

Глава 1

Со мной случилась жизнь

Разводы и новая любовь: ожидание/реальность

«Я с этим точно не справлюсь. Я не смогу это вывезти. Этого слишком много для меня одной», — так я думала после развода, в тот момент, когда мой новый мужчина (по совместительству мужчина моей мечты, который может разобраться примерно во всем) столкнулся с депрессией средней тяжести. Он отказывается от повышения, которого так ждал, притом что деньги и статус — совсем не лишний ресурс, а новая должность была его целью. Ему сложно перекинуться парой дежурных фраз за завтраком с моим сыном, не говоря уже о том, чтобы взять на себя часть обязанностей. Он просит меня готовить, а в моем шкафу даже у специй давно истек срок годности: я отвыкла кашеварить, у меня нет на это ни времени, ни сил, обычно вопрос закрывался готовой едой, которую нужно только разогреть.

После развода я должна была дышать полной грудью: посвятить время, освободившееся от переживаний, развитию в новой обожаемой профессии; продолжить вести удачно выстреливший блог; пристальное внимание уделить отношениям

с сыном, его адаптации к новой структуре семьи; познакомиться с новыми людьми, попробовать новое, а в итоге... В итоге в ощущении полного офигевания я сижу без сил одна с двумя детьми, одному из которых тридцать три годика, хотя изначально мы с ним вступали в отношения равноправного партнерства.

В моих представлениях я и мой новый мужчина, танцую, готовим завтрак и шутим, а вместо этого мы оба страдаем от чуткого тревожного сна, а по утрам пьем кофе, стеклянными глазами глядя в окно с одной только мыслью: «Прожить бы как-то этот день».

Мне 35, я работаю психологом, сыну пять лет, я в разводе. В моей жизни случилась любовь — настоящая, живая. Неидеальная. Мы полюбили друг друга, и человеку пришлось развестись, чтобы быть со мной. Это не было легко со всех сторон. А сразу после развода у него началась депрессия.

В классической шкале стрессовых жизненных событий, разработанной в 1967 году психиатрами Томасом Холмсом и Ричардом Реем, развод стоит на второй строчке, уступая по уровню стресса только смерти супруга, и оценивается в 73 балла из 100 возможных. Чем больше баллов, тем выше риск заболеть*. При этом инициатор развода точно так же сталкивается со стрессом, как и супруг, с которым расстаются. И если к этому добавляются другие жизненные перемены, случившиеся за прошедший год, то риски последствий для

* Holmes T. H., Rahe R. H. The social readjustment rating scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. № 11. P. 213–218.

здоровья, как физического, так и эмоционального, существенно увеличиваются.

Важно добавить, что стресс вызывают не только потери (смерть близкого, расставание, увольнение, конфликт), но и то, чего мы сильно ждем: свадьба, рождение ребенка, переезд, повышение. Даже то, что мы, казалось бы, не замечаем и уж точно не относим к событиям, требующим от нас дополнительной энергии и адаптации, например новая диета или изменение режима, — это тоже стресс.

Если вам вдруг стало сложно переваривать даже мелкие события, проанализируйте, сколько нового и сложного вам довелось перенести за последний год. Утомительным стрессом для психики могут оказаться многие явления, которым вы не придаете значения, например даже приятнейшее для многих дело — распланировать отпуск в незнакомом городе или стране, а потом еще и осуществить свой план. «Ну что в этом такого, это же легко!»

То, что мы «не замечаем», не придаем значения многим событиям, через которые проходим, — это, конечно, защитные реакции, помогающие человеку не сойти с ума. Но когда наваливается слишком много всего, эти реакции перестают работать, и организм дает об этом знать разными способами — мы начинаем болеть эмоционально или физически. И если с физическим здоровьем уже давно все понятно, мы делаем регулярные чекапы и обращаемся к врачу, то с психологическим состоянием до сих пор возникают вопросы: «Мне точно нужно идти к специалисту? Да ладно, потерплю. Раньше проходило и сейчас пройдет». Я сама разделяла эту позицию десять лет назад.

