



Наталья Журавлева

Письма Саше

Наталья Журавлева
Письма Саше

«Автор»

2026

Журавлева Н.

Письма Саше / Н. Журавлева — «Автор», 2026

Эта книга посвящена психологам, моим коллегам. В современном мире, где много информации и она так быстро коверкается, переворачивается и преподносится с помощью игры слов, сложно оставаться стойким оловянным солдатиком. В книге я пишу, используя монолог женщины к своему психологу. Она пишет письма Саше. Почему Саша? Это мой бессменный психолог. Моя коллега и замечательная женщина, жена, мама, бабушка, сестра и подруга. Однажды она сказала мне: ты настоящая такая красивая, такая другая, иди к ней, она внутри. И я шла. Ведь терапия для психолога-это важный момент в жизни. И я нашла, теперь дружу со своей той Я, которая настоящая. И это прекрасное чувство. Я верю и это мое кредо: каждый человек настолько уникален, что его основная цель встретить свое настоящее Я и принять духовность. В книге много всего и историй из практики, их техник работы, а главное я постараюсь раскрыть роль психолога как специалиста. Ищите своего психолога, не бойтесь менять.

© Журавлева Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7

Наталья Журавлева

Письма Саше

Глава 1

Письма Саше

«Терапия, личная проработка-это не самое страшное. Встретить себя настоящего, без ожиданий чужого человека, родителей, учителей, партнеров, друзей, детей-вот это самое сложное. Когда ты видишь, как и кто тебя пытался изменить, оторвать, слепить и переделывать. А когда ты посмотришь на мир сквозь свою призму, то возможно ты больше не полюбишь чай, сладкое, свою профессию, свою жизнь... но всему можно научиться. Заново. Даже ходить. Я посвящаю эту книгу психологам, моим коллегам, которые сейчас проходят через колоссальные общественные фильтры. Помните, вы работаете с самым тонким, с самым стойким и с самым неизученным материалом-психикой. Помните свою уникальность. Мой психолог Саша. Я преклоняюсь перед тобой».

Мне вчера рассказали историю, решила написать тебе.

Привет, моя дорогая.

Как ты?

Думаю ты понимаешь, что этот вопрос сейчас дежурный. Но мной управляет желание рассказать и поделиться своей новостью. Услышать твой совет. Почувствовать твою поддержку.

Послушай меня, как ты умеешь, тихо и очень внимательно.

Я сейчас иду, иду вдоль залива. Слезы капая под очками. Мерзко. Почему? Люди идут. Но вроде никому не важно.

Я запуталась. Вот в прямом смысле этого слова. Сегодня утром, я не хотела просыпаться. Меня будто трактором проехало. тяжесть, апатия и огромное желание реветь. Я начала искать повод. Просто просто так реветь, ну пока не умею. Нашла. Знаешь, Саш, я вспомнила первую потерю беременности. Мы тогда не были знакомы. Как мне тебя не хватало тогда. Долгие попытки, сравнения себя с другими, зависть при виде беременных. И вот заветные две полоски. Были куплены 3 теста. Самый ранний. Такой с изогнутой ручкой. Самый простой. И такой другой, написано «самый точный». На первый я пописала сразу, вернувшись домой. И даааа! Еле видная вторая полоска. Утром два оставшихся и полоски яркие. Записалась на узи и на хгч.

Рассказала мужу. А он: да? Круто. Я сразу разревелась. Он: ну как реагировать? Я не знаю. Это в первый раз у меня.

Пишу тебе и реветь хочется. От чего? Ну не готов, почему я такая?

На узи опоздали. Пробки. Кровь не сдала. Ну и ладно! Эх, сейчас бы я по голове наступала. Ну уж как есть. 6 недель. Рассказали родителям. Реакция положительная. Но мне будто вновь не хватило. Будто все с посылом: хорошо, надо еще родить теперь.

Приехали в отпуск. Я счастливая. Меня тошнит. Я рада. Но не по утрам. А вечером. Полошит мама не горюй. А утром я огурец.

Вечером замечаю выделения.

-Это омывается младенец. Это совсем ничего.

Говорят мне.

Меня начинает трясти. Я тревожусь. Все смеются.

-Ты чего? Это же не кровь.

К обеду следующего дня-капля крови!

Ужас. Я в панике.

