

ПЕРЕЖИВАЯ ГОРЕ

ИСТОРИИ ЖИЗНИ, СМЕРТИ И СПАСЕНИЯ



ДЖУЛИЯ САМЮЭЛЬ

«Важно для всех, кто когда-либо переживал горе или утешал близких».

Хелен Филдинг, автор книги «Дневник Бриджит Джонс»



Джулия Самюэль

Переживая горе

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42393879

Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения: Питер; СПб; 2019

ISBN 978-5-4461-1324-8

Аннотация

Книга мгновенно стала мировым бестселлером. Она написана для всех, кто только что пережил потерю или знает, что это неминуемо в ближайшем будущем. Тема смерти затрагивает каждого, однако мы часто избегаем говорить о ней. Джулия Самюэль более 25 лет работает с теми, кто пережил утрату. Автор рассказывает о том, что горе – это этап, который необходимо преодолеть, что непрожитая боль опасна для страдающего человека. Книга полна сочувствия и сострадания к близким, которые потеряли любимых людей и учатся жить заново.

Содержание

Введение	6
Понимание горя	13
Что такое горе?	13
Процесс переживания горя	14
Парадокс горя	15
Когда умирает спутник	19
Кейтлин	19
Кейли	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Джулия Самюэль

Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения

© Julia Samuel, 2017

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Гиматова Ю. М., перевод на русский язык, 2019

* * *

«Очень проникновенная книга выдающейся писательницы. Самюэль делится историями своих пациентов с удивительной психологической глубиной. Эта книга важна для каждого, кто пережил утрату или утешал скорбящего друга.»

Хелен Филдинг, автор книги-бестселлера

«Дневник Бриджит Джонс»

«Каждое слово в этой книге пронизано опытом и самоотдачей Самюэль».

Daily Mail

«Неоценимая книга. Автор проникает в самую суть горя, показывая, как простое действие, например помощь с готовкой для скорбящего человека, может все изменить».

Sunday Express

«Самюэль создала потрясающее произведение. Настолько шокирующий текст оказался отлично написанной книгой. Это не может не впечатлять».

Oldie

«Блестящая книга!»

Мариэлла Фрострап

«Какая замечательная книга! Умная, чуткая, сдержанная, забавная и одновременно научная – настоящий шедевр».

Раввин Джулия Ньюбергер

*Эта книга посвящается Майклу, Наташе,
Эмили, Софи и Бенджамину.*

С огромной любовью

Нет любви без боли. Но лишь любовь способна исцелить ту боль, которую она вызывает.

Отец Жулио Ланселойчи

Введение

Энни, моя первая пациентка, жила на верхнем этаже многоэтажного дома в Лондоне рядом с Хэрроу-роуд. Ей было около семидесяти, и она страдала после смерти своей дочери Трэйси, погибшей в автокатастрофе в канун Рождества. С тех пор прошло 25 лет, но я до сих пор помню сигаретный дым и жар от электрического камина в комнате Энни, смешанный с ее безутешной печалью. В то время я работала волонтером местной службы по поддержке людей, потерявших близких. До знакомства с Энни я прошла всего десять вечерних тренингов. Я чувствовала себя некомпетентной и боялась ее горя. Но также я испытывала легкое волнение, потому что поняла, чем мне хотелось заниматься до конца жизни.

Энни помогла мне осознать то, что позже помогло сотням моих пациентов: мы должны уважать и понимать процесс переживания горя, а также признать его необходимость. С горем нельзя бороться, как предполагает традиционная модель выздоровления. Мы, люди, естественным образом пытаемся избежать страданий, но вопреки всем инстинктам, для исцеления нужно позволить себе почувствовать боль. Мы должны найти способ поддержать себя, а не пытаться сбежать от боли. Энни не могла поверить в смерть своей дочери: она заблокировала эту правду с помощью алкоголя, ругалась с членами семьи и друзьями, которые пытались выдернуть ее из

состояния горя. Эта боль протекала сама по себе и в итоге вынудила Энни примириться с реальностью, в которой ее любимая дочь была мертва.

Тема смерти является табу в обществе, и люди неправильно понимают последствия смерти, то есть горе. Мы спокойно говорим о сексе или собственных неудачах, готовы признаться в наших главных недостатках, но замолкаем, когда речь заходит о смерти. Она кажется настолько пугающей, даже далекой, что многие из нас не знают, как о ней говорить. Это молчание означает неведение, мешающее отреагировать на свое или чужое горе. Нам проще, когда скорбящий человек не показывает свои чувства, и мы говорим, какой он «молодец», что остается «таким сильным». Мы придумали язык, с помощью которого пытаемся отрицать смерть: эвфемизмы вроде «покинул», «потеря», «ушел в лучший мир». Несмотря на это, суровая правда такова: мы, члены одного общества, плохо подготовлены к смерти. Мы уверены, что нам помогут медицинские технологии (а если и нет, поможет хотя бы немного сила воли). Но в итоге мы сталкиваемся с ощущением беспомощности и понимаем, что у нас нет контроля над смертью.

Ежедневно, ожидаемо и внезапно, умирают тысячи людей. Лишь в одной Англии ежегодно фиксируется 500 тысяч смертей. В среднем каждая смерть влияет на жизнь не менее пяти человек. Это означает, что миллионы людей пострададут от шокирующей новости. Они навсегда запомнят, где они

были, когда узнали, что умер их родитель, брат, сестра, друг или ребенок. Это навсегда изменит их жизнь и отношение к себе. То, насколько успешно люди справятся с горем, в свою очередь повлияет на их родственников и друзей.

