

Содержание

Предисловие. Психолог Людмила Петрановская	7
От автора	13

Часть 1. Не уходи!

История одной депрессии

Глава 1. Жизнь после горя	20
Глава 2. Депрессия. Начало	27
Глава 3. Для тебя и для него, или О начальной травме	43
Глава 4. Мотивации и ожидания	60
Глава 5. Много железа вокруг тебя. История незавершенного суицида	71
Глава 6. За столбами: грань между болезнью и здоровьем	79
Глава 7. Истории подростков	88
Глава 8. О сторожах моста	102
Глава 9. Родитель на пьедестале	109
Глава 10. Виртуальный мир — с тем ли мы боремся?	120
Глава 11. Мы точно знаем, что им нужно?	129

Глава 12. Родители и чувство вины: никогда не поздно	134
Глава 13. Разговор о любви	149

Часть 2. Родитель как страховочный канат

Советы специалистов

Глава 1. Как не пропустить тревожные признаки.....	158
Глава 2. Причины суицидального поведения подростков.....	168
Глава 3. Дорогие родители!	176

Часть 3. Контакт с собой и с ребенком

Монологи двух психологов

<i>Лидия Руонала, клинический психолог. Родители как внешняя психика.....</i>	182
<i>Мария Пичугина (Капилина), детский и подростковый психолог. Помогать человеку, который в пути</i>	187

Важные контакты.....	198
----------------------	-----

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 нипочему.

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, незабвенные!
Отдельное спасибо — моим
троим 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 радуется мне 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 бабахлит.

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 подростковом 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 Волынской, 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»;

Алексю 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 нейрона 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».

НЕ УХОДИ!

ИСТОРИЯ ОДНОЙ
ДЕПРЕССИИ

ЧАСТЬ



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 пропуса 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 (мальчики, 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 одевается, 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 солдата превратилась в тонкую тень, лежащую носом к стене на кровати в окружении грязной посуды...