с папиным домом приехал, исповедовал больного и причастил Христовых Таин – получила огромное облегчение. Уходила от отца успокоенная: главное сделано.

Через несколько дней папы не стало. Несмотря на все свои слезы и непонимание, как изменился мир-без-отца, я открыла для себя очень важную вещь. Моя любовь к отцу от моего

рождения до его болезни и прощания с ним – и его любовь ко мне – были *безусловны*. Никакие мысли о предательстве больше не посещали меня. Я простила, простилась и получила такой заряд отцовской любви напоследок, что могу сказать парадоксальную вещь: как бы я ни скучала теперь без этого самого значимого родного мужчины в своей жизни – я осталась с ним, с его образом чистой души в страдающем теле, с его последним пожатием моей руки и его сиянием отцовской любви мне навстречу.

Мне кажется, об этом важно упомянуть: для души и, если угодно, для психического здоровья – простить отца, если он не присутствовал в твоей жизни, означает снова обрести его. Это обретение для меня – самое ценное, что случилось за всю историю наших непростых взаимоотношений. И теперь моя «книга жалоб» в отношении родителей будет переписана заново, и для мамы тоже. Возможно, в ней будут только чистые листы.

•

Наши дети выросли так, как мы хотели вырасти сами. Первое, что они получали, выйдя чудесным и непостижимым образом из меня, – это папины красивые немного дрожащие от волнения руки, потом мое молозиво и тепло наших с мужем тел вокруг себя. Мы не кормили детей по часам, а только по требованию, они могли получить наше тепло и мое молоко в любой момент дня и ночи. Мы начали жизнь с чистого листа со своей семьей и своими детьми...

Но почему, расскажите мне, почему в критических ситуациях у меня часто включались именно те реакции, которые я так ненавидела в своих родителях? Мне что, не хватало собственного строительного материала для нового дома?

Не хватало, увы. И знаний тоже мучительно не хватало. И советы, которые мне поступали – большинство из них было «не про меня» и не про моих детей... Слава Богу за то, что мы – я и мои трое уже очень подросших детей – все еще любим и слышим друг друга.

## **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.