Наша боль незаметна: это невидимая рана, размер которой зависит от того, насколько сильна любовь к умершему человеку. Возможно, мы скорбим по внезапно умершему или по тому, чья смерть была ожидаемой. После смерти близкого человека окружающий мир не изменился. Но когда мы смотрим в зеркало, то видим, как изменились сами. Мы смотрим на свои фотографии и поражаемся прежней невинной улыбке. Смерть – главный разоблачитель: она обнажает скрытые разногласия и тайны. Мы понимаем, насколько важен был для нас умерший человек. Тем не менее окружающие не всегда видят сложность произошедшего или глубину нашей боли.

Я постоянно вижу, что людям вроде Энни, целым семьям, а порой и поколениям вредит не боль от горя, а то, что они делают, чтобы избежать этой боли. Столкновение с болью требует работы на физическом и эмоциональном уровне. Эту работу не выполнить в одиночку. Любовь других поможет вынести утрату. При поддержке близких мы проявим усилия, чтобы преодолеть боль, продолжить жить без умершего человека – и осмелиться снова поверить в жизнь.

В моей профессии имеется немало хорошо зарекомендовавших себя практических стратегий, а также психологиче-

ских открытий, которые помогут каждому скорбящему. Как психолог я видела, как эти знания помогали избегать худших последствий плохой поддержки. Исследования показывают, что 15 % людей обращаются к психиатру из-за неразрешенного чувства горя. Страх, который связан со смертью и горем, в большей степени возникает из-за нехватки знаний. Цель этой книги – понять этот страх и обрести уверенность. Я хочу, чтобы люди поняли: горе – это процесс, над которым нужно работать. По своему опыту я знаю, что переживание горя – это работа, причем очень тяжелая. Но выполнив эту работу, мы сможем исцелиться. Естественный процесс переживания горя можно поддержать так, чтобы помочь себе успешно жить. Я надеюсь, эта книга сыграет важную роль в вашей жизни и станет источником необходимой поддержки.

На ее страницах вы найдете исследования чувства горя, основанные на опыте реальных людей. Хотя они сгруппированы в соответствии с отношениями человека с умершим (например, утрата спутника, родителя, брата или сестры, ребенка), каждое из них уникально. Эти истории показывают, что мы должны понять, что происходит внутри нас. Мы должны научиться признавать свои чувства и мотивы – узнать себя получше. Это необходимо, если мы собираемся адаптироваться к новой реальности после утраты. Горе не накатывает мелкими волнами. Мы не можем забыть о нем или отойти в сторону. Это индивидуальный процесс со своей динамикой, и мы должны понять, как справиться со стра-

хотом и болью, а также привыкнуть к новой версии себя, нашей «новой нормальности». Тот факт, что большинство людей так или иначе находят способ вынести невыносимое, говорит о нашей удивительной способности развиваться и умении перестраивать жизнь.

Хотя истории, описанные в этой книге, взяты из моих рабочих отношений с каждым человеком, основное внимание уделяется их горю, а не терапии. Они показывают, что выслушать человека так же важно, как и говорить с ним. Ни в коем случае нельзя недооценивать силу человека, которого полностью выслушали. Умение слушать не стоит считать прерогативой лишь профессиональных психологов. Мы все способны слушать. Мы удивимся, узнав, сколько всего нам расскажут наши друзья и какими полезными для них мы можем быть, если просто выслушаем.

На моих сеансах пациенты исследуют свои прошлые представления о жизни и восприятие мира. Они пробуют описать то, о чем, возможно, никогда не говорили раньше. Изучают свободу, когда им не нужно больше защищать окружающих от своей глубочайшей боли, худших страхов или мыслей. Делятся своими тревогами и опасениями. Им становится легче, и зачастую они восстанавливают связь с собой. Мои пациенты изучают разные версии себя, которые могут бороться друг с другом, или тихий голос, который критикует каждое действие. Они получают возможность понять, что действительно происходит за их внутренней броней, которая защи-

щала их в прошлом, но теперь только мешает. Они полностью раскрываются и принимают части своего «я», которые, например, похожи на их умершего родителя, будь то поведение, которое они ненавидели или которому подражали. Когда человек исследует свои извращенные чувства, которые тихо скручивали его в узел, распутывает этот узел и затем понимает правду, то боль его горя утихает.

Раздел «Размышления» в конце каждой главы содержит мои мысли о том, как справиться с утратой, а также интересные факты по темам, которые были затронуты в историях. Статистика, показывающая, сколько людей страдает от горя, должна рассеять неверные представления об этом. Я также рекомендую прочитать разделы книги, не связанные с вашим опытом напрямую, чтобы понять общие процессы, которые мы проживаем после смерти близкого человека. Возможно, вас поразит наше сходство с тем, кто скорбит по другой причине.

Поскольку наше отношение к горю встроено в нашу культуру, я добавила краткое описание того, как менялось отношение к смерти с викторианской эпохи. Безусловно, некоторые практики прошлых времен стоит перенять. Глава о смерти друзей содержит мои выводы о важности дружбы. Не могу не подчеркнуть значимость друзей в процессе поддержки скорбящего человека, хотя порой они могут лишь мешать. В последней главе вы узнаете, как помочь себе, задействовав столпы силы.

Мне бы хотелось, чтобы читатели обращались к этой книге, когда возникнет необходимость. Я хочу, чтобы люди поняли свое горе или горе их близких. Я надеюсь, что с помощью этой книги друзья и родственники убедят скорбящего человека, что жизнь можно перестроить, а доверие к жизни – восстановить. Возможно, мы утратим надежду и все равно будем изредка чувствовать боль утраты. Но глубокое понимание самих себя со временем делает нас лучше.

