

МАСТЕРАПСИХОЛОГИИ

Хоуп Эдельман

ДОЧЕРИ БЕЗ МАТЕРЕЙ

КАК ПЕРЕЖИТЬ
УТРАТУ



Юбилейное 20-е
издание



Хоуп Эдельман
Дочери без матерей.
Как пережить утрату
Серия «Мастера психологии (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51581229

*Дочери без матерей. Как пережить утрату. / Хоуп Эдельман: Питер;
Санкт-Петербург; 2020
ISBN 978-5-4461-1628-7*

Аннотация

Хотя мы все знаем, что смерть матери неизбежна, ни в одной книге ранее не говорилось о глубоких, длительных и далекоидущих последствиях этой потери. Эта книга выдержала 20 изданий и стала классикой во всем мире, потому что с болью потери матери не сравнится ни одна боль. К этой книге женщины всех возрастов обращаются за утешением, помощью и пониманием, когда их мать умирает. Основываясь на интервью с сотнями переживших потерю матери, собственной истории и современных исследованиях в области психологии горя, автор рассказывает, как женщине пережить одну из самых больших утрат, сохранив собственную целостность.

Почему утрата самого близкого человека влияет на личность женщины на протяжении всей ее жизни.

Как сегодняшние отношения определяются прошлыми потерями.

Как женщина может разрешить прошлые конфликты и двигаться к принятию и исцелению.

Почему проживание горя происходит не линейно, а циклично.

Как чувства, связанные с потерей матери, меняются с течением времени.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Отзывы на книгу	6
Письма читательниц	10
Благодарности	15
Введение	19
Часть I	37
Глава 1	37
Горе придет, готовы вы или нет	46
Чувствовать или не чувствовать	54
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Хоуп Эдельман

Дочери без матерей.

Как пережить утрату

Моим родителям

20th Anniversary Edition

Motherless Daughters

The Legacy of Loss

Hope Edelman

Права на издание получены по соглашению с The Elizabeth Kaplan Literary Agency и The Van Lear Agency LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Hope Edelman, 2014

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Мастера психологии», 2020

Отзывы на книгу «Дочери без матерей. Как пережить утрату», феноменального бестселлера по версии The New York Times

Картинка в голове связывает нас с утраченными сокровищами. Но именно утрата рисует картинку собирает цветы, плетет венок из них.

Колект. Дом Клодины

Лишь несколько книг изменили мою жизнь, и «Дочери без матерей. Как пережить утрату» Хоуп Эдельман – одна из них. Ее смелая и мудрая работа помогла мне справиться с собственными переживаниями после утраты матери. До знакомства с этой книгой я страдала молча. «Дочери без матерей. Как пережить утрату» – важная книга, и доказательством тому служит ее неугасающая популярность.

Дженнифер Лок, автор бестселлеров по версии The New York Times «Черный дрозд» (Blackbird), «Тихий омут» (Still Waters), «Покажи мне путь» (Show Me the Way) и «Находка» (Found)

Эта книга действительно изменила мою жизнь и отношение к утрате матери. Благодаря состраданию

и внимательности Хоуп мое чувство одиночества немедленно ослабло, и книга придала храбрости жить дальше – как дочери без матери.

Клэр Бидвелл Смит, автор книги «Правила наследия»

После смерти матери я нуждалась в книгах, которые помогли бы осмыслить утрату и справиться с ней. Хорошей литературы на эту тему очень мало. Я узнала о книге «Дочери без матерей. Как пережить утрату», и она на долгие годы заняла место на моей прикроватной тумбочке. Это настоящая классика. Честная и утешающая книга, полная мудрости, позволит дочерям без матерей по всему миру обрести утешение и поддержать друг друга.

*Робин Ромм, автор книги «Милосердные страницы»
(The Mercy Papers)*

Найдет отклик у женщин любого возраста, потерявших матерей.

The Wall Street Journal

Увлекательное... содержательное... трогательное и ценное лекарство от того, о чем не принято говорить.

The New York Times Book Review

Трогательный, многогранный и мудрый взгляд на жизненные последствия утраты матери.

San Francisco Chronicle

Прекрасная книга.
USA Today

Революционная книга... Предельно честная, тщательно написанная... посвященная множеству вопросов, с которыми сталкиваются дочери без матерей в повседневной жизни.
The Atlanta Journal-Constitution

Прекрасная книга, чудесно написанная и тщательно продуманная... Содержательная.
The San Diego Union-Tribune

Важная книга. Одна из тех, которые помогают многим людям.
Newsday

Сборник историй из жизни, дополненных психологическими исследованиями скорби... Поможет женщинам любого возраста начать душевный диалог, осмыслить событие, изменившее жизнь, и пережить утрату.
Publishers Weekly

Утешающая книга... Болезненная, но успокаивающая.
Kirkus Reviews

Потрясающая... действительно революционная... [Эдельман] убедительно пишет о горе детей и механизмах борьбы взрослых, которым пришлось

пережить слишком многое в очень раннем возрасте.

Deseret News

Помогает обрести надежду... Книга, ведущая к катарсису.

Toledo Blade

Объяснит, почему дочери без матерей ощущают утрату всю жизнь.

Library Journal

Книга Эдельман отличается от остальных... Полное описание оглушительных последствий утраты матери на жизнь дочери.

Asbury Park Press

Письма читательниц

Дорогая Хоуп!

Сегодня День матери, и я провожу его в одиночестве. Мне 23 года. Моя мать умерла почти 10 лет назад. Тогда мне было 13 лет.

Внутри меня пустота, которую ничто никогда не заполнит. Никто в этой жизни не будет любить так, как любила мама. Нет такой же чистой, безусловной и крепкой любви, как любовь матери. Никто не полюбит меня так, как любила мама.

Мне кажется, что мое развитие как женщины было необратимо нарушено и изменено. С тех пор я дружила только с мальчиками. Я чувствую, что могу общаться исключительно с мужчинами, и считаю себя очень мужеподобной – но не из-за внешности. Я так и не научилась общаться, вступать в бессмысленные разговоры, часами болтать по телефону. Теперь я, как и мужчины, смотрю на такое поведение «свысока».

Все причины, по которым я скукаю по маме, довольно эгоистичны. Никто никогда не поможет мне спланировать свадьбу (я даже не знаю, с чего начать, придется искать книгу на эту тему). Никто не посидит со мной, когда родится мой первый ребенок. Этот список можно продолжать бесконечно.

Больше всего не свете мне хочется иметь детей, но я не знаю, справедливо ли будет по отношению к моей маме, если у меня родится дочь. Я многого не знаю о том, как быть

женщиной, дочерью и матерью. И не знаю, где этому можно научиться. А еще мне кажется, что я умру, когда мне исполнится 39 лет, и оставлю своих детей с болью и в растерянности, которые переполняют меня сейчас.

Сент-Пол, Миннесота

Дорогая мисс Эдельман!

Можно ли пережить это? Можно ли вернуться к привычной жизни? Да, можно, но смерть матери навсегда останется частью твоей жизни. И это изменит все. Могу ли я теперь спокойно говорить о маме? Нет. Но меня поражает то, что другие люди ни разу не заговорили о моей матери. Они решили, что мы забыли ее? Я могу говорить о дорогих людях, умерших много лет назад, но неосознанно подавляю любые мысли о смерти матери и пытаюсь зарыть поглубже свою боль. Когда приближаешься к возрасту, в котором умерла твоя мама, остро осознаешь свою смертность. Я всегда с болью думаю о том, что не могу поделиться с ней счастливыми и грустными моментами. Меня ужасает, что я общалась с ней, лишь когда была ребенком. Я никогда не смогу ощутить с ней связь на одном интеллектуальном уровне и поговорить на равных.

Прошлым летом мой брат женился, и я впервые за долгое время почувствовала, что вновь обрела семью. На моем рабочем столе в офисе стоит наша фотография. Мне грустно, но я понимаю, как мне повезло иметь этих людей в своей

жизни.

Вудсайд, Нью-Йорк

Дорогая Хоуп,

Моя мать умерла 20 лет назад, когда мне было 14 лет. Прошло так много времени, но даже сейчас у меня на глазах выступают слезы, когда я вспоминаю ее в момент утраты. То, о чем вы пишете, очень созвучно с моими ощущениями, и меня это радует. Я винила себя в незалеченной ране, но пустота реальна. Ощущение одиночества, неизбежности смерти, неуверенности в материнстве, постоянного поиска матери в других людях – все это говорит о том, что моя утрата реальна.

Я размышляла об утрате матери и пыталась отдалиться от горя, максимально объективно оценив ее влияние на мою жизнь. Это помогает, когда работает сознание. Но, как и многие люди, большую часть времени я погружена в неосознанные мысли и решения. Там живет скорбящая 14-летняя девочка.

Тяжелее всего мне было родить детей. В этом смысле утрата матери нанесла мне наибольший урон. Желание остаться ребенком в отношениях, пусть и родителем-ребенком, сложно преодолеть. Как должна вести себя мать? Как дарить любовь, если я чувствую пустоту там, где должна быть материнская забота? Как помочь дочерям радоваться женственности, сексуальности и женской природе, если моя мать

умерла, не успев научить меня этому? Как убедить трех дочерей, что я всегда буду с ними и не умру, пока они не повзрослеют или вообще никогда, как им хотелось бы? В моей жизни все было иначе...

