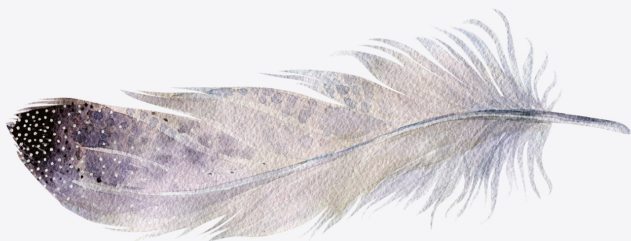


ШЕРИ МАКГРЕГОР

СИНДРОМ ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА



**БЕСТСЕЛЛЕР
АМАЗОН**

как пережить боль
отчуждения и отпустить
повзрослевшего ребенка



Шери Макгрегор
Синдром опустевшего
гнезда. Как пережить боль
отчуждения и отпустить
повзрослевшего ребенка
Серия «Практическая психотерапия»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70017997

*Ш. Макгрегор. Синдром опустевшего гнезда. Как пережить
боль отчуждения и отпустить повзрослевшего ребенка: ООО*

«Издательство «Эксмо»; Москва; 2024

ISBN 978-5-04-196417-7

Аннотация

«Мой ребенок был взрослым, и он сделал взрослый выбор. Он отверг меня и остальных членов своей семьи. Мы больше не были частью его жизни. И я должна была взять на себя ответственность за свою собственную жизнь».

Шерри Макгрегор, лайф-коуч и консультант по отношениям, всегда была любящей и заботливой матерью пятерых детей. Но это не уберегло ее от немыслимого: ее взрослый сын прекратил с ней общение раз и навсегда. Пережив этот опыт, Шерри поняла

главное: в воспитании своего сына как родитель она сделала всё, что могла, а его решение не делает ее жизнь неправильной и несчастной.

В своей книге Шерри с сочувствием и пониманием рассказывает, как родителям пережить синдром опустевшего гнезда, когда дети не только выросли, но и полностью прекратили общение. Благодаря опыту консультирования более 9000 родителей Шерри разработала упражнения и техники, которые помогут покинутым матерям пережить боль расставания с ребенком и начать планировать собственное будущее без неопределенности и сожалений.

Из этой книги вы узнаете, как:

- перестать винить себя за оборванную связь с ребенком;
- смириться с выбором повзрослевших детей;
- не жить в ожидании налаживания отношений;
- научиться жить для себя и ради себя.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

| | |
|--|----|
| Предупреждение | 6 |
| Рекомендации | 7 |
| Благодарности | 9 |
| Введение | 10 |
| Почему я написала эту книгу: короткий ответ | 10 |
| Как получилась эта книга: полная история | 11 |
| Для кого эта книга | 17 |
| Примечание для отцов | 22 |
| Организация процесса | 24 |
| Подготовка к успеху | 26 |
| Защита личных данных | 29 |
| Переворачиваем новую страницу | 31 |
| Глава 1. Первое оцепенение | 33 |
| Состояние шока | 37 |
| Мгла эмоций | 42 |
| Не спешите | 47 |
| Тянуться или отстраняться? И то и другое нормально | 59 |
| Осознанное преодоление | 62 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 66 |

Шери Макгрегор Синдром опустевшего гнезда. Как пережить боль отчуждения и отпустить повзрослевшего ребенка

Sheri McGregor

Done With the Crying: Help and Healing for Mothers of
Estranged Adult Children

© 2016 by Sheri McGregor

© Яворовский В. Г., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

Предупреждение

Несмотря на то что вся информация, приводящаяся в этой книге на момент ее выхода в печать, была тщательно проверена, автор и издатель не принимают на себя никакую ответственность перед какой-либо стороной за любые убытки, ущерб или нарушения, вызванные возможными ошибками или упущениями, обнаруженными в данном пособии. Эта книга не претендует на статус медицинского, духовного или психологического справочника. Ее содержание основано на личном опыте автора и его собственном мнении, подкрепленном исследованиями и различными научными изысканиями. Для постановки диагноза и получения квалифицированной помощи читателям следует обратиться к врачу, психиатру, психологу или другому лицензированному практикующему специалисту.

Рекомендации

«Книга обязательна к прочтению для родителей взрослых детей, живущих отдельно, и специалистов в области здравоохранения, работающих с этими семьями. Данное пособие – это глоток свежего воздуха, предлагающий новую перспективу и дающий поддержку, ободрение, ресурсы и сострадание хорошим родителям, оказавшимся в немыслимой ситуации».

Марица Паркс, психотерапевт, Inspired Journeys Counseling

«Хотя на обложке упоминаются матери, отцам эта работа тоже поможет! „Перестаньте плакать“ – книга для любого (без исключения) члена семьи, который хочет исцелиться и двигаться вперед. Это замечательное издание поможет вам увидеть, что вы можете высоко поднять подбородок, вытереть глаза и продолжать жить своей жизнью».

Джон Сигерс, Self Help Dailly.com

«Книга „Перестаньте плакать“ дает много материала для размышлений, помогает читателю подумать о своей жизни, знакомя его с историями других женщин, которые проходят через подобные жизненные трудности. Книга легко читается и в мягкой форме предлагает большую поддержку и по-

нимание».