Понимание горя

Что такое горе?

Горе – это эмоциональная реакция на утрату, в данном случае на смерть человека. Оплакивание позволяет нам адаптироваться к новой реальности. Как показывает эта книга, переживание горя – это очень личный, противоречивый, хаотичный и непредсказуемый внутренний процесс. Если мы хотим справиться с ним, нам нужно понять главный парадокс: мы должны принять реальность, в которую отказываемся верить.

Это вынуждает нас осознать собственную смертность, которую мы всегда отрицали (зачастую делали это путем создания порядка). Нам казалось, что если в нашей жизни порядок, значит, она предсказуемая, а самое главное – контролируемая. Смерть лишает нас этого контроля. Окончательная власть над нами принадлежит ей, и мы не можем смириться с этим фактом.

Чтобы пережить горе, нужно перетерпеть боль утраты и перестать бороться или блокировать ее. Для этого необходима поддержка – любовь и забота членов семьи и друзей. Кроме того, нужно понять сам процесс.

Процесс переживания горя

Люди постоянно говорят о процессе переживания горя, который происходит не только внутри человека, но и снаружи. Зачастую его изображают в виде айсберга: наши слова, выражение лица – словом, то, что находится над поверхностью, – представляют собой лишь треть всех чувств. Скрытый от посторонних глаз процесс отражает борьбу между болью утраты и нашим инстинктом выживания. Мы постоянно переходим от чувства утраты к восстановлению и наоборот. Печаль, слезы, страдания, мысли об умершем человеке чередуются с повседневными делами, работой, надеждами на будущее и кратковременным забыванием о горе. Со временем мы все больше привыкаем к реальности смерти. При этом мы становимся чуть более эмоционально открытыми и полностью возвращаемся к жизни. Процесс переживания горя – одновременно осознанный и неосознанный – поначалу интенсивен, но со временем слабеет, ведь мы учимся управлять своим горем.

Парадокс горя

Парадокс горя заключается в том, что именно умение жить со своей болью позволяет нам исцелиться. Борьба с чувством горя не предполагает погружения в него. Это скорее преодоление боли, которая зачастую обрушивается на нас, словно буря, а затем отдых от нее (помогают разные способы отвлечься, дела, которые нас успокаивают). Когда мы перемещаемся от одного полюса к другому, то адаптируемся к неприятной реальности, в которой нашего любимого человека больше нет.

Суть горя заключается в том, что смерть вынуждает нас столкнуться с реальностью, которую мы отвергаем. Чтобы отгородить себя от этого неразрешимого конфликта, мы часто используем привычные схемы поведения, но они могут работать как нам на благо, так и против нас.

Боль инициирует перемены. Эту концепцию сложно понять, но мы знаем: если все идет по плану и мы довольны жизнью, у нас не будет стимула что-то менять. Но если в повседневной жизни мы страдаем от интенсивных чувств (дискомфорт, скука, гнев, тревога или страх), рано или поздно мы спросим себя: что идет не так? У нас проблемы в отношениях или на работе? Что нужно изменить, чтобы вновь почувствовать радость и счастье? Когда умирает близкий человек, мы сталкиваемся с необходимостью перемен. Наша

боль усиливается и вынуждает нас адаптироваться к новому внутреннему и внешнему миру.

Зачастую нам больше всего вредит поведение, которое помогает избегать боли. В раннем возрасте мы вырабатываем особое поведение, которое защищает нас от эмоциональной боли. Оно становится нашим автоматическим способом преодоления сложностей. Но такое стандартное поведение помогает не всем. Разговор с другом, когда нас что-то тревожит, – пример позитивного поведения. Попытки заглушить боль алкоголем – пример негативного поведения. Наша задача – разделять их и искать новые схемы поведения, которые укрепят нашу способность терпеть и выражать свою боль.

Нам кажется, что умерший человек жив, даже если мы знаем, что это не так. Мы мысленно представляем его живым. Мы думаем, одиноко ли ему, холодно ли, страшно ли... Мы мысленно разговариваем с ним и просим направлять в жизни. Мы ищем его глазами на улице, восстанавливаем с ним связь, слушая его любимую музыку или нюхая его одежду. Умерший человек живет внутри нас, но в то же время в окружающем мире его нет. Нам может казаться, что отношения продолжаются, хотя мы знаем, что ничто не изменится. Когда мы не признаем этого или отрицаем это, то рискуем запутаться или потерять внутреннее равновесие. Но если мы поймем эту реальность, то испытаем облегчение.

Мы должны научиться чередовать чувства отпускания и удержания. Такие ритуалы, как похороны или посещение мо-

гилы, формируют чувство отпускания. Это признание того факта, что человек умер и его больше нет в мире. Многие думают, что должны полностью забыть умершего человека, и позднее испытывают чувство вины. Им кажется, будто они бросили его. Однако отношения с ним продолжаются, пусть и в абсолютно другой форме.

Смерть крадет будущее, которого мы ждали и в которое мы верили, но она не может отнять у нас отношения. Связь с умершим человеком сохраняется благодаря воспоминаниям, и это, пожалуй, самый ценный дар, который только можно получить. Воспоминания становятся частью нас и нашими проводниками в жизни.