Депрессия моего нового мужчины как реакция на развод, расставание с дочкой и переезд была весьма вероятным событием, и шансы на ее развитие увеличились из-за его недавнего увольнения с прошлой работы и выхода на новую, а также ряда потрясений, которые происходили в течение пары лет и не давали ему толком выйти на плато стабильного эмоционального состояния.

Депрессия проявляется очень по-разному. Это не просто «плохое настроение» — это диагноз, который ставит врач-психиатр на основании критериев, перечисленных в Международной классификации болезней (МКБ). Депрессия бывает разной сложности, она может быть заметна сразу, а может хитро маскироваться и сопровождать человека годами. Это может быть единичный эпизод заболевания или периодическое его возвращение. Если не заниматься устранением причин депрессии, то каждый последующий эпизод становится хуже.

Депрессия партнера: как это выглядит в быту

То, с чем столкнулся мой новый мужчина, выглядело следующим образом:

- нарушение сна (бессонница, кошмары);
- подавленность (непреодолимая грусть-печаль);
- нежелание вставать по утрам;

- ощущение тщетности и бессмысленности;
- беспощадная самокритика, самоуничижение;
- потеря доверия к себе, к своим мыслям, чувствам, реакциям;
- постоянный вопрос: «А верный ли я сделал выбор, если мне сейчас так плохо?»;
- ухудшение когнитивных функций (мозги работают плохо и медленно);
- неприятное ощущение в голове (туманная липкая тяжесть).

Это вязкое, затягивающее болото, которое поглощает и заставляет верить в то, что все безнадежно, никакого выхода нет, что ты маленький и ничтожный и ни за что с ним не справишься. И одна из самых страшных мыслей-врунишек: *это не закончится никогда*.

Если вы столкнулись с чем-то подобным или хотя бы отдаленно напоминающим эту мысль, то, пожалуйста, знайте: *это проходит*. Чудовищные эмоциональные сложности постепенно отступают. Если вы замечаете их сейчас, идите получать помощь. Скорее всего, это займет время, но очень важно помнить, что *это пройдет*.

Нашей мантрой были слова: если кажется, что это никогда не закончится, — это симптом депрессии.

Даже если вы не в депрессии, а просто переживаете сложный период, испытывая отчаяние, безысходность, вам невыносимо больно и кажется, что конца этому не будет, помните: мозг обманывает вас (подробнее о том, как он это делает, мы

посмотрим во второй и третьей главах), и вы не одиноки в этом. Рано или поздно с этим ощущением могут сталкиваться все, хотя не все готовы в этом признаться.

Я видела, как мой новый мужчина делает все, что от него требовалось в этом состоянии. Он выполнял абсолютно все рекомендации, известные науке:

- первым делом обратился к психиатру и получил медикаментозное лечение — антидепрессанты, которые работают с последствиями и симптомами;
- пошел на регулярную разговорную психотерапию: пока у человека совсем нет сил, терапия, как правило, направлена на поддержку, выход из депрессии и сбор ресурса, а затем работает с причинами заболевания;
- три раза в неделю ходил в спортзал;
- внимательно следил за питанием, несмотря на потерю аппетита;
- принимал контрастный душ;
- получал поддержку, очень много поддержки со стороны близких.

Он не забросил свою рутину: медитация утром и вечером, каждый день перед сном цигун, наше общее увлечение. Он каждый день вставал и ехал на работу, справляясь с самокритикой, раздувшейся до мазохизма, с постоянными самообвинениями, что не работает в полную силу (что в депрессии практически невозможно). Хотя объективно его «не в полную силу» — это довольно неплохой уровень для большинства

людей, ведь в здоровом состоянии, без депрессии, он может работать много, ярко и быстро. И от этого ему было особенно невыносимо оказаться в заложниках собственного тела, которое не позволяло ему быть собой.