Хенни Вейс, Metapsychology Online Reviews

«Это мой любимый материал для оказания помощи родителям, чьи взрослые дети отвергли их. В своей роли консультанта по семейным вопросам я работаю с теми, кто страдает от психического заболевания любимого человека, и вижу, что печальное явление отчуждения широко распространено в семьях. Я искала доступные ресурсы, которые могли бы помочь отвергнутым родителям двигаться вперед, но их очень мало. Мне не потребовалось прочесть много страниц, чтобы понять ценность данной книги для моей работы, и я часто рекомендую ее родителям и семьям, которые испытывают сильную боль отчуждения».

Мара Дж. Бриере, семейный консультант, президент и основатель Grow a Strong Family, Inc.

Всем умным матерям.

Наслаждайтесь жизнью!

Благодарности

Спасибо всем, кто щедро поделился со мной своими историями. Вы вдохнули жизнь в эту книгу – и помогли другим. Многие из вас стали моими виртуальными друзьями, подбадривая меня добрыми словами и электронными письмами в течение долгих лет моих исследований и писательства. Я надеюсь, вы решите, что эта книга стоит того, чтобы ее так долго ждать.

Я благодарна моей замечательной семье. Спасибо вам за ваше терпение и поддержку!

Благодарю моих друзей-писателей, с которыми я смеялась, делилась разочарованиями и иногда спорила, – спасибо вам за ваши честные, а иногда и жестокие отзывы. Я не смогла бы завершить этот проект без вас.

Спасибо моим родителям, чьи воспоминания продолжают вдохновлять меня.

И наконец, спасибо Богу, который меня поддерживает.

Введение

Почему я написала эту книгу: короткий ответ

Как это могло случиться? Это вопрос на миллион долларов, который задают многие родители. Я была опустошена, когда один из моих пятерых детей покинул нашу семью. Мои поиски ответов дали очень мало результатов. Говоря кратко, именно поэтому я написала данную книгу.

Как получилась эта книга: полная история

Когда ему было немного за двадцать, один из моих пяти-рых детей, Дэн, отверг меня. Чувствуя себя осиротевшей и опозоренной, я обратилась к тому, что знаю лучше всего, — к писательству. За долгую карьеру профессионального писателя использование слов для борьбы с потерей, гневом, неверием и смущением стало для меня естественным. В конце концов, когда я излила свои чувства и исследовала тему отчужденных взрослых детей, мое образование в области психологии и человеческого поведения наряду с моей работой лайф-коучем подтолкнуло меня к желанию поделиться своим опытом.

Когда я научила себя преодолевать горе и потерю, я начала видеть правду, связывать свое исцеление с историей собственной жизни, приходить к выводам, которые придавали мне сил. Один из этих выводов относится к моей матери, чей многострадальный характер и молчаливый стыд рано свели ее в могилу. Я знала, что должна справиться со своей болью из-за отчуждения моего сына таким образом, чтобы это помогло мне жить и быть полезной другим. Я должна была высказаться.

Моя мать внезапно умерла в возрасте 54 лет. Вскоре после этого, перебирая ее вещи, в одном из ее ящиков, спрятанном

под нейлоновыми слипонами и колготками для загара, мы нашли стихи, написанные в узком блокноте ее аккуратным наклонным почерком. В лирических, но в то же время едких строках моя мать голосом певчей птицы выражала тайные печали. Она открыла проблески правды о своем детстве, о которых мы никогда не знали.

Прочтение ее стихов вызвало у меня воспоминания из детства. Я снова увидела, как мягкие карие глаза моей матери становились отстраненными. Ее речь обрывалась на полуслове, так же как одна история из ее детства в Арканзасе. В стихах она оставила лишь неясные штрихи той давней жизни. Она любила цветущие кизилловые деревья и помнила прекрасного молодого жеребенка, а также упоминала о своем отце, который не был хорошим человеком. Мою мать, ее братьев и сестер отец выгнал из дома, чтобы они пошли работать, и забирал их жалованье. Будучи беспомощным ребенком, она страдала от его рук и рук других людей, на которых работала.

Моя мать могла бы использовать свои писательские способности, чтобы помочь другим, у кого имелся подобный опыт, но она была не из тех, кто жалуется публично. Кроме того, тогда нравы были другими. Сегодня немногие темы являются табуированными – по крайней мере, я так думала. Потом мой собственный сын отрекся от меня, и сначала мне было стыдно рассказывать об этом.

Мои поиски информации о том, как справиться с такой

ситуацией, не принесли никакого результата. Эксперты по семейным отношениям обычно обвиняют в происшедшем родителей или делают банальные, бесполезные заявления. Они говорят нам никогда не сдаваться или делать все возможное, чтобы примириться. Но воссоединение не в нашей власти. Повторяющиеся, тщетные усилия только настраивают родителей на еще большую боль. Мы можем заявить о своих надеждах, но мы не можем контролировать то, что делают наши взрослые дети.

Я не нашла поддержки и у таких мам, как я сама. Пока мы барахтаемся и ждем, обвиняя себя, но не понимая причин, время ускользает, и другие наши отношения страдают. Моей семье нужно было, чтобы я полноценно присутствовала в их жизни, а не вечно надеялась и ждала, стоя на месте. Забота о себе и наших важных отношениях требует усилий, но это непросто, когда мы озабочены тем, чтобы оглядываться назад. Когда мы эмоционально истощены, может пострадать даже наше физическое здоровье.