Возможно, мы хотим снова стать счастливыми и знаем, что это правильно и справедливо. Но при этом мы испытываем чувство вины, потому что счастье кажется нам чем-то неправильным. Зачастую между разумом и сердцем возникает конфликт, например мы понимаем, что произошла ужасная авткатастрофа, но в глубине души нам кажется, что мы что-то сделали не так. Между разумом и сердцем может происходить борьба, оставляющая нас опустошенными и обессиленными. Эти противоположности должны найти способ сосуществования. Если мы поймем, что должны принять и то и другое, нам станет гораздо легче.

Общество одобряет, когда скорбящий человек ведет себя храбро и продолжает жить, и не одобряет, когда он сдаётся и отказывается бороться. Как ни парадоксально, наибольшие

опасения должны вызывать люди, которые слишком быстро преодолели свое чувство горя, например, с помощью самолечения. Как члены одного общества мы должны поддерживать здоровое чувство горя и помогать людям понять, что каждый движется в своем темпе.

Наша культура пропитана убеждением, что можно «починить» почти все, а если нельзя, значит, нужно «выбросить» вещь или чувство и начать все заново. Горе опровергает это убеждение: его нужно преодолевать, а не избегать. Оно вынуждает нас принять тот факт, что некоторые вещи в этом мире не исправить.

Когда умирает спутник

Любовь нарушает привычный уклад нашей жизни, меняет планы и ведет к политическим заговорам. Ей поклоняются и ее порицают, ее ждуют и ее боятся. Мы идем на огромные риски, когда вступаем в любовные отношения, и на еще большие, когда сторонимся их. Так или иначе, мы должны найти способ жить с любовью.

Коллин Мюррей-Паркс

Кейтлин

Я с любопытством ждала Кейтлин на прием. Какая она, какова ее история? С лестницы послышался энергичный голос с легким ирландским акцентом. Когда она вошла в кабинет, я увидела высокую улыбающуюся женщину с рыжими кудрявыми волосами и голубыми глазами. Ей было около пятидесяти, и она уверенно направилась ко мне, остановившись на секунду, чтобы поправить смявшийся ковер.

Кейтлин говорила быстро и забавно размахивала руками. Я не сразу распознала хрупкость за ее уверенной внешностью. У нее была непростая история. Ее мужу Дэвиду, с которым она жила 10 лет (вместе они были почти 20 лет), поставили смертельный диагноз «рак печени». В свое последнее

посещение больницы Кейтлин заставила врачей признать-ся, сколько осталось жить ее мужу. Оказалось, от 8 до 18 месяцев. Дэвид предпочел знать как можно меньше, но сама Кейтлин нуждалась в более подробной информации. Ее дерзкая сторона личности уверенно говорила: «Мы в одной лодке, и я должна знать, с чем столкнулась» (хотя Кейтлин плакала, пока рассказывала мне об этом). Между ними были сложные отношения, на которые повлияла его алкогольная зависимость, но Кейтлин все равно любила Дэвида.

Больше всего она беспокоилась за детей – девятилетнюю Китти и шестилетнего Джоби. Она не сказала им о том, что их отец умирал. Кейтлин испытывала огромный страх, который исходил от нее волнами: страх неизвестного, страх выживания, страх того, справятся ли она и дети, страх из-за денег, страх за детей и, конечно, страх из-за смерти Дэвида. Кейтлин была в полной растерянности. Она хотела защитить детей, ведь они были такими маленькими. Она уже вралась им, пытаясь скрыть алкогольную зависимость Дэвида. Теперь Кейтлин боялась, что он умрет неожиданно и у нее не будет времени подготовить детей к этой печальной новости. Я спросила у нее, что, по ее мнению, знали дети. Она ответила, что ничего. Я сомневалась в этом. Дети умны: они сразу же понимают, что что-то идет не так, даже если не знают, что именно. Так и вышло. Позже Кейтлин повторила слова детей: «Папочка стал поменьше».

Я спросила, будет ли Дэвид участвовать в этом разгово-

ре, и Кейтлин сразу же сказала, что нет. Мы решили, что она должна в первую очередь спросить у детей, что они знали о болезни папы. Со временем ей придется рассказать им правду – не разом, а мелкими порциями. Кейтлин должна отвечать на вопросы детей точно и правдиво. Если дети чего-то не знают, они додумают сами, и их выдумки могут быть страшнее правды. Если сказать им правду, они поверят маме. Правда станет основой поддержки, которая понадобится им в сложное и пугающее время после смерти отца.

На последующих сеансах Кейтлин сказала, что сообщила детям о надвигающейся смерти Дэвида. Вот как она объяснила это им: «Папочка очень болен. Врачи обычно помогают людям, но папа очень, очень болен, и врачи не могут ему помочь». Сначала дети не плакали, но Кейтлин расплакалась сама, и дети следом за ней. Она показала им, что плакать – это нормально, и лучше делать это вместе. У детей было много вопросов. Папа умрет? Они тоже умрут? Кейтлин старалась быть честной и мягкой. Она сказала им: «Папа умрет, когда его тело перестанет работать. Мы не знаем точно, когда это произойдет. Но я обещаю, что скажу правду». Затем их обычная семейная жизнь продолжилась – чаепития, купание, обмен историями с дополнительной порцией объятий, которые успокаивали детей. Тот душераздирающий разговор был не единственным за последующие недели, но Кейтлин храбро справилась с ним.