Лейквуд, Огайо

Дорогая мисс Эдельман!

Моя мать умерла от рака, когда мне было 25 лет. Ей поставили диагноз в апреле, а в июле она умерла. Я не была готова к боли и утрате. Я согласна со всем, что вы пишете о пожизненной горе. С тем, что нужно быть психологически сильной, потому что мамы никогда больше не будет рядом.

Сейчас мне 38 лет, и хоть боль больше не наполняет каждую минуту моего дня, где-то в глубине души я постоянно скучаю и нуждаюсь в маме. Иногда это чувство утраты выходит вперед с такой интенсивной болью, что я сомневаюсь, смогу ли ее вытерпеть.

Я всей душой верю, что именно смерть матери сделала меня такой, какая я есть. Я выжившая, психологически сильная, целеустремленная, решительная, самостоятельная и независимая женщина. Я храню внутри боль, гнев и остальные чувства. Отказываюсь показывать свою уязвимость другим людям, особенно мужу. Единственные, кто видит более эмоциональную и мягкую сторону моей личности, – мои дети. Это тоже связано со смертью моей матери.

Буявед, Техас

Дорогая мисс Эдельман!

Моя мать умерла в 49 лет, когда мне было 15. С тех пор меня заполняет невыносимое, расплывчатое, ужасное ощущение безнадежности. Даже спустя 25 лет «жизни с утратой» я постоянно чувствую необъяснимую меланхолию.

Вы четко описываете то, что произошло со мной после смерти мамы. Почти сразу после этого мой отец пережил нервный срыв, провел год в психиатрической клинике и до сих пор полностью не оправился. Мой брат погоревал некоторое время и вернулся к привычной жизни. Мне мучительно больно думать, что я никогда не преодолею эту боль, не смогу жить дальше. Я привыкла считать, что со мной что-то не так, и смерть матери стала каким-то ужасным подарком судьбы, чтобы я страдала. На своих фотографиях, снятых после смерти матери, я вижу печальную девушку 16, 17, 18 лет.

Смерть матери полностью изменила мою жизнь. Да, я стала «жесткой» женщиной, которая может справиться с любым препятствием на своем пути. Но еще утрата почти полностью разрушила мою способность доверять другим. Чувства утраты навещали меня, когда я теряла других близких – столкнулась со смертью, разводом, отвержением.

Большое спасибо за то, что пишете об этом.

Сан-Антонио, Техас

Благодарности

За последние 20 лет¹ многие люди помогли мне вложить эту книгу в руки читателей и удержать ее там: Элизабет Каплей, мой агент; Карл Клаус и Мэри Свондер, мои ранние наставники в Университете Айовы; предыдущие редакторы – Элизабет Перл, Джеки Кантор и Марии Кокран, текущий редактор Рене Седлиер, а также сотрудники отделов продаж, маркетинга и рекламы Addison-Wesley, Dell и Da Capo. Вы помогли сотням тысяч женщин разобраться в своих чувствах.

Этому также помогли группы «Дочери без матерей» по всему миру. В США особого упоминания заслуживают Камми Блэк, Кейси Энда, Лори Лукас, Мэри Энн МакКорт, Вики Уолдрон, Дэй Каммингс, Рута Григола, Дон Кланчич и Коллин Расселл. Спасибо Мэрилин Пол, которая управляет группой «Бабочки для матерей без матерей» в Лондоне; Джоанне Аскью, организовавшей первую группу «Дочери без матерей» в Дубае, и Эрике Киз, которая управляет страницей «Дочери без матерей» в Facebook.

Я очень благодарна Айрин Рубаум-Келлер, основательнице группы «Дочери без матерей Лос-Анджелеса» и моему партнеру по проведению первой конференции «Дочери

¹ Книга была выпущена в 1994 году, переиздана в 2014-м. – *Примеч, пер.*

без матерей» в 2014 году. Спасибо Эллисон Гилберт, автору книги «Родители без родителей» (Parentless Parents) и неугомонной подруге по трекингу. Спасибо Дженнифер Лок, автору книги «Черный дрозд» (Blackbird) и моей родственной душе на этом пути. Вы трое восхищаете и год за годом вдохновляете меня.

Карли Рубин и Кэти Грин из Smoke and Apple Films познакомились со мной пять лет назад, когда начали снимать «Клуб мертвых матерей» – документальный фильм о ранней утрате матери, вышедший в телесети НВО. Помощь при создании фильма и знакомство с ними стало большой честью для меня.

Я искренне благодарна 99 женщинам, которые потратили свое время и поделились историями для книги. Их честность и смелость трогали читателей больше 20 лет, и это не предел. Огромное спасибо Венди Хадсон, научному ассистенту по данной книге, которая узнала весь материал изнутри.

Работы Филлис Сильвермен, Дж, Уильяма Уордена, Максина Харрис, Лоры Манте из фонда «Семья продолжает жить» (Family Lives on Foundation), а также всех сотрудников Центра Доги (Doug Center) в Портленде, штат Орегон, и центра «Наш дом» (Our House) в Лос-Анджелесе, Огромное спасибо всем вам за щедрость и исследования.

Двадцать лет назад перед телестудией программы Today в Рокфеллер-центре стояла женщина. Она держала в руках плакат с надписью «Спасибо, Хоуп». Я дала ей брошюру о

группах поддержки в Нью-Йорке. Она стала надежной подругой, психологом и одним из самых преданных волонтеров, которые известны сообществу по поддержке скорбящих детей. Мишель Кофилд, я говорю о тебе.

Тридцать лет назад благодаря комиксам «Арчи» я начала переписываться с девочкой моего возраста из Миннесоты. Мы писали друг другу письма почти каждую неделю на протяжении восьми лет после смерти моей матери от рака, а затем, через два года, после смерти ее матери. Многие годы она была единственной девочкой без матери, с которой я могла поговорить о своей утрате. Сильвия, где бы ты ни находилась сейчас, я хочу, чтобы ты знала, как была важна для меня наша дружба. В тот момент именно в ней я нуждалась больше всего.

Мои брат и сестра поддерживали меня при написании этой книги, пусть их версия событий порой и отличалась от моей. Мой отец умер в 2005 году. Он гордился бы мной, узнав, что эта книга живет до сих пор. Ее настоящая героиня – моя мать, чья жизнь и смерть стали поводом начать писать и первой историей, которой я поделилась с другими.

Наконец, если бы не несколько решительно настроенных женщин в Нью-Йорке, в 1994 году не появилась бы организация «Дочери без матерей». Без нее я не встретила бы своего мужа Узи. Без Узи не появились бы Майя и Иден, каждая из которых носит часть имени моей матери. Благодаря им я поверила в бессмертие. В моих дочерях моя мама про-

должает жить.

Введение

Двадцать лет назад вышло первое издание книги «Дочери без матерей. Как пережить утрату». Для меня это стало последним шагом в долгой одиссее, итогом всех лет, на протяжении которых я искала подобную книгу. Мне было 17 лет, когда моя мать умерла от рака груди: уже не ребенок, еще не женщина. По закону я уже могла управлять машиной и через несколько дней после похорон первым делом направилась в местную библиотеку. Я нуждалась в группе поддержки или терапии подросткового горя, но в 1981 году ни того ни другого в пригороде Нью-Йорка не существовало. Библиотека была лучшим вариантом поддержки. Я нуждалась в информации и хотела понять, как себя вести 17-летней девушке, чья мать только что умерла, как думать об этом, как говорить и что. Мне хотелось узнать, почувствую ли я себя когда-нибудь снова счастливой.

Я не нашла подобной книги ни тогда, ни через год. Таких книг не было ни в одном из книжных магазинов, университетских библиотек и компьютерных базах данных в четырех штатах страны, ставших моим домом. Автор каждой книги об отношениях между матерью и дочерью, которую я находила, предполагал, что мать умирает после того, как дочь вступает в средний возраст. Мне было 17 лет, потом исполнилось 18 и 20. Эти книги не отзывались в моем серд-

це. То же самое относилось к научным работам. В некоторых из них обсуждались краткосрочные последствия ранней утраты родителя для детей. Но никто не говорил о дочерях, лишившихся матерей, и о том, как утрата влияла на них со временем. Я знала, что столкнулась с особыми эмоциональными трудностями, а также обладала точкой зрения, которая серьезно отличалась от точки зрения многих моих друзей. Но я ничего не нашла на данную тему. Молчание, опустившееся на мою семью после смерти матери, эхом отзывалось с полок книжных магазинов. Я не представляла, что тысячи других девочек вроде меня и моей сестры столкнулись с тем же. Казалось, мы пережили нечто настолько странное, редкое и ненормальное, что оно не заслуживало малейшего упоминания в литературе.