Чувство вины, вызванное вынужденным расставанием с любимой дочерью, которая теперь живет в другом городе и, кроме каникул, доступна только по видеозвонкам, невыполненным обещанием полностью обеспечивать бывшую жену, которой до развода не нужно было работать, и в целом весь спектр чувств, спровоцированных представлением о себе как о предателе, стали расплатой за то, что он встретил любовь и принял решение, следуя за собой. Нет, не за мимолетным чувством влюбленности, а за рациональным желанием быть со своим человеком. И этот риск нужно было на себя взять, ведь то, что казалось таким рациональным, тоже могло оказаться обманом. Как много мы знаем счастливых историй с похожим началом?..

Еще одна особенность депрессии — застревание в мыслях. А какие там мысли, вы уже примерно представляете: ни в одной из них ни один человек по своей воле застрять не захочет. Во второй главе мы подробнее посмотрим, как мысли и убеждения влияют на нас и нашу жизнь, как они обманывают нас и заставляют верить в то, чего нет. И как непросто бывает выбраться из этой сети, вязкой, липкой паутины, которая обволакивает человека все плотнее и плотнее.

При всех условиях, которые мой новый мужчина какой-то невероятной силой духа создал для того, чтобы депрессия отступала, нам оставалось только ждать. А ждать не любит никто.

По крайней мере, мне не встречались люди, которые любят терпеливо считать дни, особенно в современном мире, где многое происходит стремительно. И особенно когда человеку очень плохо.

И раз за разом мы по кругу проходили одни и те же состояния и разговоры.

— Мне очень плохо.

— Я понимаю.

— Мне кажется, никто не может понять, как плохо другому человеку.

— Я проходила через подобное, могу себе представить.

— Может, мне нужно неделю лежать и не вставать?

— Нет, это точно не поможет. Нужно двигаться, не забывать на рутину, хотя бы настолько, насколько можешь.

— Ну что-то же еще можно сделать?

— Ты и так делаешь все, что можешь. Остается только ждать.

Когда становится лучше, человек уже не представляет, как мог быть в таком разобранном состоянии, как мог считать, что все безнадежно.

Ребенок после развода: задачи и сложности

Сыну пять лет. Когда мы с бывшим мужем принимали решение разъехаться, то расценили как приоритет для ребенка необходимость остаться с мамой.

Материнство мне всегда давалось максимально непросто, особенно с моими амбициями и новой весьма разноплановой профессией, в которой ты и с клиентами работаешь, и в личной терапии пашешь, и блогер, и маркетолог, и писатель, и научный исследователь... К тому же дети отлично подсвечивают нам наши травмы, которые многие годы лежали в пыльных архивах памяти.

Здесь сразу уточню: следом за Франсин Шапиро, терапевтом в направлении когнитивно-поведенческой психотерапии, которая открыла избавление от последствий многих иррациональных убеждений с помощью движения глаз, под *травмой* я подразумеваю не только катастрофы и реальную угрозу жизни (согласно Международной классификации болезней), но и то, что ребенку казалось крайне болезненным, вне зависимости от того, как это оценивают другие люди. Такие события «замораживаются» в памяти и очень влияют на то, как человек проявляется в настоящем: часто не позволяют делать, чувствовать, говорить то, что хотелось бы. Вместо этого травмы подсовывают нам реакцию, которая запомнилась в момент детского испуга и при многократном повторении стала выученным паттерном поведения*.

Как раз с этими паттернами и работает любая терапия. Популярная психология испортила представление о слове «травма», называя этим словом любое грустное воспоминание и не делая акцент на том, что с ним можно и нужно работать.

* Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз. М. : Вильямс, 2021.

Однако я считаю важным для каждого человека понимать, как устроена психика и как можно себе помочь. Тут на нашу сторону приходят многочисленные научные исследования, которые говорят о том, что травма — это сложный феномен и он поддается психотерапии*.

Когда у женщины появляется ребенок, мозг под влиянием такого большого события «размораживает» воспоминания из глубокого детства мамы, причем это может происходить не привычно — в виде картинок в памяти, а телесными состояниями, неожиданными реакциями, мыслями, настроениями.