Я была уверена, что смогу выстроить отношения с Кейт-

лин. Она была похожа на заведенный мотор и нуждалась в доверии, чтобы замедлиться и почувствовать себя в безопасности. Безопасность была ключевым словом, которое регулярно повторялось на наших сеансах. Кейтлин нуждалась в надежном человеке, который бы внимательно выслушал ее и спокойно воспринял ее историю. Человеке, который бы дал ей психологические инструменты, чтобы она могла управлять своими страхами. Кейтлин любила мужа и одновременно ненавидела за все, что он сделал для семьи. Она описывала его алкогольную зависимость как «разбрызгивание яда на всю нашу семью». При этом она чувствовала, что его смерть сломает их.

Тревога и волнения всегда сопровождали Кейтлин. Она влетала в мой кабинет и начинала тараторить. Казалось, чем быстрее она говорила, тем дальше она могла отодвинуть боль. Она словно прыгала по горячим углям. Кейтлин почти не знала, как успокоиться в порыве тревоги, и это лишь усиливало ее стресс. Она часто рассказывала о своей матери, с которой часто виделась и которую очень любила. Но вскоре я поняла, что мать была довольно эксцентричной. Она, как и Дэвид, страдала алкогольной зависимостью, а это означало, что Кейтлин не могла доверять ей. Кейтлин поделилась со мной детскими воспоминаниями. Когда ей было 10 лет, мама часто забирала ее со школы с опозданием. Кейтлин приходилось прятаться за автобусной остановкой. Она сторала от стыда и чувствовала себя очень одинокой. Это чувство

никогда не покидало ее. Воспоминания Кейтлин объясняли ее мировоззрение. В любой стрессовой ситуации Кейтлин думала, что останется одна. Слова «стыд» и «страх» часто звучали на наших сеансах. Но Кейтлин любила свою мать и колебалась между теплыми чувствами к ней и болезненным гневом. Мне показалось, что она придерживалась детского «магического мышления» и надеялась, что ее любовь будет контролировать периоды запоя ее матери. Кейтлин не соглашалась с моей трактовкой. Она верила, что если будет вести себя хорошо, то и мать будет вести себя хорошо. Раз ее мать напивалась, всему виной была Кейтлин. Разумеется, Кейтлин считала себя испорченной.

Эту проблему вызвала трагедия, произошедшая, когда Кейтлин было семнадцать. Ее любимый отец лишился рассудка и повесился в лесу рядом с домом. Его смерть вызвала глубокую депрессию. Кейтлин сказала, что после смерти отца она словно «носила пузырек цианида» в желудке. По ее словам, отец был «отличным человеком» и она его очень любила. Пока она говорила, я чувствовала нарастающее головокружение: история была слишком тяжелой. Я сказала Кейтлин об этом, и она расплакалась. Что-то в моих словах позволило ей признать груз ее истории. Шок после смерти отца жил с ней десятилетиями. Наши сеансы позволяли Кейтлин прикасаться к нему, но ненадолго. Мне казалось, что горе обожгло ее изнутри. Несмотря на то что оно было вызвано скорой утратой мужа, я посчитала, что время разбираться с

этими ранами еще не настало. Это бы пошатнуло ее равновесие в тот момент, когда она должна была оставаться сильной (перед смертью Дэвида и массой негативных последствий).

Кейтлин была самым молодым членом большой ирландской семьи. У нее было много близких друзей. Но с мужчинами отношения не складывались. Ей казалось, что они должны оценить ее и дать ей почувствовать себя любимой. Кейтлин считала, что ей нужно устраивать шоу ради них. Она ставила во главу угла приоритеты мужчины и игнорировала собственные, из-за чего в итоге чувствовала себя опустошенной и использованной. В этот период жизни ее одержимость мужчинами превратилась в одержимость Тимом. Кейтлин призналась, что любила Дэвида: он был добр к ней, выбрал ее из многих и стал отцом ее детей. Но из-за его алкогольной зависимости она перестала уважать его. Это разрушило доверие между ними и рассеяло чувства Кейтлин.

Тим был объектом ее желаний. При этом чуткая Кейтлин понимала, что он был совершенно неподходящим для нее. Тим работал маркетологом и был весьма привлекательным. Недавно он пережил второй развод, и теперь его финансы и эмоциональная жизнь были на грани краха: ему нужно было платить алименты на троих детей, а также аренду своей квартиры. Кейтлин знала, что он не в состоянии дать ей то, в чем она нуждалась, но ничто не могло повлиять на ее поведение. «Я словно ракета, – призналась она. – Постоянно жду сообщений от него, планирую наши встречи, вновь и вновь

обдумываю, что сказать, чтобы он захотел меня». Кейтлин представляла, как он поймет, что «без ума от нее», и страстно признается ей в любви. Она постоянно прокручивала в голове два диалога: в ходе первого он признаётся ей в любви и она отвечает ему взаимностью, в ходе второго он говорит о своей любви, но она просит его оставить ее. Однако реальность была суровой. Во время встреч Тим был непредсказуем: иногда милым и соблазнительным, манящим к себе, а иногда пренебрежительным. Кейтлин волновалась: она нуждалась в нем, постоянно проверяла, не пришло ли новое сообщение от Тима, и не могла сосредоточиться в ожидании его сообщения. Когда сообщение приходило, она перечитывала и анализировала строчки, пытаясь извлечь смысл, которого зачастую не было. Разочаровавшись, она ждала следующего сообщения. Этот паттерн, в соответствии с которым Кейтлин отвергала Тима в надежде, что он побежит за ней, часто встречается в отношениях. Один человек просит оставить его в покое, что на самом деле означает: «Сражайся за меня, подойди ко мне, покажи, что ты меня хочешь». Такой тип поведения также часто встречается в отношениях между детьми и родителями.