-Да бывает.

Говорит врач. Ставят капельницы и уходит праздновать местный праздник.

Я одна. Муж сходил на праздник. Утром пришел. А у меня боли. Нет сил терпеть.

На узи. Очередь. На мне мужской халат. Почему? Не знаю.

-Плодное яйцо на выходе из матки. Чистить. Лучше без наркоза. У нас вчера девочке сделали, она плохо отходила. Просто обезболить и все. Там прям не так много.

Вердикт врача.

Вышла. Туман. Все спрашивают. А мне не хочется говорить. Не хочу.

-Еще родишь. Ну не получилось. Бывает.

Говорят мне в след.

Прихожу в процедурную. Сажусь. Ложусь. Укол. И боль.

-Рычи. Вот сюда. А я руки подержу. И ноги привязала.

Врач все спокойно выскоблила.

Мне больно и физически и морально.

-А чего не купили наркоз?

Спокойно в конце, спросила врач.

-Есть платный. Конечно не спишь прям. Но не чувствуешь. А так девка болеть долго будет.

Я ничего не хотела слышать. Я хотела побыть одна.

-Полиоксидоний купите. Он дорогой. Но лучше потратиться. Чем получить воспаление.

На утро муж все привез. Я хотела спрятаться от всех. Особенно от вопросов, от слов что получится еще, от взглядов, что все женщины терпели и ты тоже теперь в их числе. Обряд инициации? Ну, а меня спросили? Я не хотела так. Я не соглашалась.

Вот это я взяла, нашла причину и ревела. Жалела себя, жалела своего неродившегося ребенка и бранила всех.

Легче от слез не стало.

Я пошла на кухню.

От истерики до поесть два шага.

И знаешь, я доедала кусок сыра и думала, что не плохо я все же живу. У кого-то и того что есть у меня нет. Просто нет. Или они не соглашаются на меньшее? А что для меня меньшее, то для кого-то большее? И что для меня большее, для кого-то меньшее? Философия.

Благодарю тебя, за твое задание: в любой момент иди ходить. Вот и я пошла. Ветер, осень, промозгло. А я иду. Естественно без шапки. Слезы градом. Песок под ногами сырой. Прилипучий.

История очень интересная. Чудесная. Можно попробовать попросить ребенка у Бога. Не просто молиться, а поехать прям туда.

Есть во Владимире монастырь Петра и Февроньи. Там есть камень, плита. Надо стоять прижавшись и молиться. Мне очень эта идея нравится. Не понимаю почему, но нравится....

Вот так начался мой путь в терапию. В не просто терапию, а в ту темную сторону, которая жила во мне и постоянно что-то хотела.

Глава 2

Письмо номер 2.

Знаешь, Саш, я думаю наша встреча удивительна. Мы еще ни разу лично не виделись. Только по телефону. Но я так понимаю о чем ты говоришь, о чем мечтаешь и что преследуешь в жизни. Мне это очень близко, понятно.

Я стала мамой. После стольких лет обсуждений, проработок, обследований, истерик, рыданий.

Помнишь, как в 32 недели я позвонила тебе? После узи.

Я не могла верить в это чудо.

До 32 недели я прошла все круги Ада. Была через 2-3 недели на сохранении, узи контроль. И выйдя после очередного узи я вышла и увидела осеннее небо. Выдох. Вдох.

Пора весь мой мысленный диалог с тобой осуществить.

Я вытащила телефон из кармана и набрала.

-Саш, привет. Я беременна. Уже 32 недели. Прости, я не могла поверить, что я выношу. И заревела.

-Я знаю. Я молилась и верила, что все получится. Ты справишься. Не ссы.

-Знаешь, мы обязательно должны увидеться. Когда родится сын, мы приедем к тебе.

-Я буду ждать. Буду рада этому. А сейчас помни про технику релаксации. В моменты тревоги, выбираешь любой текст, любую молитву, любой акафист, любой стих, но длинный! И начинай читать вдумываясь: Что это значит? Кому обращаются? Какие слова нравятся?

-Хорошо. Еще я пробую такое: ложусь, закрываю глаза и представляю себя в коконе. Даже в одеяло заворачиваюсь.

-Отлично. Еще пиши список, что нужно после родов. Прямо представляй, как ты с малышом, что тебе поможет и что нужно.