Впервые в своей жизни я начала испытывать пугающие нарушения зрения и периоды частичной слепоты на один глаз. Был ли у меня инсульт? Позже я обнаружила, что эти эпизоды были глазными мигренями, возможно вызванными стрессом. Я должна была принять меры. Я провела слишком много бессонных ночей, вспоминая детство своего сына и слишком часто обвиняя себя за малейшую ошибку. Я хваталась за любую маленькую проблему и раздувала ее до

неузнаваемости, пытаюсь найти какой-нибудь ответ на свой повторяющийся вопрос: *почему?*

Мой сын был взрослым, и он сделал взрослый выбор. Он отверг меня и остальных членов своей семьи. Мы больше не были частью его жизни. И я должна была взять на себя ответственность *за свою собственную жизнь*. Мне нужно было перестать беспокоиться о том, как сложатся отношения с Дэном, и сосредоточиться на членах семьи, которые поддерживали меня. Я сказала себе, что с меня *хватит слез*. И я не шутила.

Как заботливая мать, которая всегда старалась сделать все, что в ее силах, я имела право сделать шаг вперед, принять текущие обстоятельства и продолжать жить своей жизнью. В то время я думала о своей матери. Как могла бы сложиться ее жизнь, если бы она поделилась своей болью? Как она могла бы помочь другим? Я должна была извлечь урок из ее молчания. Я не хотела молчать. Вот почему я написала эту книгу.

Помогать другим я начала с моего блога на www.RejectedParents.net. Делясь своим опытом, я могла бы пролить свет на кризис современных семей. Разоблачение автоматического суждения общества могло бы помочь отверженным родителям избавиться от несправедливого стыда и стигматизации. После отчуждения любящие родители, которые делали все возможное для своих детей, не должны автоматически оцениваться как безразличные, пренебрежи-

тельные или жестокие.

Я обычная мама, милая женщина, похожая на многих, с кем я общалась и у кого брала интервью для этой книги. Никто из нас не ожидал, что дети, которых мы воспитывали с любовью, вытрут о нас ноги. Когда случается немыслимое, такие мамы, как мы, нуждаются в доброте и поддержке.

Написание этой книги – естественное продолжение моей работы, которая началась с блога, открытия форума поддержки и запуска опроса. Посыпались электронные письма от родителей, в которых говорилось, что мои статьи помогают им преодолеть боль и наладить свою жизнь. В течение нескольких недель сотни страдающих мам приняли участие в моем опросе. На момент написания этой статьи в нем участвовали уже более 9000 родителей. Это число растет, и многие поделились своими историями в комментариях к блогу и на форуме поддержки. Наши голоса проливают свет на растущую тенденцию отречения детей от своих родителей. Вместе мы помогаем другим пережить боль этого унижительного опыта и вернуться к нормальной жизни.

Раскрыв свое настоящее имя и поделившись своим опытом, я отдаю дань уважения памяти моей матери, а также помогаю отвергнутым родителям. Я думаю, моя мать была бы счастлива узнать, что ее горький опыт научил меня говорить о своей боли, а не молчать, позволяя травме расти и обременять меня.

Я надеюсь, что вы сможете извлечь уроки из моего опы-

та и опыта других родителей, которые имели дело с травмой отчуждения. На следующих страницах вы найдете самые последние исследования в этой области; вопросы, которые помогут вам двигаться вперед; и упражнения по лайф-коучингу, которые я использовала и которыми делюсь здесь, чтобы помочь вам. Больше всего я надеюсь, что мои слова покажутся вам добрыми и поддерживающими и помогут перейти от неожиданной боли к исцелению.

Для кого эта книга

Я такой же любящий родитель, как и вы. Я мать, которая знает боль отчуждения взрослого ребенка – ужасный шок, выжимающий вас досуха, вызывающий отрицание, вину и даже стыд. Я мать пятерых детей, с которой случилось немыслимое. Один из моих сыновей, Дэн, ушел из нашей семьи. Его уход поверг меня в отчаяние своей внезапностью, неожиданностью. Оказавшись в этой ситуации, я получила очень мало помощи.

Этот опыт может быть очень изолирующим. В то время как вы нуждаетесь в помощи и поддержке больше, чем когда-либо прежде, смущение может заставить вас молчать и страдать в одиночестве. Я знаю обо всех этих чувствах. Но мне удалось преодолеть боль отчуждения, и я живу полноценной, приносящей удовлетворение жизнью. Я верю, что вы тоже сможете, – и эта книга вам поможет.

Ниже вы найдете опыт тысяч матерей, которые поделились им со мной, а также последние исследования, которые помогут вам преодолеть печаль и боль. Вы получите ответы на свои главные вопросы и поймете, что не одиноки.