Когда у меня родился сын, я уже прошла свою первую терапию в когнитивно-поведенческом направлении** и получила арсенал навыков и инструментов, которые помогали справляться и с тревожностью, и с необходимостью принимать огромное количество решений, и с тем, что я лишилась той

* Ван дер Колк Б. Тело помнит всё. М. : Эксмо, 2022; Найп Дж. EMDR. Полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации. М. : АСТ, 2020.

** Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это научно обоснованный метод психотерапии, который помогает выявлять автоматические мысли, связанные с тревогой, виной, самокритикой и другими трудностями, и менять их на более реалистичные и поддерживающие. КПТ опирается на идею, что мысли, эмоции и поведение взаимосвязаны и, если научиться замечать и корректировать искажения в мышлении, а также менять поведенческие привычки, можно значительно улучшить эмоциональное состояние и качество жизни. Терапия включает работу не только с мышлением, но и с действиями: обучение новым реакциям, тренировку навыков, постепенное преодоление избегаемых ситуаций.

свободы, которая была со мной предыдущие двадцать девять лет. Но механизм актуализации детских травм не обошел меня стороной, и с этим пришлось разбираться в моменте.

Но как бы сложно мне ни давалось материнство, я не могла себе представить, что после развода стану «мамой выходного дня». Мы приняли решение, что я остаюсь с ребенком в нашей общей квартире.

Мы вместе сообщили сыну о разводе, когда все было окончательно решено. После первого разговора он отказался в это верить. Даже когда его папа уехал, сын не очень понимал, что это по-настоящему.

Перед нами стояли следующие задачи:

1. Сын не должен чувствовать себя виноватым в разводе.

Если не объяснять происходящее между мамой и папой, то детская психика защищается именно таким образом: родителей винить нельзя, они обеспечивают выживание, значит, это я плохой, это всё из-за меня.

2. Сыну необходимо понимать, что оба его родителя — хорошие люди, а решение не жить вместе не делает никого плохим человеком.

Не стоит рассказывать ребенку, какой ужасный его папа или мама. Мало того что ему невыносимо больно это слышать, так он еще и возьмет это в свою картину мира: я произошел от плохого человека, значит, я тоже плохой.

3. Сыну необходимо понимать, что мы оба его любим, даже если живем с папой отдельно.

4. Мы принимаем его право грустить, обижаться, переживать, злиться, расстраиваться.

Развод для ребенка — это всегда сложно. Если сын или дочь не показывает виду и не делится своими переживаниями на этот счет, поверьте, это не очень хороший сигнал. У ребенка есть право (и все основания) расстраиваться, чувствовать несправедливость, переживать злость и обиду. Так же, как и у вас. И для формирования эмоциональной устойчивости чувства ребенка должны быть приняты, не отвергнуты родителями.

Наши взгляды с бывшим мужем на этот вопрос совпадали, и мы проделали огромную работу, выдерживая непростые разговоры с сыном, когда он сетовал, как ему «не повезло, что мама и папа расстались», и пытался придумать варианты, чтобы мы остались вместе.

Мы говорили сыну, что вместе нам сложно, что мы грустим и у него два грустных родителя, а по отдельности будет два веселых. Объясняли, что папа будет рядом: он живет в соседнем доме, чтобы была возможность видаться и по расписанию, и спонтанно по необходимости.

Сын высказывал мне всё, что было у него на душе.

Я грущу оттого, что вы с папой расстались.

Я бы хотел, чтобы всё было как раньше.

А помнишь, как ты варила для всех овсянку с бананом и грушей и мы завтракали втроем?..

Каждый раз мне приходилось делать глубокий вдох и представлять, как я на шаг отступаю от той части себя, которую

больно ранят эти слова, вызывая невыносимое чувство вины, — отступаю к здоровой, крепкой взрослой части своей личности, которая искренне сочувствует тому, как сложились обстоятельства, но понимает, что это решение было необходимо принять.