На последнем курсе университета мой молодой человек вырезал для меня колонку Анны Квиндлен из *Chicago Tribune*. «Моя мать умерла, когда мне было 19 лет, – писала Квиндлен. – Долгое время это оставалось всем, что вы должны были знать обо мне, своеобразным описанием моих эмоциональных проблем: “Встретимся у входа через 10 минут. У меня длинные каштановые волосы, маленький рост, красное пальто, и моя мама умерла, когда мне было 19 лет”. В тот день я перечитала статью четыре раза, пока ехала на работу на поезде. Я годами носила эту вырезку в кошельке. Лишь позже, гораздо позже я узнала, сколько женщин по всей стране, лишившихся матерей, сохранили ту же статью, и сколько

из них, как и я, почувствовали, что кто-то открыл тайный портал в сокровенные мысли.

Утрата матери не была простым фактом обо мне. Это стало основой моей личности, моим состоянием. Перед тем как написать книгу, я не представляла, сколько женщин испытывали то же самое. Вскоре я узнала: много. Через два месяца после выхода книга «Дочери без матерей. Как пережить утрату» попала в список бестселлеров по версии The New York Times. Я указала в книге свой номер телефона и каждый вечер выслушивала долгие трогательные истории по автоответчику. В то время я жила в Нью-Йорке, и примерно раз в неделю сотрудник местного почтового отделения приносил мне письма читательниц в больших серых мешках. Женщины отправляли их в издательство, которое затем пересылало их мне. «Каким бизнесом вы занимаетесь? – однажды спросил сотрудник почты. – Я тоже так хочу».

В письмах женщины описывали свою утрату и одиночество. Они делились стратегиями, которые помогли им справиться с эмоциями. Читательницы нередко благодарили меня за то, что я признала глубину их утраты. Они испытывали облегчение, так как теперь могли разобраться в своих чувствах. Сотни женщин, лишившихся матерей, приходили на лекции и семинары, желая побыть в одном зале с теми, кто их понимает. «Нас будто связывает тайное рукопожатие», – призналась одна женщина. Другая выразилась еще точнее. «Я чувствую себя инопланетянкой, которая наконец нашла

родной корабль», – сообщила она группе.

После смерти матери дочь не прекращает скорбеть. Женщины, потерявшие матерей, всегда интуитивно это знали, хотя в 1994 году такая идея не была популярной. Двадцать лет назад люди верили, что переживание горя предполагает набор предсказуемых этапов, а остальное говорит о его неправильном развитии. Горе считалось и до сих пор считается чем-то, что нужно преодолеть, а не пожизненным процессом приспособления и принятия. Люди, не входившие в сообщество по поддержке скорбящих, не верили, что скорбь может быть цикличной и неравномерной.

Когда моя мать умерла, в нашем городе не было службы поддержки скорбящих семей или хосписа. Лишь социальная работница из местной больницы. Меня настолько злила ее назойливость, что я пряталась в комнатке медсестры, заведя ее в коридоре. После похорон мой отец посетил собрание «Родителей без спутников» – единственной группы поддержки одиноких родителей в пригороде Нью-Йорка. Он оказался единственным вдовцом и мужчиной в комнате, полной женщин, которых бросили мужья. Больше мой отец не ходил на те встречи. Что касается программ поддержки скорбящих детей, в нашем округе они появились через многие годы. Центр скорбящих детей имени Доги, родоначальник всех программ поддержки скорбящих детей в США, открылся в Портленде (штат Орегон) только спустя год, и его влияние распространялось на Восточное побережье в тече-

ние шести-семи лет. До этого семьи были вынуждены справляться со своим горем сами.

К моменту выхода книги «Дочери без матерей. Как пережить утрату» в 1994 году ситуация существенно изменилась – в лучшую сторону. Центр имени Доги уже семь лет обучал координаторов в разных штатах. Появились лагеря выходного дня для детей, потерявших членов семьи, а хосписы начали открывать по всему миру. К тому времени люди стали понимать, в чем нуждались скорбящие дети, и разрабатывать способы поддержки.

Безусловно, все это было очень полезно для семей, которые только что потеряли матерей. Но не для читательниц книги «Дочери без матерей. Как пережить утрату»: эти женщины потеряли матерей 10, 20, а то и 40 лет назад. Они выросли под давлением жестких идей о скорби. Многим из них запрещали говорить об утрате. Спустя годы они по-прежнему испытывают последствия серьезной потери – не только из-за смерти матери, но и из-за отношения семьи и сообщества к их потребностям.

Эти женщины пережили утрату в раннем возрасте и не смогли найти поддержку. Они звонили в местные хосписы и спрашивали о группах поддержки, на что им отвечали, что их не могут принять, так как они потеряли близкого человека слишком давно. Или женщины вступали в группы поддержки скорбящих и узнавали, что остальные участники потеряли близких недавно. Другие участники группы не пони-

мали и не задумывались о том, что женщина может скорбеть по своей матери спустя десять и больше лет после ее смерти.

К счастью, с тех пор многое изменилось.

Сегодня группы «Дочери без матерей» и «Матери без матерей», поддерживающие девочек и женщин, лишившихся мам, действуют более чем в 20 городах по всему миру, включая Лос-Анджелес, Нью-Йорк, Чикаго, Детройт, Сан-Франциско, Лондон и Дубай. Их возглавляют волонтеры. Тысячи женщин, потерявших матерей, могут поговорить о своей утрате с другими благодаря группам в Facebook. Онлайн-мемориалы в память об умерших матерях стали настолько распространенным явлением, что группа психологов занялась исследованием данного феномена. За последние 20 лет сообщество поддержки скорбящих детей серьезно расширилось. Сегодня на сайте Центра имени Доги перечислено более 500 центров поддержки скорбящих детей в США и других странах. Национальный альянс скорбящих детей занимается просветительской работой и помогает детям, семьям и психологам в США. Кроме того, фонд «Семья продолжает жить», созданный в 1997 году, помог более чем тысяче семей поддержать традиции, которые дети когда-то разделяли с умершей мамой или папой. Лагерь «Зона комфорта», основанный Линн Хьюз, которая сама потеряла обоих родителей в 13 лет, проводит встречи выходного дня в пяти штатах для более чем 2500 детей ежегодно. Хьюз также ведет сайт www.hellogrief.org для скорбящих подростков, их опекунов

и друзей.

Как писала Филлис Сильвермен, доктор философии, эксперт по переживанию горя и автор книги «Никогда не рано знать» (Never Too Young to Know), «система смерти» в США меняется. Культура все больше открывается теме смерти и горя – отчасти благодаря освещению тяжелых событий телевидением и другими СМИ. Наглядным примером служит выплеск национальной скорби в телеэфире после террористических атак 11 сентября 2001 года и опубликованные в газетах некрологи для каждой жертвы.

Атаки 11/9 стали, вероятно, главным событием за последние 30 лет, которое вынесло скорбь и утрату родителей на передний край национального сознания. В тот день не менее 2990 детей и подростков из Нью-Йорка и Вашингтона потеряли одного родителя, 340 детей лишились матерей. А шестью годами ранее более 200 детей потеряли одного родителя, 30 детей – обоих родителей в теракте в Оклахома-Сити². Во многом из-за этих событий травматическое горе стало отдельной областью в сфере психологической помощи скорбящим детям. Психологи выявили особые потребности детей и подростков, потерявших родителей из-за внезапных жестоких событий.

За последние десять лет изменились причины смерти матерей. Несчастные случаи и рак – по-прежнему главные ви-

² Среди 168 человек, погибших в тот день, было 87 взрослых женщин, хотя данные о том, сколько из них были матерями, отсутствуют.

новники ухода женщин в возрасте 18–54 лет, хотя за последние 20 лет частота выявления рака среди американок медленно, но уверенно снижалась³. По состоянию на 1991 год в США эпидемия СПИДа лишила матерей 18 500 детей. Ожидалось, что к 2000 году их количество достигнет 80 000, но прогнозы не сбылись. Однако в Африке и Азии миллионы детей стали сиротами из-за СПИДа, что вызвало социальный кризис невероятных масштабов. Сегодня впервые в истории США женщины гибнут в войнах. По состоянию на апрель 2013 года более 25 женщин с детьми умерли во время службы в американской армии в Афганистане и Ираке, оставив сиротами более 30 детей, один из которых взял со своей мамы обещание, что она не умрет.

Сегодня мы лучше разбираемся в потребностях детей без матерей и особенностях их взросления, чем 20 лет назад. Ученые Филлис Сильвермен и Дж. Уильям Уорден возглавили знаменитое Гарвардское исследование детского горя. Они в течение двух лет изучали детей, лишившихся одного из родителей. Результаты их работы показали следующее:

1. В целом потеря матери сказывается на детях серьезнее, чем потеря отца. Отчасти дело в том, что смерть матери более заметно меняет жизнь ребенка. Во многих семьях она также означает лишение эмоционального опекуна. Ребенок вынужден адаптироваться к серьезным последствиям такой

³ Это вызвано значительным снижением уровня смертности от определенных видов рака. Уровень смертности от рака среди афроамериканок вырос.

утраты.

2. Через два года после потери родителя дети, лишившиеся матерей, чаще сталкиваются с эмоциональными сложностями и проблемами в поведении (например, тревогой, истериками, низкой самооценкой и ощущением никчемности), чем дети, лишившиеся отцов.