Как католичка Кейтлин хотела стать такой, чтобы гордиться собой. Но при этом она не могла отказаться от потребности быть желанной. Тим словно магнит притягивал Кейтлин. Из-за него она чувствовала себя ребенком, который отчаянно желает материнского внимания. Своим переменчивым

характером Тим напоминал ей мать. Из-за этого Кейтлин продолжала считать себя испорченной и недостойной любви. На сеансах Кейтлин говорила, опустив глаза в пол, а затем оглядывалась, проверяя, что я все еще рядом. Она боялась, что я начну ее осуждать. Позже она призналась, что именно на сеансах она наконец почувствовала, что кто-то увидел ее настоящую, такую, какая она есть. Она не слышала критики, и эта свобода от суждений укрепила наши отношения. В какой-то момент я предложила пройти тест, чтобы понять, как продвигается наша работа, и Кейтлин не выдержала. «Ты тоже собираешься бросить меня, как и все?» – воскликнула она и расплакалась. Она решила, что я собираюсь закончить наши сеансы. Я объяснила, что не могу принять решение об окончании сеансов самостоятельно. Мы обе должны решить, когда пора прощаться. Мне следовало дать ей понять, что я не собираюсь повторять паттерн, начатый ее отцом и мужем: внезапно исчезать из жизни. Эмоциональная броня, которой Кейтлин окружила себя еще в детстве, напоминала слой лака – непроницаемый и невидимый. Он мешал принимать и удерживать позитивные чувства, блокировал заботу, в которой она так нуждалась. Фактически Кейтлин отстранилась от настоящей искренней любви, хотя притворялась, что всегда стремилась к ней. В результате нашей работы она постепенно поверила в то, что ее любили.

Нельзя было игнорировать ее одержимость Тимом. В то же время я понимала, что она выступала в роли анестезии

и ослабляла боль от скорой смерти Дэвида. Одержимость также помогала Кейтлин заглушать ее самоощущение. Драма с Тимом не должна была отвлекать меня от ее боязни остаться одной, из-за которой Кейтлин продолжала вредить себе. Если бы она смогла успокоить своего внутреннего испуганного ребенка вместо того, чтобы бросаться в слабые объятия Тима, она была бы в большей безопасности. Фактически мне нужно было научить ее заботиться о себе. Кейтлин сравнивала себя с пинтой «Гиннеса»: все видели только верхний слой пены, но самое главное находилось в темноте под ним. Мы смогли вместе заглянуть в эту «темноту». «Горе ударило по моей уверенности, – призналась Кейтлин. – Это как ездить по городу с пустым топливным баком. Все стало сложнее, чем обычно. Мне кажется, все мои действия обречены на провал. Я все время злюсь и не вижу этому конца». Мы обсуждали способы борьбы, например ежедневное выполнение несложных успокаивающих действий: покупка вкусной еды, приготовление семейного ужина. Все это помогало Кейтлин обрести контроль над собой.

Я поняла, что Дэвид не смог реализовать свой потенциал в профессиональном плане: потеря уверенности и алкоголизм подорвали его талант. Теперь из-за болезни он не мог работать. Радиотерапия ослабляла симптомы, но не могла продлить жизнь. В течение нескольких дней после процедуры Дэвид чувствовал себя очень уставшим, но затем ему становилось легче. Хотя Дэвид больше не пил, на фоне обезболи-

вающего он вел себя так, словно пьян. У Кейтлин это вызывало не меньшую тревогу, чем его запои.

Кейтлин сообщила мне, что они не говорили о его смерти. Дэвид не хотел участвовать в наших сеансах. Он явно хотел прожить как можно дольше ради своих детей и вел себя так, словно все изменится к лучшему. Кейтлин часто говорила со слезами на глазах и гордостью в голосе, как храбро и стойко держится Дэвид, несмотря на ужасную болезнь. Он любил пошутить, и чувство юмора, которое изначально привлекло Кейтлин, теперь объединяло их на этом тяжелом пути. Дэвид говорил: «Слава богу, умираю я, а не ты. Это было бы настоящим КОШМАРОМ!» Одним из самых сложных моментов сложившейся ситуации была неопределенность, незнание, когда он умрет, а также понимание, что после его смерти жизнь Кейтлин лишь ухудшится.

Мы с Кейтлин продолжали видеться в течение 18 месяцев – до смерти Дэвида. Она одна содержала семью. Работа, забота о Дэвиде и детях легли на ее плечи. Добавьте сюда еще борьбу с ее собственным внутренним хаосом. Ей пришлось тяжело. Кейтлин постоянно беспокоилась и не видела выхода из ситуации, «только черный страх». Но в итоге она научилась жить с этим. Самая хрупкая часть личности Кейтлин всегда недооценивала ее стойкость: Кейтлин была гораздо сильнее, чем считала. Она понимала это на подсознательном уровне и отрицала, потому что не хотела сожалеть или испытывать чувство вины (ее базовые эмоции) после смерти

Дэвида. Она пообещала себе относиться к Дэвиду с добротой, не злиться на него, как было в прошлом. Кейтлин преодолела сложности их отношений. Она купила масло с потрясающим ароматом и втирала его в руки и ступни Дэвида. Она гладила его по щеке, и их объятия были окутаны настоящей любовью.

В какие-то моменты Кейтлин приходила на сеанс разбитой и изливала все свои проблемы. В других ситуациях она могла лишь кричать на Дэвида и детей. Она вполне обоснованно гордилась тем, чего смогла достичь. Кейтлин часто не удавалось заснуть, что негативно сказывалось на ее самочувствии (бессонница часто возникает в тяжелых ситуациях). Мы вместе справились с этой проблемой.