Так в моей практике появился список самого необходимого для послеродового времени. Я еще дальше пошла и отучилась на перинатального психолога и процедуре «Пеленание. Послеродовое восстановление».

И вот так, я столкнулась с одной ситуацией, которая мне подсветила пазл своего истинного Я.

Вечером, за чашкой чая, я отвечала на сообщения от клиентов. Малыш мой спал рядом. И в конце было новое сообщение, от нового человека. Женщина. Ей 42 года. Замужем. Очень хочет родить третьего ребенка. Ей сказали, что беременность физиологически наступить может, но вот психологически – барьер. И она хочет с этим поработать. Я всегда, при граничащих, с медициной вопросах, прошу прикрепить официальное заключение врача. Она выслала. Действительно, физиологически женщина здорова. Нет никаких проблем. Но морально она прожила два развода, в каждом потеряла по 3 беременности. И родила от третьего супруга двоих детей. Созвонились. Поговорили. Я положила трубку и меня накрыло такое грубое осознание. Поделюсь.

Женщина, которая прожила потерю ребенка, не важно какая неделя, месяц!!! Блокирует эмоции в теле и не выпускает их. И в этих эмоциях она беременеет другим. И вот тут важно!!! Первый родившийся ребенок, после потерь, будет рассмотрен ни как ребенок, а как драгоценный подарок, который надо заслужить. И не запустится механизм перехода от беременной мамы к родившей маме. А это два совершенно разных состояния психики.

Вот моя клиентка, родила первого ребенка, после 6 потерь, и восприняла это как дар. Но не прожила сами роды. Ассоциация от беременности до родов не прошла. И через год она вновь беременеет и носит второго ребенка. И отмечает, что ей так тяжело, что она смотрит на

себя и ненавидит. Почему? В мыслях постоянно: а где я? А я почему не могу как я хочу? А теперь я когда жить буду? Мне хочется одной побыть! Материнство наверно не для меня.

Т.е. случился парадокс: она безмерно хотела и стремилась к цели: стать мамой! Но из-за потерь она в «стать мамой» вложила смысл: забеременеть и выносить здорового ребенка. А дальше как жить? Она забеременела и выносила. А дальше? А дальше блокировал мозг боль от предыдущих неудач. И что теперь? Она не чувствует себя мамой, а лишь контейнером. Понимаете?

Оговорю: если Вы, читаете и откликается, не поленитесь и сделайте технику:

Пригласите женщину, которой Вы доверяете больше всего. Сходите в баню. Поговорите про роды, про путь к материнству, погрейте тело, облейте холодной водой и в моменты сильного жара и холода выполните эту дыхательную практику:

Вдох глубокий через нос-сжатие всего тела

Выдох медленный через рот-расслабление

И на расслаблении можно облиться.

Потом напишите себе письмо:

От девушки, которая хотела быть мамой и столкнулась с болью, страхом, непониманием, к женщине, которая стала мамой! Именно мамой. И в конце, попросите наречь Вашу приближенную женщину, Вас мамой. Она должна Вас обнять, и сказать: ты забеременела, выносила и родила здорового ребенка. Ты мама. Ты его опора. Ты его свет. Ты мама.

Почему это нужно? Потому что психика должна не только контейнировать боль, а еще и освобождать и мыть этот контейнер. Помогите самой себе.

-Саша, я когда приеду к тебе, я хочу чтобы именно ты меня нарекла.

Рязань. Тихое природное место. Дом. Пахнет деревом. Баня из огромного бревна. Чай, никогда, честно, ни где больше не пила такого вкусного чая.

Моего сына забрала и уложила. Обняла меня, посмотрела взглядом, будто вся женская душа мира сего, смотрит и сказала:

-Наташа, ты зачала, ты выносила, ты родила здорового ребенка. Целый мир. Целую новую Вселенную. Я знала и буду знать всегда, я хочу чтобы и ты знала: ты мама. Ты стала мамой. Выпусти боль...

Три таза с ледяной водой. Жар. А потом осознание: я мама. Я больше не боюсь увидеть признаки, что все пошло под откос. Я не беременна, я родила. Такое облегчение и радость поселились в моем сердце, что я пишу сейчас, и улыбаюсь. Помнит моя душа, как все прошло и боль ушла, и моя мечта сбылась...