3. Дети сохраняют более тесную эмоциональную связь с умершими матерями, чем с умершими отцами.

4. Степень устойчивости оставшегося родителя – самый важный показатель адаптации ребенка в будущем. Дети, чей оставшийся родитель не в состоянии вернуться к повседневной жизни, проявляют более высокий уровень тревоги и депрессии, а также чаще испытывают проблемы со сном и здоровьем, чем дети, чей родитель обладает хорошей группой поддержки и устойчивыми психологическими ресурсами.

5. Через два года после утраты лучше справляются дети, чья семья переживала горе активно, а не пассивно, и смогла найти что-то позитивное даже в трудной ситуации.

Несмотря на то что мы начали разбираться в детском горе, ощущения от потери матери не меняются. Не так давно я получила электронное письмо от девушки-первокурсницы. Мать умерла пять лет назад, и в старших классах школы в маленьком городке все знали ее как «девочку, у которой умерла мама». Она поступила в университет в другом штате, уехала подальше от друзей и теперь страдает из-за одиночества

и ощущения никчемности. Никто в новом городе не знал ее маму, новые друзья не осознают глубину утраты. Когда кто-то спрашивает девушку о родителях, она пытается избегать слов «мама» и «умерла». Она на собственном опыте поняла, что эти слова гарантированно обрывают разговор. Никто не хочет говорить об умершей матери. И никто не хочет слышать об этом. Некоторые люди даже не понимают, что это означает. «У меня больше нет мамы», – однажды сказала девушка своей новой знакомой. «Нет мамы? – недоверчиво переспросила знакомая. – То есть твои родители развелись?»

Кто из нас обвинит человека в том, о чем мечтает каждый? *Мамы бессмертны. Мамы не умирают в молодом возрасте. Мамы никогда не оставляют детей, которых любят.* «Мой папа даже не скорбел по моей умершей маме, – говорит 34-летняя Ли, лишившаяся матери в три года. – Он был ошеломлен смертью, которая не вписывалась в его картину жизни. Матери не должны умирать и оставлять пятерых детей. Он говорил себе, что этого не должно было произойти. Но так случилось». Та же ошибочная уверенность защищала Кристен до тех пор, пока ей не исполнилось 16 лет. Тогда ее матери диагностировали рак яичников, и через год она скончалась. Когда Кристен, которой теперь 24 года, говорит об утрате, в ее голосе по-прежнему звучит потрясение. «Если бы десять лет назад вы спросили меня, могла ли умереть моя мама, я бы сказала: “Моя мама? Ни за что”, – признается девушка. – Я никогда не задумывалась об этом.

В моем городке никто не терял маму так рано. Я думала, что и со мной этого не произойдет, потому что моя семья была счастливой. Смерть мамы пошатнула мой мир».

Смерть отца, несмотря на схожую травматичность, обычно не вызывает подобного удивления или негодования. Она чуть меньше колеблет наши представления о мире. В какой-то степени мы ожидаем, что отцы умрут раньше матерей. Может, женщин и считают слабым полом, но обычно они живут дольше мужчин. За последние 100 лет в каждой расовой группе в Америке мужчины умирали раньше женщин. Сегодня среднестатистический 20-летний американец доживает до 77 лет, а 20-летняя американка имеет все шансы дожить до 82 лет. Вероятность того, что американские мужчины в возрасте от 15 до 55 лет умрут раньше женщин, превышает 50 %.

Тем не менее это не означает, что женщины не умирают молодыми. Даже наоборот. В 2011 году более 111 тысяч американок умерли в возрасте от 25 до 54 лет. В 2006 году более 676 тысяч американских несовершеннолетних детей лишились матерей, из которых 330 тысяч составляли девочки. Около 25 тысяч девочек потеряли обоих родителей. Я подсчитала: в любой данный год более 1,1 миллиона американских девочек и женщин в возрасте до 60 лет лишались своих матерей, будучи детьми или подростками. Это весьма заниженный показатель, потому что он не включает девушек, которым на момент смерти матери было от 18 до 25 лет, и

тех, кто потерял матерей из-за отказа, развода, алкоголизма, ареста или продолжительной болезни⁴.

И все же в глубине души никто не хочет верить, что дети без матерей существуют. Это отрицание рождается в уголке нашего сознания, в котором мама олицетворяет комфорт и безопасность, сколько бы лет нам ни было, и в котором связь между матерью и ребенком настолько первородна, что мы приравниваем ее разрыв к эмоциональной смерти ребенка. Человек приносит из детства страх одиночества и брошенности, поэтому ребенок, лишившийся матери, символизирует более темное и менее удачное «Я». Его состояние – ночной кошмар каждого, который нельзя представить и невозможно игнорировать. Однако признать глубину утраты или продолжительность горя означает признать вероятность того, что это может произойти и с нами. Я помню телефонный разговор со своей лучшей школьной подругой. С момента смерти мамы прошло несколько месяцев, и я жаловалась на очередную проблему, связав ее напрямую с этим событием. «Хоуп, – тихо, но уверенно сказала подруга, – перестань так думать. Ты не можешь считать источником всех бед смерть мамы. Да и насколько она затронет твою жизнь?»

Подруга была права, и я знала это, всеми силами пыта-

⁴ Сегодня примерно 114 тысяч несовершеннолетних девочек живут в приемных семьях и более 1 миллиона – с бабушкой и дедушкой или другими родственниками. По состоянию на 2007 год у 147 тысяч детей матери находились под арестом: этот показатель более чем удвоился с 1991 года. Большинство этих детей воспитали бабушки и дедушки.

лась объяснить и оправдать свое несчастье. Иногда мои поступки казались странными, я понимала это. В то же время я была уверена, что смерть мамы безвозвратно изменила меня настоящую и меня будущую. В своей книге «Потеря навсегда» (The Loss That Is Forever) Максин Харрис, доктор философии, поясняет, что, когда родитель умирает молодым, дети как бы встречаются лицом к лицу со смертью, и это навсегда меняет их мировоззрение. «Некоторые события настолько огромны и мощны, что меняют всех, кого затрагивают», — пишет она. Мои мысли и чувства не могли не восходить к событию, которое навсегда разделило жизнь на «до» и «после».

Мне было 15 лет, когда моей матери диагностировали рак, и едва исполнилось 17 лет, когда она умерла. В отличие от взрослого человека, который переживает утрату родителя, будучи развитой личностью, девочка, потерявшая мать в детстве или юности, «впитывает» потерю, делая ее главной, определяющей чертой развивающейся личности. Девочка, лишившаяся матери, в раннем возрасте узнает, что отношения не вечны, безопасность не абсолютна, а семья не постоянна. Она делает взрослые выводы, будучи ребенком, и у нее еще не сформировались серьезные психологические ресурсы для адаптации.

Утрата в раннем возрасте — серьезное событие: с точки зрения развития и поведения девушка вынуждена взрослеть быстрее ровесниц. Как пишет Максин Харрис, смерть роди-

теля отмечает конец детства в большей степени, чем любое другое событие. Когда сотрудники лагеря «Зона комфорта»⁵ провели национальный опрос, в котором приняли участие 408 взрослых, потерявших родителя в возрасте до 12 лет, 72 % участников заявили, что их жизнь была бы «гораздо лучше», если бы их мать или отец не умерли молодыми.

Девочка-подросток, потерявшая мать, должна провести похороны, взять на себя ответственность за младших братьев и сестер или дом, заботиться о больной бабушке или дедушке – и все до окончания школы. Смерть матери также означает лишение постоянной поддерживающей семейной системы, которая служила девушке надежной гаванью. Теперь она вынуждена развивать самоуверенность и самооценку другими способами. Без матери девочка обречена самостоятельно собирать образ женщины. Многие девочки отдаляются от матерей в подростковые годы, создавая собственную индивидуальность, и позже пытаются вернуться к ним, став независимыми взрослыми. А лишившись матери в раннем возрасте, девочка двигается вперед в одиночку. Взросление, брак и материнство – совершенно не знакомые для нее события, которые она проживает без поддержки матери, помня о чудовищной потере. «Ты вынуждена стать матерью для самой себя, – говорит Карен, 29-летняя женщина, чья

⁵ Опрос был проведен в 2009 году при поддержке Национального центра опросов Matthew Greenwald & Associates. Его также спонсировал Нью-Йоркский фонд жизни (New York Life Foundation). Опрос показал, что один из девяти взрослых американцев лишился одного из родителей, когда ему было меньше 12 лет.

мать умерла девять лет назад. – Ты должна стать человеком, говорящим себе: “Не волнуйся. Ты молодец. Ты так стараешься”. Конечно, можно позвонить друзьям, которые скажут то же самое. И, наверное, другим близким родственникам. Но услышать подобное от человека, который мазал зеленкой твои ободранные коленки и утешал, когда ты получала “тройки” в школе, видел, как ты делаешь каждый шаг, и действительно знал тебя – вот на кого ты можешь положиться. Вот кого ты постоянно ищешь».