Некоторые из ваших детей были покладистыми и прошли подростковый возраст без каких-либо проблем. Однако затем, в юности, эти проблемы возникали с удвоенной силой. Отчужденные мамы говорят о разных видах зависимостей,

рискованном поведении и даже преступлениях. На кого-то из детей плохо повлияли друзья. Кто-то порвал отношения под воздействием второй половины или кого-либо из родственников. Возможно, ваш ребенок ушел по нелогичным причинам, выдвинул обвинения, которые не соответствовали действительности, или отвернулся в то время, когда вы были больны или иным образом наиболее уязвимы. Возможно, несправедливо вмешался отсутствовавший ранее родитель, быть может, с деньгами и подарками. Есть даже матери, достигшие своего рода критической точки и вынужденные отступить от взрослого ребенка, который стал жестоким. И наконец, некоторые наблюдали со стороны отдаление своих детей, предполагая, что причуды юности пройдут сами собой и они вернутся в семью. Но они не вернулись.

Мы воспитывали наших детей. Мы поддерживали их в трудные времена. Мы переживали периоды, когда они не уважали наши чувства, наши границы или даже наши кошельки. Но мы все равно любили своих детей. Теперь они выросли и делают выбор, который мы не можем контролировать. Вместо того чтобы оставаться жертвами боли, которую приносит их отвержение, мы можем надеяться на лучшее — и заботиться о себе.

Рассказывать людям о своей боли непросто. Представления о том, насколько сильно родители влияют на развитие детей, широко распространены и чрезмерно упрощены. Из-за идеалов безусловной любви в отношениях матери и ребен-

ка отчужденных родителей часто осуждают или даже избегают. Поэтому мы склонны изолировать себя, опасаясь, что на нас будут смотреть с подозрением, обвиняя в каких-либо ошибках воспитания. Мы можем даже сами смотреть на себя таким образом, задаваясь вопросом, как наша пожизненная любовь к нашим детям может быть истолкована по-другому.

Я вспоминаю, как до разрыва с моим сыном два человека говорили мне, что у них не было контакта со взрослым ребенком. И пока я слушала, в моей голове была мысль: в конце концов, дети не отвернутся от *хороших* родителей, не так ли? Я бы никогда в такое не поверила. Именно поэтому теперь я могу простить невежество других.

Наши друзья не могут нас понять. Может быть, они не хотят думать о том, что их собственные дети могут вырасти и бросить их. Выслушивание чужого негативного опыта создает напряженность. Лица напрягаются. Руки скрещены. Люди отводят глаза. Как отчужденные матери, мы чувствуем себя непонятыми и одинокими. Мы стесняемся рассказать об этом нашим соседям, родственникам и даже священнослужителям. Будут ли они винить нас? Будут ли они думать, что наша семья неблагополучна и что мы что-то скрываем? В состоянии шока и замешательства мы можем даже испытывать гнев по отношению к нашему ребенку, а затем чувствовать себя виноватыми за это. Как это могло случиться? И как другие могут относиться к этому?

Мы ищем помощи и практически ничего не находим. Да-

же так называемые эксперты могут осуждать нас. Они считают, что мы, должно быть, были слишком строгими, слишком снисходительными, слишком любопытными, слишком самоуверенными, слишком... Но позор хороших мам, которые сделали все возможное, только изолирует нас. Униженные и обиженные, брошенные мамы сталкиваются с проблемой: рассказать и, возможно, быть осужденными (и еще больше пострадать) или страдать молча (и отрезать себя от любой возможной помощи).

Нам с мужем повезло, что у нас четверо взрослых детей, с которыми мы до сих пор поддерживаем тесные отношения. У некоторых родителей нет других детей. Многие матери-одиночки всю свою жизнь работают, чтобы заботиться о детях, и у них не остается ничего, кроме мозолистых рук и разбитого сердца. У других есть внуки, которых они никогда не видели. Или, что еще хуже, взрослый ребенок отнимает внуков, с которыми они были тесно связаны.

Часто взрослые дети, отдалившиеся от родителей, не объясняют причин разрыва, поэтому мамы остаются с острыми вопросами, отключенными телефонами или молчанием. Иногда ребенок хочет уничтожить мать, распространяя обвинения и ложь по всему Интернету. Сюжеты бесконечны. Если эти матери «хорошие», то почему это происходит? Этот разумный, но обвиняющий вопрос вызывает стыд.

Решение моего сына уйти из семьи потрясло меня до глубины души и направило на одинокий путь вопросов и пе-

чали. Этот опыт поставил под угрозу счастье моей семьи и отравил мои отношения. Как и другие матери, живущие отдельно от детей, я уравнивала надежду необходимостью двигаться дальше. В конечном счете я вышла из этого опыта более сильным человеком. Вы тоже сможете. Если это то, что вы ищете, тогда эта книга для вас.

Примечание для отцов

Вы можете задаться вопросом, почему я решила адресовать эту книгу матерям. На форуме поддержки по адресу www.RejectedParents.net и среди тысяч родителей, заполнивших мой опросник, подавляющее большинство – матери. На самом деле менее семи процентов респондентов моего опроса были отцами. Из них очень многие отметили галочками только основные, категоричные ответы, игнорируя пустые графы, в которых так много матерей изливали свою печаль, описывая свои истории. Вот почему я решила адресовать свою книгу матерям как основной аудитории – но это не значит, что она не поможет вам.