Иногда Кейтлин ходила на вечеринки и безрассудно отдавалась незнакомцам, что позже вызывало угрызения совести. Часто гнев мешал ей заснуть. Ее гнев был «многоуровневым»: она злилась на алкоголизм Дэвида, на то, что это спровоцировало его болезнь. Злилась на себя за то, что выбрала его в качестве отца своих детей. Злилась на ситуацию в целом, которую она не могла изменить. Настроение Кейтлин постоянно менялось. Иногда она чувствовала, что может бороться, а иногда испытывала страх. Все это сопровождалось чувством ненависти к себе.

Кейтлин никогда не задумывалась, не завидовал ли ей Дэвид – ведь она будет жить. Обычно пары избегают таких сложных тем, не желая портить отношения. Реальность

смерти и зависть, которая может возникнуть, вполне понятны, но люди отрицают их. Даже если умирающий человек не признается в своей зависти, скорее всего, он ее испытывает.

Здоровье Дэвида постепенно ухудшалось. Правда, в некоторые дни он был энергичным и участвовал в семейной жизни: играл с Джоби и Китти, встречался с друзьями. В другие дни он чувствовал себя слабым и почти все время лежал на диване. Дети бежали к нему, и он шутил, щекотал и обнимал их. Они вместе смотрели любимые телепрограммы, укутавшись в плед. Последняя фаза болезни наступила очень быстро. Хотя она была ожидаемой, Кейтлин все равно испытала потрясение. Дэвиду стало хуже, и он перестал вставать. Они вместе с врачом решили, что ему будет лучше в хосписе. Медсестры полюбили Дэвида за шутки и заботились о нем, а самое главное – следили, чтобы он не испытывал боль. Позже Кейтлин поделилась одним из самых прекрасных и мучительных воспоминаний, когда она прочитала сообщения Дэвида, которые он трясущейся рукой написал в книгах для своих детей.

Я очень хорошо помню день его смерти. Было по-весеннему тепло. Я взглянула на телефон и увидела сообщение: «Дэвид мирно скончался сегодня утром. Он держал меня за руку». Я позвонила Кейтлин и спросила, видели ли дети тело отца. Она сказала, что нет. Я предложила ей сделать фотографии (как бы странно это ни звучало), потому что позже они понадобятся ей и детям.

В ночь перед погребением Кейтлин позвонила мне из похоронного агентства. Она говорила тихо и медленно. Она сказала, что Дэвид выглядел умиротворенным. Кейтлин оставила прощальное письмо у него на груди, а дети положили в гроб по мягкой игрушке. Голос Кейтлин был спокойным и уверенным. Она поблагодарила меня за мои советы и сказала, что испытывала «гордость и чувство завершенности». Кроме того, она испытала неожиданное чувство облегчения. Сбылось ее самое большое опасение, и ее семья справилась с ним. В свою очередь я испытала гордость за Кейтлин и ее детей.

Зачастую все, что мы можем сделать, столкнувшись со смертью, – это проявлять изобретательность и оставаться живыми. Кейтлин была творцом, источником силы. Она направила свою энергию на похороны Дэвида и отдала дань уважения его жизни. Семья и многочисленные друзья продемонстрировали абсолютную любовь. Трагедия показала лучшие качества Кейтлин – ее глубокую привязанность и преданность Дэvidу и детям. Я могу лишь уважать и восхищаться этими ее удивительно мощными качествами.

Кейтлин любила Дэвида при жизни и очень скучала по нему, когда его не стало. «Он вовсе не был идеальным мужем, но он был МОИМ», – сказала она. Теперь Кейтлин осталась одна. Она грустила из-за опустевшей постели. Она зарывалась покрасневшим от рыданий лицом в его футболку, чтобы почувствовать его запах. Но в смерти Дэвида было

что-то чистое и ясное. Между ним и Кейтлин не осталось сожалений. Они заботились друг о друге и о своих детях. Его болезнь с достоинством исправила все ошибки.

Боль накрыла Кейтлин спустя шесть недель после смерти Дэвида, когда оцепенение начало проходить. Она остро почувствовала утрату, и это ошеломило и опустошило ее. Она плакала. На одном из сеансов Кейтлин достала фотографию Дэвида, которую сделала после его смерти, и сказала: «Мертвым он казался спокойнее, выглядел округлым и бежевым». Она скучала по нему, потому что смогла отбросить «дурацкие моменты из прошлого»: «Как бы я хотела снова прижаться к его грязной шее, за которую так часто его ругала. Это очень меня успокаивало».

Иногда Кейтлин отрицала свою боль и срывалась, чем подвергала себя опасностям. Например, она ходила на вечеринки или ругалась с коллегами. Секс – естественный механизм выживания человека, и она решила воспользоваться им. Кейтлин лишилась интимной близости и теперь делала все, чтобы вернуть ее. Секс по своей сути связан с созданием жизни. Это противоположность смерти. Кейтлин не могла жить без секса, но редко получала удовольствие. Она часто чувствовала себя использованной. В отношениях с мужчинами она всегда стремилась давать, но в итоге оставалась неудовлетворенной. У Кейтлин был друг, дружба и секс с которым ее устраивали. Встречи с другом на бегу между работой и домом отражали то, что поколение моих родителей на-

зывало *cinq à sept*¹. Секс был приятным, отношения легкими, и это нравилось Кейтлин. Но в тени постоянно маячил Тим.