Как часто мы прокручиваем в голове прошлое? Эту возможность дает материнство: жизнь с двумя дочерьми постоянно возвращает меня в прошлое, заставляя заново проживать моменты из детства, когда на моем месте была моя мама. Теперь я отношусь к ней иначе. Я поняла, что она была очень изобретательной, терпеливой и преданной. А еще – неопытной и расстроенной. И очень, очень молодой.

Этот опыт – один из многих, который переживают все женщины, лишившиеся матерей. Сколько бы лет эта книга ни стояла на полке, сколько бы женщин, лишившихся матерей, я ни встречала в своих поездках, не перестаю удивляться, как много у нас общего – независимо от возраста умерших и причин смерти, расовой и этнической принадлежности, социально-экономического статуса семей и нашего собственного возраста. Потеря матери уравнивает всех женщин. Главные психологические проблемы, связанные с ней, перекрывают поверхностные черты, которые в против-

ном случае проявились бы в нашем характере. Мы, женщины без матерей, разделяем качества, которыми не отличаются наши подруги. Это обостренное чувство одиночества, осознание собственной смертности, общее ощущение тупика в эмоциональном развитии, будто после смерти матери остановилось взросление. Это желание получить заботу от людей, которые не могут ее дать, стремление воспитать ребенка так, как воспитывала или могла воспитать наша мать, интенсивная тревога из-за возможной утраты близких. Это благодарность за «мелкие моменты» каждого дня и осознание, что каждая утрата изменила, ужесточила и освободила нас, чтобы мы могли меняться и принимать решения, которые иначе не приняли бы.

Вы найдете в этой книге много интервью из первого издания, хотя я добавила несколько новых историй и мнений экспертов, опубликовавших результаты своих исследований после 1994 года. Это издание включает истории 99 женщин без матерей, которые поделились ими со мной лично или по электронной почте. Кроме того, в книгу вошли данные опроса, проведенного в 1994 году (см. Приложение 1), и интернет-опроса 1322 женщин-матерей, лишившихся матерей, который проводился с октября 2002-го по июнь 2005 года. Хотя эти женщины изъявили желание поделиться своими историями и, следовательно, не представляют случайную выборку, их отличает разная расовая и этническая принадлежность, социально-экономические статусы. Они потеряли

мать в разном возрасте, начиная с младенчества и заканчивая 30 годами. Самой молодой женщине, поделившейся историей, – 17 лет, самой взрослой – 82 года. Все имена и города изменены, лишь в редких случаях и с личного разрешения указана точная профессия женщины.

После выхода первого издания этой книги в 1994 году моя жизнь полностью изменилась. Если вы найдете ее, прочитаете слова молодой женщины, которая жила одна в крошечной квартире в Нью-Йорке, едва начала строить карьеру и не знала, выйдет ли она замуж, родит ли детей. Ее голос был голосом поиска и догадок, а не опыта и мудрости. Эту книгу я написала с позиции взрослой женщины и жены, которая живет в горах Санта-Моника недалеко от Лос-Анджелеса с мужем и двумя дочерьми. Я собираю им обед в школу, отвожу на уроки фортепиано и тренировки по футболу, проверяю домашние работы по английскому языку. Во многих смыслах я стала тем, кого когда-то потеряла.

И все же многое осталось прежним. В моей жизни сохранилась огромная дыра там, где должна быть мама – теперь бабушка моих детей. Я все еще жалею, что не могу позвонить ей, чтобы поделиться чем-то хорошим или плохим, просто рассказать, как прошел день. Я по-прежнему полагаюсь только на себя и радуюсь упорядоченной, предсказуемой жизни. Хотя я уже не так боюсь умереть молодой, все еще живу в страхе потерять любимых. Со временем он усилился – теперь ставки высоки. Ежедневно я смотрю на дочерей и молюсь,

что застану момент, когда они окончат школу и вступят во взрослую жизнь.

Иногда мне хочется позвонить той подруге из школы, которая спросила, насколько смерть матери повлияет на мою жизнь. С уверенностью 33-летней женщины я ответила бы: полностью. Она повлияет на все. Когда мать умирает, дочь скорбит. Но жизнь продолжается, и со временем дочь снова чувствует себя счастливой. Однако нехватка матери и желание снова видеть ее рядом... Я не буду лгать, да вы и сами наверняка знаете – эти ощущения не проходят никогда.

Часть I

Утрата

*Утрата дочери для матери и матери для дочери
– главная женская трагедия.
Адриенна Рич. Рожденные женщиной*

Глава 1

Периоды горевания: переживание горя требует времени

Моя мама умерла в середине лета, когда все деревья стояли в цвету. Прошло 16 месяцев с того дня, как она вернулась от врача, узнав о злокачественной опухоли в груди. 16 месяцев химиотерапии, томографии и отчаянных попыток сохранить маленькие ритуалы, из которых складывался наш обычный день. Мы по-прежнему вместе пили апельсиновый сок и витамины по утрам, но теперь мама принимала белые таблетки овальной формы, которые должны были остановить рак. После уроков я отвозила ее к врачу, и на обратном пути мама обещала, что будет жить. Мне так хотелось верить в это, и я верила, даже видя, как она теряет волосы, затем гордость, а потом надежду. Конец наступил так быст-

ро, что мы оказались совершенно к нему не готовы. Первого июля мама загорала на заднем дворе дома. А ранним утром двенадцатого июля ее не стало.

Моя мать умерла, когда ей было 42 года. Казалось, она прожила половину жизни. Мне только исполнилось 17 лет, сестре было 14, брату – 9. Наш отец не знал, как справиться с тремя детьми и собственным горем. Пока рак не уменьшил семью на одного человека, я считала нас обычной семьей из пригорода Нью-Йорка: отец ездил на работу на Манхэттен, мама воспитывала детей. У нас был аккуратный дом, собака, кошка, две машины, три телевизора.

Трагедия должна была пройти мимо, а не ворваться, распахнув двери настежь.

Как и многие семьи, лишившиеся матери, мы боролись со своими чувствами изо всех сил. В первую очередь это означало, что мы не обсуждали смерть матери и притворялись, будто жизнь продолжается. Моя семья никогда не была слишком эмоциональной, и мы понятия не имели, как нужно горевать. У нас не было друзей или родственников, переживших подобную трагедию. Никакого руководства к действию, никакой поддержки. В течение первого года мы ходили в школу, папа работал, изредка прерываясь на отпусках. Два раза в месяц он возил нас к парикмахеру. Казалось, главный член семьи был настолько незначительным, что его исчезновение требовало минимальных изменений в домашних обязанностях. Гнев, чувство вины, печаль, скорбь – мы

подавляли все эмоции, позволяя им вырваться на свободу в самый неожиданный момент, лишь когда их не удавалось сдержать.

Осенью 1982 года я поступила в университет и уехала из дома, мечтала стать журналистом и собиралась прожить жизнь на полную катушку, чего не сделала моя мама. Она окончила университет в 1960 году, получив диплом в сфере музыки и кольцо с бриллиантом от моего папы. Вскоре ее жизнь ограничилась двухэтажным домом в пригороде. Я же решила, что моим домом станет мир. В первые годы после смерти матери я объездила на своей машине всю страну, изучала творчество Кафки и де Бовуар, встречалась с мужчинами разной этнической принадлежности и исколесила Европу в одиночку с рюкзаком за плечами. Но куда бы я ни направлялась, как бы ни старалась, меня не покидала печаль. Кто-то умирает – ты плачешь, а затем жизнь продолжается. Я знала об этом, но не представляла, что последствия утраты будут давать о себе знать на протяжении всей жизни.

Лишь через семь лет я осознала главную истину о горе: чем больше ты его избегаешь, тем сильнее оно становится. Единственный способ отпустить его – стиснуть зубы и прочувствовать боль.

К тому времени я уже несколько лет как окончила университет и работала в журнале в Ноксвилле, штат Теннесси. Офисы компании располагались в 12-этажном здании из красного кирпича. Когда-то здесь находился отель, где,

по слухам, провели последние ночи Хэнк Уильямс и знаменитый удав Элиса Купера. Здание располагалось на центральной улице города, рядом с полупустым стеклянным небоскребом, который построил знаменитый Джейк Бутчер, позднее севший в тюрьму. Я делюсь этими подробностями, потому что расположение очень важно. Перед небоскребом находились светофор и пешеходный переход, по которому я ежедневно пересекала Гей-стрит.

У этого квартала была странная история, и она, возможно, имела отношение к чувствам, которые я испытывала той осенью, когда мне исполнилось 24 года. Год выдался непростым. В мае я резко разорвала помолвку с любимым человеком, и мой мир разлетелся на тысячи осколков. Я попыталась все исправить, переспав с другим мужчиной, но он оказался достаточно мудрым, чтобы бросить меня к концу лета. Спустя две недели я была втянута в драку в баре, из-за чего оказалась в больнице с разбитой губой и огромной шишкой на голове. Наверное, вы поняли, что моя жизнь вышла из-под контроля. Я жила одна в маленьком доме, мне едва хватало денег на жизнь, и той осенью я подумывала о побеге. Рассматривала такие варианты, как магистратура в Айове, волонтерство в «Корпусе мира» и жизнь в вегетарианской коммуне в Орегоне. Особых предпочтений у меня не было. Казалось, друзья испугаются, узнав о моих неприятностях, поэтому я проводила много времени в одиночестве, нередко обращаясь за советом к местному котенку. По вечерам, ко-

гда накатывало одиночество, я выходила на улицу, собирала полевые цветы и играла с соседскими козами и овцами. Уверена, это покажется вам идиллией, но, честно говоря, я была напугана. Никто не мог позаботиться обо мне, кроме меня самой, и я не справлялась.