Женщины часто сообщают, что их мужья не так обременены отчуждением, как они сами. Вероятнее всего, вы справляетесь со своими эмоциями другими и, возможно, более тонкими способами. Дело в том, что, независимо от пола, нет двух одинаковых людей. Все мы по-разному воспринимаем эмоции и решаем проблемы в зависимости от множества личностных факторов, а также воспитания и опыта.

Хотя истории в книге рассказаны от лица матерей, многие примеры относятся к супружеским парам и включают в себя опыт отцов. Некоторые отрывки прямо подчеркивают реакцию мужчин. Представленные методы борьбы со стрессом, вызванным отчуждением, актуальны для отцов, а стратегии

преодоления трудностей может использовать любой желающий.

Отцы, я надеюсь, что вы свяжетесь со мной и дадите мне знать, как вы использовали эту книгу и как я могла бы лучше помочь вам в будущем.

Организация процесса

Структура книги продиктована логикой возникновения чувств: она начинается с шока, вопросов и ощущения, что вы застряли, и переходит к сценариям, которые дают информацию и практические советы. Вы можете обнаружить, что тон тоже меняется от мягкого голоса успокаивающей матери или друга к тому, который напоминает вам, что вы сильны, и мотивирует вас всегда двигаться вперед для вашего же блага.

В каждую главу я включила инструменты и упражнения. Они основаны на моем собственном опыте исцеления и на информации, полученной от тысяч брошенных родителей, у которых я брала интервью или которые поделились своими историями в ходе опроса или по электронной почте через мой веб-сайт (www.RejectedParents.net). Упражнения, подсказки для размышления и предложения основаны на текущих исследованиях, а также на моем образовании и опыте. Я имею степень бакалавра в области психологии и степень магистра в области человеческого поведения и являюсь сертифицированным лайф-коучем, помогаю другим преодолеть дилеммы и найти смысл в своей жизни.

Я верю, что вы получите максимальную пользу от этой книги, читая главы подряд и выполняя упражнения. Делая паузу для выполнения упражнений, вы можете полностью изучить свои мысли, применить темы и сценарии к своей

собственной жизни и лучше взаимодействовать с материалом. Как вы относитесь к тому, что представлено? Как эти ситуации и обсуждения применимы к вашему собственному опыту?

Печатная версия книги содержит место для записи ваших ответов и мыслей. Специальная записная книжка может помочь процессу восстановления, и она обязательна для читателей электронной версии. Найдите время, чтобы полностью изучить свои ответы на представленные в пособии вопросы.

Упражнения и вопросы для размышления следуют логическому процессу исцеления, но, возможно, некоторые из них не найдут отклика у вас или не подойдут к вашей ситуации. Не испытывайте дискомфорта из-за каких-либо вопросов, не пытайтесь придумывать «правильные» ответы и не беспокойтесь о «неправильных». Не заикливайтесь на совершенстве или завершенности. Каждый из нас уникален. Наши ситуации индивидуальны. Здесь нет «правильных» ответов. Есть только ваши честные размышления, решения, озарения, цели и намерения. Любые подсказки для размышления, вопросы или упражнения предназначены для того, чтобы помочь вам войти в контакт со своими чувствами, разобраться в ситуации и способствовать вашему благополучию.

Подготовка к успеху

Хотя допустимо пропускать то, что вам не нравится, пожалуйста, осознайте, почему вы чувствуете в этом необходимость. Что касается упражнений, возможно, вы боитесь, что кто-то другой может прочитать то, что вы написали. Будете ли вы смущены или даже почувствуете осуждение? Если это так, позаботьтесь о том, чтобы хранить книгу в укромном месте. Вопросы и упражнения для размышления предназначены только для вашего использования и роста. Они могут быть слишком личными, чтобы делиться ими с кем-то.

Насколько это возможно, изучайте свою эмоциональную реакцию на упражнения, которые вы склонны пропустить или неохотно выполняете. На самом деле они могут быть полезны. Возможно, они не имеют отношения к вашей ситуации. Однако эти разделы могут содержать подсказки к областям, которые беспокоят вас больше всего. Избегание стрессоров вместо попытки справиться с ними может мешать или отсрочить вашу способность успешно преодолевать боль.

У некоторых из вас будет желание читать упражнения до конца и обдумывать их, ничего не записывая. Имейте в виду, что процесс письма стимулирует сразу несколько областей мозга. Записывание чего-либо способствует большей сосредоточенности, чем простое размышление над этим. Из-за во-

влеченности мозга письмо вызывает пристальное внимание, которого заслуживают ваши мысли. Кроме того, когда вы свободно выражаете себя посредством письма, вы можете заметить, что ваше дыхание замедляется по мере того, как текут чернила. Это становится формой медитации и мощным способом снять стресс.

Вот еще несколько советов, как извлечь максимальную пользу из материала.

Подготовьте пространство. Найдите себе спокойное место для чтения, размышлений и выполнения упражнений. Возможно, вы сможете лучше всего мыслить в естественной обстановке или в своей машине во время обеденного перерыва, вдали от рабочего стресса. Хорошими вариантами являются библиотека, кафе или какое-либо другое место, в котором вы чувствуете себя в безопасности и продуктивно работаете.

