

## Серьёзный диагноз у ребёнка: как справиться родителю

Советы психолога

*Появление детей меняет нашу жизнь. Когда в семье появляется особый ребёнок, привычный уклад меняется кардинально. Наш блогер, психолог Любовь Тихомирова, рассказывает, какие стадии принятия должен пройти родитель, чтобы смириться с болезнью ребёнка и понять, что жизнь продолжается.*

Специалисты выделяют пять стадий проживания горя. Эту же схему применяют к процессу принятия родителями и родственниками факта, что ребёнок не такой, как они ожидали, его здоровье и развитие отклоняется от общепринятой нормы.

С моей точки зрения, в данном случае лучше говорить о них как о пяти стадиях принятия, ведь каждая из них продвигает нас к ясности, к жизни, к большему пониманию устройства мира и самих себя, каждая — не столько про горе, сколько про принятие.

Да, когда мы расстаемся с чем-то важным для себя, мы переживаем горе, нам больно и плохо. С чем мы расстаемся при появлении в нашей семье ребёнка с особенностями развития или здоровья, а на самом деле, если честно, любого ребёнка? С ребёнком своей мечты, с нашим представлением, каким будет его появление на свет и его дальнейшая жизнь, какой будет наша жизнь с ним, какими мы хотели бы видеть себя, как мы выйдем со стороны и реализуемся в своём родительстве, как бабушки/дедушки и так далее.

На каждой стадии мы испытываем много сильных переживаний: страх, стыд, вина, обида, гнев, ненависть, разочарование, бессилие, опустошение, отчаяние, воодушевление, умиротворение и многие другие. Каждая из стадий важна, ни одну, похоже, невозможно миновать. Другое дело, что в одних мы можем находиться дольше, другие — проскакать быстрее. Принятие — процесс нелинейный, и мало кому удаётся пройти все стадии последовательно и один раз, хотя и такое возможно.

### 1. Отрицание

Отрицание — чудесный защитный механизм, оно как щит заслоняет наши нежные ранимые части психики от столкновения с болезненной реальностью.

• Нет, этого не может быть! С нами такого не могло случиться. Это какая-то ошибка. Мой ребёнок здоров. Да, что-то с ним, конечно, немножко не то, но точно

не этот диагноз. Вот же, посмотрите, у него и половины признаков этого нет! Значит, это не оно. Он сейчас просто устал, волнуется в незнакомой



обстановке, не выспался. Вот если бы вы его увидели в другое время, ваше мнение было бы другим! Вы просто не разобрались. Вам показалось».

- «Ты себя накручиваешь, тебе кажется, с ним всё в порядке, не нужна ему никакая специальная помощь».

- «Вы его просто разбаловали, плохо воспитываете, а надо сделать вот это и то».

- Специалистам, работающим с семьями, стоит относиться к отрицанию уважительно и помнить: если человек что-то делает, он делает это, потому что в силу каких-то веских причин не может иначе. Хотел бы, но не может.

Мы цепляемся за привычный уклад, привычные представления, за свои планы, которым новая информация угрожает. Мы отрицаем и пытаемся отпихнуть от себя эту угрозу.

Если пытаться отобрать у человека защиту, заставлять его признать очевидные для вас факты, та сила, которую он сейчас направляет на защиту от угрозы (в данном случае от диагноза), может быть направлена на защиту от вас — вы получите яростное сопротивление вплоть до разрыва отношений.



## 2. Гнев

Человеку на данной стадии необходима поддержка в безопасном проявлении его гнева.

- «Вы плохой специалист! Вы сами ничего не понимаете, ещё и лезете тут! Я найду другого!»

«Вы врач/воспитатель/психолог/педагог, вот вы и делайте!»

- «Мама, отстань! Тебя ещё не хватало!»
- «Уйдите все! Вы меня не понимаете. Я сейчас вам всем докажу, как вы ошибаетесь! Я найду грамотного специалиста, метод, выход!»

- «И зачем я тогда?..»
- «Какого ж чёрта я сейчас...»
- «Это я во всём виноват (а)».
- «Что ж это за беда-то такая?! За что такое наказание?! Это несправедливо! Я не заслуживаю, а главное, мой ребёнок и другие мои дети и близкие не заслуживают такой судьбы!!!»

Гнев — важная эмоция, она сигнализирует о том, что мы столкнулись с препятствием или, наоборот, что-то опасное вторглось в нашу жизнь. У нас есть энергия если не разрушить и защититься, то как-то обойтись с этим наилучшим для нас образом.

Стадия гнева означает, что мы уже не отрицаем реальность, мы её заметили и согласились с её присутствием: «Да, проблема есть. Она реальна. И я хочу от неё избавиться!»

На этой стадии у человека много решимости, много силы, много энергии. Вопрос, куда он её направляет. Чаще всего на первых порах человек направляет энергию своего гнева на поиск быстрого избавления (что естественно и тоже требует понимания) — «волшебной таблетки», чудодейственного метода и средства.

Человеку, находящемуся на данной стадии, необходима поддержка в безопасном проявлении его гнева. Хорошо бы дать себе возможность выразить злость на те факты, которые причиняют боль и заставляют нас горевать.



### 3. Торг

Человек не готов опустить руки, смириться и впасть в отчаяние — он ищет выход.

- «Давай я сейчас закрою глаза, потом открою их, а это всё был страшный сон, а? Ну пожалуйста!»