К середине октября я много спала и постоянно опаздывала на работу, уходила на обед на два часа и по несколько раз на дню гуляла по Гей-стрит. Однажды я возвращалась из почтового отделения и на середине пешеходного перехода подняла голову. По небу плыло облако, и я увидела, как лучи полуденного солнца резко отскочили от одной из стеклянных панелей небоскреба. Или я почувствовала это? В тот момент меня словно ударили под дых. Я замерла, не в силах вдохнуть. Светофор загорелся красным, и машины начали сигналить. Несколько автомобилей проехало мимо. Кто-то открыл окно и крикнул: «Эй! Ты в порядке?»

Разумеется, я была не в порядке. Стоя там, думала об одном: «Я хочу к маме. Я хочу к маме. Я хочу к маме, сейчас же».

Откуда появились эти мысли? За семь лет после смерти мамы я ни разу не позволила себе скучать по ней. Все это время убеждала себя, что не нуждаюсь в том, чего нет, и что моя свобода и независимость хоть и выстраданы, но являются ценным последствием ранней утраты. С такой дерзкой уверенностью, которой отличаются очень молодые или наивные люди, я решила, что прошла все пять этапов пережи-

вания горя. Они были прописаны в брошюре, которую мне дала социальная работница в больнице, когда моя мать умерла.

Отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Тогда это казалось мне чем-то простым. Всего пять ступенек к нормальной жизни. В ночь перед смертью мамы я была подавлена и молила Бога об обмене. Хотя я никогда раньше не задумывалась об этом всерьез, в ту ночь просила его забрать меня вместо мамы. Я знала, что семья нуждалась в ней больше. Я пропустила все промежуточные шаги – молитвы вроде «Господи, прошу тебя, пусть моя мама выздоровеет» или «Я обещаю, что больше никогда не буду ей грубить». Я не знала, что она действительно умрет, и теперь, в последние часы, верила, что ее может спасти акт огромного самопожертвования. Рассвет напомнил мне о том, что подобные чудеса происходят редко, но позже я нашла небольшое утешение, зная, что та молитва переместила меня на стадию торга, то есть на средний этап эмоциональной линейки переживания горя.

Спустя семь лет я достигла точки, когда не плакала, начиная говорить о маме. Если кто-то говорил «Мне жаль», узнав о ее смерти, я уже могла ответить сдержанной улыбкой и кивком головы. Время сотворило обещанное целительное чудо. Я поверила, что мне не нужна мать, чтобы выжить. Я думала, что все сделала правильно. Казалось, так или иначе я победила – до того момента на пешеходном переходе, когда я стояла и думала: когда все успело пойти под откос?

Вот что я узнала о горе после того случая: оно нелинейно и непредсказуемо. Его нельзя назвать ровным и сдержанным. Кто-то оказал нам всем медвежью услугу, решив, что процесс переживания горя имеет четкое начало, середину и конец. Это хорошо только на бумаге, а в жизни все иначе.

Переживание горя происходит циклами, как времена года. Это может понять лишь женщина, чье физическое существование следует месячному ритму более чем половине жизни. Веками писатели, знающие о естественных циклах переживания горя, использовали метафоры времен года, описывая процесс, уводящий нас от глубочайшей печали к пику восстановления и обратно.

Переживание горя работает как любой цикл. Один этап заканчивается и начинается новый, немного отличающийся от предыдущего, но идущий в том же направлении. Дочь, потерявшая мать, проходит этапы отрицания, гнева, растерянности и перестройки, но эти реакции повторяются, когда очередная задача, связанная с развитием, пробуждает потребность в родителе. Представьте, что у 13-летней девочки от сердечного приступа умирает мама. Испытывая первоначальный шок и оцепенение, она скорбит как может. А спустя пять лет, на выпускном балу, опять с болью ощущает нехватку матери, и процесс переживания горя запускается снова. Еще через несколько лет девочка опять начинает горевать, планируя свадьбу; рождает первого ребенка, узнает о серьезной болезни или достигает возраста, в котором умерла

ее мать. На каждом этапе она сталкивается с новыми сложностями, которые заставляют ее тосковать по материнской поддержке, и с осознанием, что мамы больше нет. Прежние чувства утраты и одиночества возвращаются, цикл начинается заново.

Как я узнала, семь лет – не такой большой срок. Я получила множество писем от женщин, которые поставили свое горе на паузу на 20, 30 лет и даже больше. «Некоторые люди осознают последствия утраты, прожив половину жизни, – поясняет израильский психолог Теймар Гранот, автор книги “Без тебя” (Without You). – Иногда запоздалое осознание возникает из-за перемен в жизни, особенно при наступлении кризиса среднего возраста». По мнению Гранот, женщина может неожиданно осознать связь между своим поведением и детской травмой из-за неуверенности в карьерном выборе, сложностей в отношениях или проблем с собственными детьми.

Наше общество крайне нетерпеливо, мы привыкли быстро удовлетворять свои потребности. Но процесс переживания горя занимает время. Элизабет Кюблер-Росс выделила пять этапов переживания горя, ставшие популярной моделью в 1980-х – 1990-х годах. Они предназначались для смертельно больных пациентов, которые ждали новостей о печальном диагнозе, а не для членов семьи, которых они оставят (на одном сайте, посвященном психологии, эта модель была переименована в «Пять этапов принятия катастрофи-

ческих новостей». Психологи осуждают ее как модель переживания горя, считая, что она принесла скорбящим скорее вред, чем пользу). Мне больше нравится теория четырех задач по переживанию горя Дж. Уильяма Уордена: принять утрату (задача № 1), осмыслить реальность утраты (задача № 2), привыкнуть к новой жизни (задача № 3) и переселить в эмоциональном плане умершего человека (задача № 4). Но, по правде говоря, я считаю, что процесс переживания горя состоит лишь из двух этапов, и только они имеют значение для большинства скорбящих: на первом вам очень плохо, на втором становится лучше. Переход от первого этапа ко второму – процесс неизбежно медленный, нестабильный и эмоциональный, и у обоих этапов нет жестких правил.

Многие думают, что переживание горя пройдет быстро и предсказуемо. Это приводит к тому, что процесс кажется болезнью, требующей лечения. Мы начинаем относиться к горю так, словно можем и обязаны его «вылечить». В результате нормальная реакция выглядит симптомом серьезного заболевания. Представьте женщину, которая плачет каждое Рождество, думая о матери. Она не может отпустить прошлое или продолжает скучать по материнскому теплу во время праздников? Сколько ваших друзей и коллег думали, что переживание горя ограничится волшебными шестью месяцами или годом? Кто из нас ждал этого от себя? Эта идея часто прослеживалась в словах других людей, но лето, в которое моей матери не стало, перетекло в осень, потом – в

зиму. Я начала критиковать себя: *Прошло уже полгода. Возвращайся к нормальной жизни. Смирись с произошедшим.*

Я пыталась. Действительно пыталась. Но невозможно отменить 15–20 лет жизни с мамой за несколько месяцев. Чтобы появиться на свет, нужно девять месяцев. Кто сказал, что мы отпустим кого-то быстрее?

Горе придет, готовы вы или нет

Психологи десятилетиями спорили, могут ли дети и подростки оплакивать смерть близкого человека. Взрослые вымещают эмоции на разных людях – супругах, любовниках, детях, близких друзьях и самих себе. А дети обычно направляют их на одного или обоих родителей. Когда девушка говорит: «Моя мать умерла, когда мне было 12 лет, и мой мир разрушился», – она не преувеличивает.

Сегодня многие специалисты в области переживания горя соглашаются, что полная адаптация к потере родителя требует элементов, которых часто нет у детей. Это зрелое понимание смерти, речевое развитие и храбрость говорить о своих чувствах. Это осознание, что интенсивная боль не вечна, и способность переместить эмоциональную зависимость от умершего родителя на себя, прежде чем привязываться к кому-то другому. Подобные качества развиваются по мере взросления: ребенок, словно поезд, подбирает новых пассажиров – навыки – на каждом этапе. В момент смерти роди-

теля таких качеств у ребенка обычно мало.

Это не значит, что дети не могут горевать, просто они делают это по-своему. Процесс переживания детского горя более длительный, происходит по мере развития когнитивных и эмоциональных способностей. Пятилетний ребенок, думающий, что смерть – долгий сон, может понять через шесть лет, что его мать не вернется. Ему придется пережить печаль и гнев, которые возникнут с новым осознанием, хоть с момента смерти и прошло уже шесть лет.