Не спешите. Хотя некоторые материалы могут вызвать мгновенные решения, не заставляйте себя торопиться. Чтение какого-либо раздела или упражнения утром, а затем продолжение в течение дня может дать больше возможностей для размышлений. Иногда, позволяя уму обдумать что-то, даже когда мы целенаправленно не концентрируемся на теме, мы делаем более правильные выводы. Спешить некуда. Каждая глава насыщена информацией, поэтому используйте

разделы в них в качестве остановочных пунктов, чтобы сделать паузу и поразмыслить. Не торопитесь.

Поделитесь, если можете. Если вы проходите терапию с консультантом, работа, которую вы проводите, читая книгу «Перестаньте плакать», может послужить полезными темами для обсуждения в ваших терапевтических беседах. Все чаще я слышу отзывы от психотерапевтов, которые благодарны за мою работу по оказанию помощи родителям. Вы также могли бы затронуть темы саморазвития, благополучия, коучинга или общественных групп брошенных родителей. Вы поймете, что не так одиноки в своих мыслях и чувствах, как вам могло бы показаться.

Размышляйте. Если вы обнаружите, что постоянно сопротивляетесь инструментам, представленным в каждой главе, вам нужно будет подумать, готовы ли вы преодолеть разрушительную потерю и боль. Первый шаг к исцелению требует, чтобы вы приняли решение начать действовать для вашего собственного благополучия. Взять в руки эту книгу – хорошее начало.

Защита личных данных

Раскрытие моего настоящего имени как матери, перенесшей боль отчуждения, является частью моего исцеления. Я верю, что это также помогло другим родителям чувствовать себя комфортно, делясь со мной своими историями. Однако, чтобы защитить частную жизнь других людей, я использовала псевдоним для своего сына и изменила или опустила все другие идентифицирующие данные, такие как внешность, происхождение, профессия и место жительства. Я сделала то же самое для других родителей и взрослых детей, которые согласились поделиться своими историями в этой книге. Для большей защиты личности были изменены многие дополнительные детали, изменены истории. Некоторые из людей, описанных в этой книге, являются составными образами, основанными на рассказах нескольких разных семей. Любое сходство между вымышленными именами и личными характеристиками, которые я использовала здесь, и любыми реальными людьми является чисто случайным.

Кроме того, хотя я поделилась значительной частью своей собственной истории, вы не найдете здесь всех подробностей. Книга не предназначена для того, чтобы рассказывать все. Я также не собираюсь никого винить, ни с кем враждовать или причинять кому-либо боль. Моя цель – помочь родителям преодолеть свою боль и начать наслаждаться бога-

той, приносящей удовлетворение жизнью. Я поделилась тем, чем мне удобно было поделиться таким публичным способом. Я надеюсь, что вы прочтете эту книгу с пониманием. Когда вы читаете любую из семейных историй, рассказанных здесь, оставайтесь любящими и добрыми. У каждого из нас уникальные обстоятельства, но нас объединяет наша печаль.

Переворачиваем новую страницу

Книга «Перестаньте плакать» — самая полная работа на эту тему на сегодняшний день. В следующих главах мы рассмотрим шок, горе, вопросы и боль. Вы узнаете больше обо мне и моей истории, о некоторых подводных камнях, с которыми обычно сталкиваются родители, и о том, как отчуждение может повлиять на физическое и эмоциональное здоровье, уверенность в себе и отношения. Сообщая о текущих исследованиях и опыте, которым поделились тысячи других мам, я даю некоторые ответы на распространенные вопросы, практические рекомендации, разумные стратегии преодоления трудностей и надежное плечо, на которое можно опереться, начиная процесс исцеления.

Как недавно сказала мне одна мудрая мать, которая продолжает жить, несмотря на травмирующее отчуждение: «Мы можем учиться друг у друга. Гораздо проще переживать это, имея поддержку».

Вы пройдете через это. Возможно, вы даже узнаете больше о себе, примете ситуацию и станете сильнее. Вы сможете простить и исцелить себя. На протяжении всей книги вы будете ощущать вдохновение многих людей, которое поможет вам перейти от неверия и замешательства к силе и уверенности.

Со временем вы, возможно, примете мудрость одного из

моих сыновей, который сам является родителем. Однажды, в самом начале отчуждения его брата, мы обсуждали множество факторов, влияющих на жизнь ребенка. Кроме матери, есть учителя, соседи, средства массовой информации и множество других факторов. Даже признавая это, я занималась самообвинением. «Это мой самый большой провал», – сказала я своему сыну.

Он быстро ответил: «Ты не несешь за это ответственности. Может быть, воспитание влияет на человека, но люди делают свой собственный выбор».

Теперь я смирилась с этим. Надеюсь, вы тоже сможете. Переверните страницу – и уверенно двигайтесь вперед по новому и лучшему пути.

Глава 1. Первое оцепенение

Чтобы оставаться рядом со своими внуками, овдовевшая Эвелин потратила годы на то, что она называет «чехардой отношений». Сын и его жена месяцами игнорировали ее. Потом они внезапно появлялись и просили Эвелин посидеть с их двумя маленькими сыновьями.

Иногда родители оставляли мальчиков у бабушки на несколько дней кряду. Часто они не говорили, где были или когда Эвелин увидит их в следующий раз. Проходили месяцы. Потом они снова приводили детей.