- «Доктор, а может быть, у нас всё не так плохо? Можно же что-то сделать, правда? Это точно поможет? Мы будем очень стараться!»

- «Если сильно молиться, съездить по святым местам...»

- «Я больше никогда не буду... Только бы...»

Стадия торга необходима так же, как и все остальные. Она означает, что человек не готов опустить руки, смириться и впасть в отчаяние, он ищет выход.

Отчаяние и апатия — вот по-настоящему опасные состояния, которые говорят, что процесс горевания замер, остановился, человек уходит на дно, ему не хватает собственных сил и поддержки извне. Он в них сейчас остро нуждается!



### 4. Печаль

Когда человек переживает, проживает её, ему постепенно становится легче.

- «Как же грустно то, что происходит... С моим ребёнком... Со мной... С нашей жизнью».

- «Печально, что это случилось

с нами... И с другими...»

- «Мне грустно оттого, что я не могу изменить ситуацию так, как мне бы хотелось».

- «Как бы страстно я ни желал (а), чтобы в мире не было болезней, боли, страдания, это есть, и мне от этого плохо».

Печаль, грусть — чувство, которое мы испытываем, когда прощаемся с чем-то, отпускаем. Это душевная боль, но она освобождает.

Когда человек переживает, проживает её, ему постепенно становится легче. Важно позволить себе «ослабить хватку», медленно, постепенно разжать руки и начать отпускать то, что уже точно не состоится, не произойдёт, то, что нам неподвластно, то, что не в наших силах.

Если мы «вцепились в ребёнка своей мечты» так, что побелели костяшки пальцев, и не хотим и/или не можем его отпустить, расстаться с ним, оплакать его, значит, мы это делаем неспроста. Значит, эта иллюзия — вопрос выживания, нашего выживания как личности, значит, во многом наше представление о себе держится на иллюзиях.

Потеря ребёнка мечты равна потере представления о собственном хорошем, правильном, счастливом «я»

Если «я» человека ухватилось за иллюзию, укрепилось на ней — это очень ненадёжная, шаткая опора, но другой-то нет.

Поэтому для того, чтобы начать разжимать руки, человеку нужно опереться спиной на что-то реальное, почувствовать твёрдую опору под ногами, крепость и гибкость собственного позвоночника, силу и мощь собственных рук. И чьё-то надёжное плечо рядом на то время, пока человек, много лет висевший в воздухе фантазий, научится твёрдо стоять, опираясь на себя.

Периоды воодушевления и подъёма сменяются периодами отчаяния. Мы принимаем новую реальность, а главное, новых себя в ней по чуть-чуть, кусочками, частями, постепенно продвигаясь к принятию.

Если же наша печаль огромна и рядом нет никого, кто помог бы нам её прожить, она становится невыносима, в ней трудно находиться, мы выскакиваем из неё обратно:

- в первую стадию — отрицание: «Нет-нет! Этого не может быть! Можно справиться, надо только бороться и верить! Мы всё преодолеем и победим!». Не получается? Снова непреодолимое препятствие? Снова реальность, с которой мы не в силах согласиться, ударила нас в лоб, дала под дых? Например, брошенной в нас фразой «Разве вы не понимаете, что ваш ребёнок никогда?..»;

- поднимается в гнев: «Да пропади она пропадом, эта болезнь! Этот синдром! Эта гадость, которая не даёт, не позволяет... из-за которой мы теперь обречены на... которая заставляет нас и наших детей...»;

- снова в торг: «Я всё готов (а) отдать, только бы избавиться, только бы выйти, только бы... Я обещаю начать новую жизнь и никогда больше не повторять прежних ошибок! Только бы произошло чудо!»

Подъём энергии не вечен, она начинает спадать, вновь подступает печаль: «Как же это грустно, как мне не хочется, чтоб было так, но это так...»

## **5. Принятие**

Состояние, в котором мы согласны с окружающей нас реальностью, согласны с собой в ней, и она нам нравится. Жизнь продолжается.

Пройдя несколько циклов по лабиринту бессилия, вновь и вновь отказываясь верить в реальность, направляя ярость на себя, окружающих, на ребёнка, на социум, на несправедливость мироздания, на Бога, поторговавшись, испробовав множество методов, подходов, «таблеток», совершив массу действий, потратив много физических и душевных сил, мы в очередной раз проваливаемся в печаль.

На этот раз не чувствуем бессилия и опустошения. Что-то остаётся внутри. Мы нащупали то, на что можно опереться. Пусть ненадолго, пусть частично, пусть мы соскользнули и не удержались, но это было!

Ощущение опоры на нечто незыблемое, что позволяет чувствовать себя устойчиво. Что-то тёплое и живое внутри. Что-то важное, ценное, хорошее. Новое или давно забытое и обретённое в новом облике. Что-то, что дарует состояние расслабленности, крепости и гибкости, как у прочного каната. Состояние, в котором мы согласны с окружающей нас реальностью, согласны с собой в ней, и она нам нравится. Жизнь продолжается.

В завершение хочу предложить вам ответить максимально честно самой и самому себе: как вам кажется, вы сейчас на какой стадии?

Этот ответ поможет вам понять, как перестать бояться ступать по тонкому льду сложных чувств и выйти наконец на берег.

С уважением и поддержкой, Любовь Тихомирова