На мой взгляд, лучший пример этого процесса – история 20-летней Дженнифер. Ей было четыре года, когда ее мать покончила с собой. Будучи ребенком, Дженнифер знала лишь основные факты о смерти матери. При этом она смогла понять правду, лишь когда сформировались ее когнитивные и эмоциональные способности.

«Моя мать отравилась угарным газом в гараже, – поясняет она. – Долгое время я думала, что с машины упала крышка топливного бака, и она умерла от этого. Звучит нелепо, но я была уверена в этом. Спустя многие годы, в одиннадцатом классе школы, я наконец поняла, что мама сделала все специально. Я рассказывала об этом кому-то и внезапно подумала: “Это глупо. Как можно умереть от крышки топливного бака”?» Спустя многие годы после смерти матери Дженнифер начала новый цикл переживания горя. Она до сих пор пытается принять правду.

Взрослые обычно начинают процесс переживания горя

сразу после утраты, но дети делают это урывками. Они скорбят на протяжении жизни, погружаясь и выныривая из своей скорби, испытывая интенсивные вспышки гнева и печали, которые чередуются с долгими периодами игнорирования. «Дети знают, сколько боли могут вынести в определенный момент, и когда достигают лимита, они просто закрываются от нее, переключаются на что-то другое», – поясняют Мэри Энн и Джеймс Эмсвайлер, авторы книги «Помогите своему ребенку пережить горе» (Guiding Your Child Through Grief).

Взрослые часто путают этот процесс с блокировкой горя, думая, что их ребенок не понимает, что произошло, или отрицает утрату. На самом деле он хорошо понимает, что мамы больше нет. Но вместо того чтобы открыто скорбеть, ребенок часто говорит со взрослыми через игры. Например, девочка, потерявшая маму во время террористических атак 11 сентября 2001 года, могла вернуться с похорон и отправиться к своему ящику для игрушек, на который не обращала внимание перед похоронами. Игра отражает ее чувства. Если девочка несколько раз построит высокую башню из кубиков и разрушит ее, вероятно, так она выразит свое ощущение утраты.

Психологи из Центра детского горя Барра-Харриса в Чикаго давно заметили, что реакция ребенка на смерть родителя прямо зависит от поведения оставшегося родителя. «Утрата воспринимается тяжелее, когда оставшийся родитель восстанавливается медленнее, впадает в серьезную де-

прессию, ведет себя так, будто ничего не произошло, или настолько истощен, что ситуация выходит из-под контроля, — утверждает Нан Бернбаум, работавшая в Центре в 1990-х годах. — Мы заметили, что дети ощущают утрату через шесть-девять месяцев после смерти родителя, когда оставшийся родитель немного приходит в себя. Дети нуждаются в психологической поддержке, чтобы пережить интенсивный стресс. Оставшиеся родители вынуждены собирать воедино осколки своей жизни и возвращаться к привычным делам, прежде чем дети почувствуют себя в безопасности и смогут проявить свое горе. Иногда оставшийся родитель приходит в себя через год. В таком случае ребенок начнет скорбеть и проявит интенсивные реакции через полтора года после утраты». Дети не могут преодолеть этап переживания горя, на котором остановился оставшийся родитель. Если он застрял на конкретном этапе, скорее всего, там же застрянет и ребенок.

Исследователи обнаружили, что дети, потерявшие родителя, для восстановления нуждаются в двух условиях — уравновешенном оставшемся родителе, который удовлетворит их физические и эмоциональные потребности, и открытом и честном обсуждении смерти и ее влиянии на семью. Физической заботы недостаточно. Ребенок, который может поделиться печалью и будет чувствовать себя в безопасности дома, с большей вероятностью справится с болью и избежит серьезного продолжительного стресса. Но если он сталкива-

ется с постоянными трудностями – например, отец не может прийти в себя после утраты, мачеха отвергает его, дома сложилась нестабильная обстановка, – ему предстоит проделать долгий путь.

Подростки очень привязаны к группам ровесников и обладают способностью к абстрактному мышлению, которое позволяет перескочить с мысли «Моей мамы больше нет» на мысль «Моя жизнь никогда не будет прежней». Их процесс переживания горя близок к аналогичному процессу у взрослых людей, но ощущения по-прежнему ограничены уровнем развития. Некоторые психологи считают подростковый период своеобразной формой оплакивания ушедшего детства и рассеявшегося образа всемогущих заботливых родителей. По их мнению, пока мы не завершим этот процесс переживания горя в подростковом возрасте, не сможем горевать по ушедшему близкому человеку. Такой неустойчивый и непостоянный период, как подростковый, может готовить нас к необходимости отпускать людей.

Женщины, потерявшие матерей в подростковые годы, часто говорят о том, что не могли плакать в момент утраты или даже спустя месяцы и годы. Повзрослев, они нередко винят и упрекают себя в этом, задаются вопросами: *что со мной не так? почему я не могла плакать? в чем моя проблема?*

34-летняя Сэнди, чья мать умерла от рака 20 лет назад, до сих пор помнит свою растерянность. «Я никогда не плакала на похоронах, – признается она. – Не хотела, чтобы кто-то

знал, что чувствует 14-летняя девочка. Я помню, как сидела в похоронном бюро и весело болтала с друзьями, потому что не знала, как держаться. Знаете, мне не хотелось вести себя так, словно утрата расстроила меня. Я не знала, как себя вести. Но моя семья владела большой территорией, засаженной лесами. Я уходила туда, садилась на упавшее дерево и много плакала, хотя на похоронах не проронила ни слезинки».

После серьезной утраты дети постарше и подростки плачут не так свободно, как взрослые. Подростки нередко боятся своих глубоких эмоций. Если маленький ребенок может разрыдаться, не думая об истерике, подросток, который чувствует, что может «расклеиться» на глазах у всех, боится показывать свое горе.

Если родитель умирает, когда девочка пытается доказать свою независимость от семьи, она может связывать слезы и другие эмоциональные вспышки с откатом в детство. Она приравнивает плач к проявлению ребячливости и избегает публичных истерик. Одиночество, испытываемое девочкой после смерти мамы, обостряется отдалением, которое является нормальным этапом подросткового периода. В итоге она чувствует себя вдвойне одинокой, боясь выразить горе.

Мне хотелось бы написать, что в моей семье каждый мог публично проявлять чувства, что мы обсуждали смерть мамы и ее жизнь и что все дети получили от отца важную эмоциональную поддержку. Но это не так. Мой отец не мог одновременно нести ношу собственного горя и неожиданно сва-

лившуюся на его плечи ответственность за троих детей. К тому же он не привык просить о помощи. Вряд ли в то время он обсуждал с кем-то смерть жены. Отец никогда не говорил об этом с нами. Когда за ужином кто-то случайно произносил имя мамы, в его глазах появлялись слезы. Он уходил в свою комнату, оставив меня, сестру и брата молча смотреть в тарелки с едой. Когда единственный родитель находится на грани срыва, это очень страшно. Мы старались предотвратить катастрофу по мере возможности. Кроме отца у нас никого не было, мы не могли потерять и его. Когда мы поняли, какие слова выводят отца из себя, на нас, словно густой туман, опустилась тишина. Через два месяца после смерти мамы мы вообще перестали говорить о ней.

Молчание и подавление чувств превратило меня в эмоциональную куклу, искусственную и оцепеневшую, с идеальными пропорциями, которых в жизни не существует. В ту ночь, когда умерла моя мать, я перешла в зону фальшивых эмоций: никаких слез, никакого горя, никакой реакции, кроме сдержанности и огромного желания сохранить статус-кво. Если я не могла контролировать внешний хаос, по крайней мере, старалась уравновесить его внутренней сдержанностью. Как поддаться интенсивным эмоциям, бурлившим внутри меня? На похоронах и после них мой отец сказал родственникам, что я была опорой семьи. «Без Хоуп наша семья развалилась бы», – заявил он, и все дружно закивали.

Разумеется, такая похвала убедила меня в необходимости поддерживать бесчувственную маску. В первые годы я ни разу не сломалась. Моя мать всегда позволяла детям плакать, а отец скорее выступал за подавление эмоций. Кто-то должен был сказать мне, что в гневе и отчаянии нет ничего плохого, но меня лишь хвалили за псевдо-зрелую ответственность. Возможно, это звучит глупо по отношению к 17-летней девочке – что она нуждалась в разрешении на открытое проявление эмоций. Я бы тоже так думала, если бы не пережила это лично.

Семьи вроде моей – не редкость. Многие считают даже безобидное проявление горя напоминанием об утрате и не позволяют себе признать боль семьи. Девочки, лишившиеся матерей и оставшиеся жить с отцами, оказываются в особенно невыгодном положении. В нашем обществе по-прежнему принято, что женщины выражают эмоции, а мужчины их подавляют. Отцы могут ощущать горе так же интенсивно, как и остальные члены семьи, но мужчины, привыкшие подавлять свои чувства, держать все под контролем и решать проблемы, часто не умеют проявлять эмоции на людях и не выносят этого. 20-летняя Лесли потеряла мать в 17 лет. «Мой отец посылал мне явный сигнал: “Не начинай плакать, иначе мы развалимся”, – вспоминает она. – Он действительно так думал. В моем доме горе, скорбь и плач считались чем-то опасным. Нам не разрешали плакать и горевать. Я жалею, что не сказала тогда отцу: “Это неправда, пап”. Жалею, что не пла-

кала. Затем я сказала бы ему: “Видишь? Ничего не произошло. На нас не обрушились молнии”. Он бы тоже плакал, ну и что? Что в этом опасного? Я много плакала, когда проходила психотерапию. Тогда я злилась на психолога. Ничего плохого не произошло. Думаю, в моей семье все считали, что мои эмоции таили в себе огромную негативную силу. Тогда я считала себя всемогущей. Конечно, это было не так».