Когда внуки достигли школьного возраста, Эвелин с радостью согласилась забирать их каждый день после уроков и кормить обедом. К тому времени у ее сына и невестки родился третий ребенок, но детский сад для новорожденного находился недалеко от их работы. Каждый вечер сын сигнализировал под окном и Эвелин выводила внуков на улицу.

Когда старший внук пошел во второй класс, учительница попросила Эвелин стать волонтером в классе. К тому времени ее уже знали в школе. По просьбе своего сына женщина посещала школьные мероприятия и родительские собрания. Волонтерство казалось естественным развитием событий, поэтому, когда учитель попросил, Эвелин была в восторге. Но ее восторг длился недолго. «Именно тогда сын дал мне отставку», – говорит она.

В тот вечер сын не сигнализировал с обочины. Он и невестка зашли внутрь и отправили детей к машине. Затем в собственной гостиной Эвелин они сказали ей присесть.

«Спокойно, с видом авторитетных и образованных людей, в то время как я в прошлом так и не поступила в колледж, они сказали мне, что я не имею права заходить в классную комнату их сына и налаживать отношения с учителем, — рассказывает Эвелин. — По-видимому, я перешла черту». Пара сказала ей, что они договорились с няней. Эвелин так долго участвовала в жизни внуков по просьбе самого сына, что теперь была сбита с толку. «Когда я начала спорить, сын приложил палец к моему рту, чтобы заставить меня замолчать. Они оба встали, и моя невестка направилась к выходу первой. Сын вышел из дома спиной вперед, подняв ладонь, чтобы убедиться, что я ничего не скажу вдогонку».

Несколько дней спустя Эвелин была удивлена и смущена, когда учительница позвонила, чтобы спросить, все ли с ней в порядке. Женщина думала, что ее сын сообщил в школу о том, что она больше не будет забирать детей и не сможет быть волонтером. Эвелин извинилась, сказав, что кое-что произошло.

В течение следующих нескольких недель Эвелин присоединялась к детям за школьным обедом. Потом сын пронюхал о ее визитах и приказал не впускать бабушку. Она получила письмо от его адвоката, который назвал ее визиты «допомогательствами» и пригрозил судом, если она продолжит это

делать.

Изнывая от беспокойства, Эвелин задавалась вопросом, что думают внуки о ее внезапном исчезновении из их жизни. Что им сказали? Женщина была в шоке, но что она могла поделать?

Прошел почти год, прежде чем она снова получила известие от своего сына. Семья переехала более чем за 150 км. Они хотели приехать на Рождество, и Эвелин согласилась. «Я позволила себе поверить, что они хотели все исправить, – говорит она. – Я купила подарки и приготовила ветчину».

Хотя Эвелин была счастлива видеть своих внуков, в то же время она была убита горем. Сын и невестка не привезли подарков и большую часть времени разговаривали по мобильным телефонам или сидели вдвоем в другой комнате. Они также позаботились о том, чтобы Эвелин знала, что они наблюдают и подслушивают ее общение с внуками.

«По крайней мере, я смогла увидеть детей», – говорит Эвелин. Со старшими мальчиками она продолжила общение с того места, на котором остановилась. Самый младший, которому было уже два года, не знал ее. «Мы с мальчиками вместе слепили снеговика, – рассказывает Эвелин. – К концу дня даже мой младший внук проникся ко мне теплотой».

Когда семья уезжала, сын и невестка на прощание обняли маму. Они сказали ей, чтобы она не волновалась и что они когда-нибудь увидятся с ней снова. «Но сын был холоден, – вспоминает Эвелин. – Он также напомнил мне о том самом

письме своего адвоката. Затем поцеловал воздух рядом с моей щекой». Старшие мальчики обнимали бабушку как сумасшедшие, но родители поспешили усадить их в машину. «Я стояла там и махала так долго, что у меня начали замерзать слезы».

И снова Эвелин была в шоке. Как и многие матери, чьи взрослые дети разрывают контакт – либо полностью, либо частично, – она не понимала причин. Она была опустошена гневом, печалью и даже чувством вины, которого не понимала. Как женщина могла преодолеть свою боль, справиться с неуверенностью в будущем и продолжать жить дальше?

Состояние шока

Как и Эвелин, вы, вероятно, находитесь в состоянии шока. Для меня это означало переход в своего рода режим самосохранения и сохранения семьи. Я собрала всех поближе и держалась за повседневную рутину. Но, оглядываясь назад, я вижу, что в тот период в моей жизни также царили неведение, отрицание и отстраненность.

Когда мой сын позвонил, чтобы сорвать планы на семейный ужин накануне его свадьбы, мы были ошеломлены. Затем несколько дней спустя он попросил нас не приходить на самую свадьбу. Я была зла, сбита с толку и обеспокоена.

К тому времени у меня было несколько дней, чтобы обдумать возможные мотивы его первоначального звонка. Может быть, он был втянут в какую-то драму со стороны своей невесты, рассуждала я. Повернувшись спиной к семье, которая любила его, он, несомненно, совершил ошибку. Но я также задавалась вопросом: *не сошел ли он с ума?* Если он мог отречься от нас, от своей собственной семьи, на что еще он мог быть способен? Дэн никогда не давал мне повода для беспокойства, но теперь я была ошеломлена и растеряна. Я даже попросила своего мужа сменить замок на наших парадных воротах.