К тому моменту, когда мы с моим новым мужчиной проходили самый сложный период депрессии, у меня уже несколько месяцев работала няня. Я искала ее с одним важным требованием: любовь к детям и желание играть. И наша няня стала любовью с первого взгляда и для меня, и для сына. Солнечный, энергичный, ответственный человек, она учила сына фокусам, они всё делали через игру. Кроме того, она стала определенным эмоциональным буфером для сына, ведь все значимые для него взрослые в тот момент переживали расставание.

Мне приходилось справляться с чувством вины одновременно по всем фронтам: это я приняла решение о разводе, это я отдала сына в сад в два года, чтобы у меня была возможность работать и учиться, это я спихнула его на няню, а в те часы, когда мы с ним вместе, я настолько истощена происходящим и работой, что у меня нет сил быть той идеальной мамой, которую я рисовала себе в голове.

Раз за разом я раскладывала себе всё по полочкам: с одной стороны, объясняла себе, что мои решения были разумными в долгосрочной перспективе, с другой — старалась принять тот факт, что, к сожалению, обстоятельства сложились именно так, что мой ресурс как человека ограничен и не всё попадает в сферу моего влияния.

Ровно через то же самое мы проходим с клиентами, которые приходят ко мне с такими же запросами.

К сыну также приезжала детский психолог, чтобы он мог прожить невыраженные эмоции в игре: даже ребенок терапевта, который с первых лет жизни умеет называть свои эмоции, не всё может проговорить. Психоаналитик, возможно, сказал бы, что с помощью визитов психолога к сыну я пыталась уменьшить собственное чувство вины. Думаю, так оно и было, помимо желания помочь ребенку пережить сложное для него расставание родителей.

Порой я собирала какие-то крохи энергии на то, чтобы прямо с утра быть классной, активной мамой, но часто наталкивалась еще и на сложности взросления, которое происходит вне зависимости от того, есть ли в семье кризис или нет.

Я не пойду чистить зубы.

Ты за меня не решаешь, я хочу играть, я не хочу ходить в садик.

Нельзя мороженое? Ты самая плохая мать на свете. Это самый плохой день.

Я не хочу никаких приключений.

Я злюсь на то, что пятилетний ребенок не поступает так, как мне нужно. На то, что он портит мне утро. И снова требуются вдох, выдох и шаг назад от злости, от раненой, обиженной детской части меня, которая кричит: «Ну почему не по-моему?! Почему он не слушается? Не делает так, как мне нужно?!» И еще один шаг — от чувства вины, вопящего: «Ты и так испортила жизнь ребенку этим разводом и своими новыми отношениями». Отступив, я нахожу внутри себя

взрослого, который сначала молчит, а потом очень коротко отражает чувства сына и напоминает ему — мама рядом, мама поддержит:

Ты не хочешь это делать, я понимаю.

Ты устал.

Ты обижен.

Сейчас ты злишься.

Ты расстроен. Когда будешь готов, приходи, я тебя поддержу, обниму.

В ответ на эти слова я могла слышать отказ от всех предложенных вариантов и многоэтажные проклятия. На них я уже не отвечала: один раз предложить поддержку достаточно.

Всегда ли так получалось? Нет. Иногда меня сносило, и я начинала все эти:

Если ты сейчас не уберешься, то не будет никакого планшета!

Считаю до трех и отменяю гостей в субботу, если ты не начнешь одеваться!

Каждый такой эпизод усиливал мое чувство вины. И каждый эпизод мы с сыном проговаривали. Когда я была неправа, просила прощения, объясняла, как работает механизм спуска злости. Рассказывала ему, что мне не нравится ругаться, что мне очень хотелось бы договариваться другими способами. Повторяла, что люблю его, даже когда ругаюсь, и что он для меня никогда не плохой.

Крайне важно проговаривать все эти аспекты с ребенком, ведь именно с этим потом, уже во взрослом возрасте,



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