Горе не исчезает, когда мы пытаемся запереть его на замок в отдаленном месте, но именно это советуют делать многим из нас: не говори о боли, и она исчезнет. Любой, кто опробовал такой подход, знает, насколько он ошибочен. «В итоге тебя выводит из себя не смерть матери, – говорит 29-летняя Рэйчел, потерявшая мать в 14 лет, – а то, что ты не можешь говорить и думать об этом». Порой тишина, в которой нет места ни звуку, навязчивее слов. Если держать рот на замке, рано или поздно горе выйдет наружу – через глаза, уши и поры.

Чувствовать или не чувствовать

Неприятный факт, которого мы все хотели бы избежать, но не можем, заключается в том, что переживание горя приносит боль. «Мелочи – например, когда ты смотришь на свою руку и видишь руку матери – вызывают такую боль, что хочется убежать, – признается 26-летняя Донна, чья мать совершила самоубийство три года назад. – Но ты не знаешь,

куда бежать, потому что бежать некуда. Ты звонишь папе и пытаешься объяснить ему это, а он отвечает: “Давай мы купим тебе билет, и ты приедешь к нам”. Но как это поможет? Ты по-прежнему борешься с болью в своей голове».

Клэр Бидвелл Смит написала «Правила наследия» – мемуары о том, как она привыкала к смерти матери в первые годы студенческой жизни, а затем, через десять лет, к смерти отца. Она вспоминает, как жила в состоянии оцепенения в течение трех лет после смерти матери. В 20 лет она бросила университет и начала работать официанткой в Нью-Йорке. Но чувство горя захлестнуло ее гораздо сильнее, чем она могла представить. Смит пишет:

Мое горе заполняет комнаты. Оно занимает пространство и выкачивает воздух. Оно не оставляет места нам.

Мы с горем проводим много времени вдвоем. Мы курим и плачем. Мы смотрим в окно на Крайслер-билдинг, мерцающий вдалеке, и бродим по комнатам квартиры, словно шахтеры, ищущие выход наружу...

Горе очень властно и не разрешает мне уходить куда-то без него.

Я тащу свое горе в рестораны и бары, где мы угрюмо садимся в уголок, наблюдая за остальными. Я беру горе на шопинг, и мы вместе ходим по супермаркету. Мы оба слишком опустошены, чтобы покупать много вещей. Горе принимает со мной душ, и наши слезы смешиваются с мыльной водой. Горе спит рядом со

мной. Его теплые объятия, как снотворное, заставляют меня бессмысленно проводить в постели долгие часы.

Горе интенсивно, и оно сбило меня с ног.

Активно переживать горе – значит идти на риск. Нужно перестать себя контролировать и отпустить эмоции. Контроль создает иллюзию нормальности, но какой ценой? И как долго продержится эта иллюзия? 43-летняя Рита, которой было 16 лет, когда ее мать умерла от рака, говорит, что намеренное избегание горя помогло ей притворяться сильной, но не избавило от глубоких эмоций.

Я боюсь, что, если отпущу свою необъятную боль, просто сойду с ума. Я не смогу жить. Умом понимаю, что это не так, но не хочу пытаться. Я перепробовала все психотерапии и всегда иду к психологу с твердым намерением полностью прочувствовать свое горе. Я знаю, что должна проработать эту боль, но у меня не получалось. Я никогда не могла показать свою уязвимость незнакомцу.

Мне не хочется признаваться в этом, но фальшивость и избегание глубоких эмоций – моя сила. Да, звучит странно. Но на каком-то уровне это помогло мне выжить. Я – отличный сотрудник. Когда-то я была секретаршей, как и моя мать, но теперь окончила магистратуру. Я делаю успехи на работе и общаюсь с самыми разными людьми. Мне кажется, все потому, что я остаюсь очень сильной. Я должна держаться, потому что в глубине меня живет маленькая девочка,

потерявшая маму. Она сломается от всей этой боли.

Рита готовится взглянуть в лицо своей печали, но это лишь полпути в процессе переживания горя. Нужно еще принять свою боль. Могла ли я признать до того, семилетнего периода жизни в Теннесси, что смерть матери оказала огромное влияние на меня или что я должна была ее переоценить? Нет. Я не собиралась погружаться в свои чувства, даже если бы меня заперли в клетке. Мне пришлось ждать своеобразного взрыва до тех пор, пока боль от игнорирования горя не стала невыносимой.

Эвелин Уильямс – сертифицированный работник и психолог, которая 13 лет вела встречи для студентов Университета Дьюка, лишившихся членов семьи. Она считает, что в глубине души мы знаем, когда наступит момент прочувствовать горе. Студенты, лишившиеся родителей в детстве или подростковом возрасте, вступали в ее группы, готовясь впервые обсудить утрату. Как только они отделялись от своих семей на физическом уровне и достигали психологической и эмоциональной стабильности, без которой нельзя пережить горе без страха одиночества или безумия, им удавалось взглянуть в лицо своему горю. Очевидно, психика защищает нас до тех пор, пока мы не сможем принять боль. Потом звенит внутренний будильник, сообщая нам, что пришло время очнуться и приступить к сложной работе.

Именно интенсивные эмоции помогают признать, что нашей мамы больше нет. Ограждение от них бережет нас от бо-

ли в краткосрочном периоде, но это плохая стратегия, если говорить о будущем. «Способность понять и осознать утрату матери возникнет, лишь когда мы много раз столкнемся с реальностью – мамы больше нет, мамы больше нет, мамы больше нет, – поясняет Тереза Рандо, доктор философии и специалист в области переживания горя в Уорике, штат Род-Айленд, которая потеряла отца в 17 лет, а мать в 18. – На протяжении жизни вы будете скучать по ней, хотеть увидеть ее, взять за руку, но мамы больше нет. Каждый раз, когда вы будете осознавать это, вам будет больно, но человек, который избегает этой боли, никогда не справится с утратой. Именно боль учит нас».

Некоторые женщины, как и Рита, осознанно избегают боли. Другие цепляются за нее, чтобы сохранить ощущение утраты – и своих матерей. «Боль может долгое время связывать нас с близкими, – утверждает доктор Рандо. – Возможно, это единственное, что связывает вас с умершим человеком. Иногда отталкивание боли – способ держать себя в руках. Я сохраняла связь с умершими родителями, погрузившись в свое горе. Я с трудом отпустила его, но мне пришлось сделать это и найти другие способы поддерживать связь с родителями».

Позволяя себе горевать, мы выпускаем поток эмоций: страх, возмущение, одиночество, чувство вины. И гнев, даже ярость. Ярость является самой распространенной реакцией ребенка или подростка на смерть родителя. Для девоч-

ки, потерявшей мать, это становится дилеммой: ее с детства учили, что «хорошие девочки» не показывают сильные негативные эмоции — хотя бы на людях. В фильмах разгневанные женщины, в отличие от героев-мужчин, десятилетиями изображались жестокими и безумными. Рэмбо выбирался из джунглей, паля по солдатам, под оглушительные аплодисменты зрителей, а боевая поездка Тельмы и Луизы шокировала страну. У женщин мало образцов для подражания, выпускающих на свободу ярость, и мы нередко притворяемся, что ее нет.

И это печально, потому что гнев может стать союзником хотя бы на некоторое время. Наша первоочередная эмоция в ответ на событие может защищать от огромной печали, пока мы не пройдем стадию приспособления. Но заикливание на гнев не позволит разобраться с глубокими эмоциями — возмущением, одиночеством, растерянностью, чувством вины, любовью. Именно они лежат в основе настоящего процесса переживания горя.

Семь долгих лет после смерти матери я несла свой гнев, будто тяжелый крест. Мне хотелось, чтобы он подтвердил мои страдания, но в глубине души я не знала, как избавиться от этой ноши. Я не могла скинуть его посреди лекции по психологии и беззаботно уйти домой. Уверена, соседки по комнате в студенческом общежитии помнят мои вспышки гнева. В те годы я старалась занять себя — разные предметы, студенческая газета, женский клуб, волонтерство, работа на

неполный рабочий день. Я занималась чем угодно, лишь бы не оставаться наедине с собой. Но в редкие свободные минуты шла в свою комнату, хлопала дверью, раскидывала вещи, выкрикивая бессмыслицу, пока не начинало саднить горло. Я срывала одежду с вешалок, бросала книги на пол, швыряла мягкие игрушки в стены. Физическое облегчение немного освобождало, но эта мания пугала меня. И все же иного способа выпустить ярость, накопившуюся внутри, я не знала.

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.