Он кормил ее обещаниями, которые ни к чему не вели. Он помог Кейтлин составить речь на похороны Дэвида. Она была благодарна ему за это, но Тим не мог дать ей желаемое внимание. Он лишь усугублял ситуацию.

Кейтлин применяла стратегии, которые, по ее опыту, хорошо работали. Она гуляла с детьми в парке, готовила вкусные блюда, слушала аудиомедитации перед сном, читала книги. Она приучила себя не оставлять телефон в спальне и перестала маниакально искать Тима. И самое главное – она регулярно виделась с друзьями, которые любили ее, смеялась и плакала вместе с ними.

Мы много говорили о Джоби и Китти. Они инстинктивно тянулись к братьям Дэвида, которые приходили поиграть с ними в футбол или забирали с собой на целый день. Дети скучали по объятиям Дэвида, и любая мелочь могла легко расстроить их и вызвать истерику. Кейтлин старалась не нарушать их привычный распорядок дня и правила поведения. Я сказала ей, что для детей нужно установить границы ради своей безопасности. По ночам они вместе зажигали «свечу папочки» и часто рассказывали забавную историю о нем. Кейтлин видела в детях Дэвида: «Джоби ведет себя как

¹ Буквальный перевод с французского – «с пяти до семи». Обычно так называют социальную жизнь в промежуток после окончания рабочего дня до возвращения домой.

его папа, мимика и все такое». Она называла это «природой, воспитанием и Ницше». Она вспомнила, что ругала Дэвида за то, что он неправильно держал нож. Теперь Китти держала нож точь-в-точь как он, но Кейтлин не делала ей замечаний. Кейтлин просила Дэвида не класть жареное яйцо на тост, и когда теперь дети так делают, они весело говорят: «Так делал папочка». Эти моменты позже позволили им найти отца внутри себя. Моменты, состоящие из жареных яиц.

Иногда Кейтлин пугалась своей огромной любви к детям. Это напоминало ей о матери: «В одну минуту она была милой и приятной, а в другую впадала в ярость». Кейтлин живо помнила, как завтракала с матерью в родительской постели. Через минуту ее мать рвала и метала, крича о том, какой беспорядок у них в доме. «Я рыдала, у меня было красное от слез лицо, мне пришлось надеть все, что валялось на полу в доме, – вспоминала Кейтлин. – Она словно сошла с ума и извергала желчь. Я никогда так не поступлю». Это осознание останавливало волну гнева, способную спровоцировать жестокость. Кейтлин делала глубокий вдох или считала до десяти. Она просила детей уйти к себе в комнату, потому что ей нужно больше личного пространства ради их безопасности. Она придумала стратегии, которые позволили ей измениться и стать таким человеком, которым она хотела быть.

Мы обе признали, что она пришла в нормальное состояние примерно через 18 месяцев после смерти Дэвида. Кейтлин вернулась к повседневной жизни: стала лучше спать и

иногда чувствовала себя счастливой. Увеличение перерывов между сеансами стало нашим общим решением. Мы решили посмотреть, как она справится с меньшим количеством сеансов. Кейтлин знала, что иногда будет «давать крен» – испытывать страх. Но она также понимала, что у нее все в порядке на работе, дети хорошо учились в школе, и она наконец-то отдалилась от Тима, хотя он все равно остался другом. У нее появился новый мужчина, пусть и не идеальный, но, по словам Кейтлин, «джентльмен». Он был добрым, надежным и сексуальным. Им было хорошо вместе.

Я сравниваю жизнь Кейтлин с мозаикой на римских виллах. Некоторые плитки потерты или поцарапаны, другие – полностью разбиты. Третьи нетронуты и составляют идеальную картинку. Способность Кейтлин давать и принимать любовь объединяет эти хрупкие, но драгоценные плитки. Смерть Дэвида разрушила часть мозаики, но благодаря щедрости и природному упорству Кейтлин рисунок по-прежнему ярко сияет во тьме.

Кейли

Кейли нервно улыбалась. Ей было чуть больше тридцати: слишком молодая, чтобы быть вдовой. Три месяца назад погиб ее давний спутник Митчелл, мужчина афрокарибского происхождения. Кейли улыбалась, но ее маленькие карие глаза придавали ей вид испуганного зверька. Я заметила капли пота на ее лбу под густой темной челкой. Она нервничала. Я не могла понять, как эта девушка могла быть мамой двухлетнего сына, теперь оставшегося без отца. Внешность Кейли не соответствовала ее внутренней хрупкости. Она была довольно крупной и часто приходила на сеансы в спортивных штанах и черном топе. Я видела, что она боялась меня. Кейли с трудом подбирала слова и говорила, задыхаясь. Потрясение из-за смерти Митчелла все еще жило в каждом ее вдохе. Передо мной стояла дилемма. Кейли травмировал вид ее любимого мужчины после смерти, поэтому мне не хотелось заставлять ее говорить: в терапии молчание имеет огромное значение. В то же время я чувствовала, что «терапевтическое молчание», когда психолог молча ждет, пока пациент заговорит, казалось Кейли наказанием. Мы обсудили, когда она сможет поделиться со мной своей историей. Я подчеркнула, что торопиться не нужно и что если она зайдет в тупик, я помогу ей во время сеанса. Мы могли говорить по очереди, чтобы Кейли сама решала, сколько ей говорить

каждый раз. Это помогло бы ей почувствовать контроль над ситуацией и ослабило страх. В итоге она избежала бы потрясения.

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.