Вспоминая прошлое, я осознаю, что, вероятнее всего, Дэн начал дистанцироваться некоторое время назад. Но в тот мо-

мент его решительный уход казался внезапным. И я не понимала, что происходит. В течение пары последних трудных лет наш сын, казалось, потерял цель в жизни. Он бросил колледж и отказался от стажировки, в то время как мы гордились тем, что он ее выиграл. Но наша семья была терпелива. Он был одним из нас, и мы любили его.

После того как Дэн начал новые отношения с молодой женщиной, которая, по нашему мнению, хорошо влияла на него, он восстановил свою опору. Благодаря ее поддержке наш покладистый сын, у которого были способности к математике и компьютерам, снова начал работать, и мы вздохнули с облегчением. Мы думали, что все будет хорошо. Благодарные за то, что он вернулся на правильный путь, мы с мужем поощряли возвращение его независимого духа, которым всегда восхищались. Мы предложили Дэну поселиться неподалеку в небольшом доме, которым владели. Несмотря на неодобрение своих родителей, его девушка вскоре присоединилась к нему.

Мы были рады за Дэна. Поэтому несколько месяцев спустя, когда он поделился своим планом сделать девушке предложение в Диснейленде на свой день рождения, мы купили им входные билеты. Последнее, чего мы ожидали, – это его внезапного отказа от нас за две недели до свадьбы.

В моей агонии и в абсолютном шоке от отношения сына к нам мое воображение перевернулось. Я стала сверхбдительной. Спала чутко, и мне снился Дэн – мешанина реальных

воспоминаний и диких фантазий. В моих кошмарах телефон часто был наэлектризован, возможно, так мое подсознание пыталось сообщить мне, что именно звонки повергли меня в состояние шока.

Я не могла до конца поверить, что это случилось с нами. Сокрушительное неверие, растерянность и беспомощность заставляли меня с нетерпением ждать еще одного телефонного звонка. Конечно, сын свяжется с нами и все прояснит. Я подпрыгивала с надеждой каждый раз, когда звонил телефон, и вздыхала с облегчением, когда это оказывался не он. Что бы Дэн сказал, если бы все-таки позвонил? Он был таким холодным.

С первых недель отчуждения я поняла, что мои чувства обычны. Среди матерей, ранее близких к своим сыновьям или дочерям, но внезапно оказавшихся отверженными, неверие является повсеместным. В ходе написания этой книги более 9000 родителей поделились со мной этим чувством. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Джулия и ее муж растили своего единственного сына в Калифорнии. В 31 год он все еще звонил ежедневно, чтобы поболтать со своей мамой по дороге на работу. Потом сын отдалился от нее. Ранним утром, когда он обычно звонил, время внезапно остановилось. Солнечный свет пробивался сквозь планки жалюзи на ее кухне, а Джулия в растерянности держала в руке свой мобильный телефон. Мгновения тикали, а она была лишена общения с сыном, по которому так

скупала.

Кэтлин, мать четверых детей из района Великих озер, получила электронное письмо от своей старшей дочери, которая училась в колледже. «Это не просто такой этап, – сообщала ее дочь. – Уважай мои желания». В шоке Кэтлин читала и перечитывала слова своей дочери: «Не пытайся связаться со мной».

Матери, которые подверглись резким словам, критике и диктату со стороны своих детей, заявляющих, что не желают иметь с ними ничего общего, чувствуют себя беспомощными и одинокими.

В те первые дни Джулия никому не рассказывала о случившемся. Она похожа на многих матерей, которые находят такую ситуацию изолирующей. Разоблачение недостойного поведения взрослого ребенка, которого мы всегда любили, похоже на предательство. Мы не хотим, чтобы он выглядел плохо в глазах других. Или надеемся, что это просто этап, который скоро закончится и останется позади. Те, кто рассказывает об этом другим, могут быть поражены неловкостью слушателей или даже их осуждением.

Динн, мать-одиночка из Род-Айленда, наслаждалась тесными отношениями со своей дочерью. Так было до тех пор, пока девушке не перевалило за двадцать и она не начала встречаться с мужчиной из богатой семьи.

Затем дочь перестала выходить на связь, и в течение нескольких месяцев их отношения ухудшились. Когда Динн

связывалась с ней, дочь отвечала односложными сообщениями. Сначала женщина звонила несколько раз, спрашивая, что случилось, и настаивая, чтобы они все обсудили. Вот тогда-то и начались словесные нападки. Тем не менее Динн продолжала звонить. Это была ее прекрасная дочь, по которой она так ужасно скучала.

Динн поделилась ситуацией с друзьями, но никто ее не понял. Они спрашивали, почему она позволяет дочери так обращаться с собой. Но дочери было 28, она была взрослой. И Динн не имела над ней никакого контроля.

Мгла эмоций

Хотя ситуации уникальны, возникающие в результате чувства часто схожи. В эти первые дни и недели вам может казаться, что вы идете сквозь туман.

Возможно, вам трудно сосредоточиться или вы замечаете, что ваш разум блуждает. Вы можете чувствовать оцепенение, почти как если бы вы были вне себя. Еда может быть последним, о чем вы думаете. Или же наоборот: вы можете постоянно есть, даже не замечая этого. В любом случае нормальный ход событий нарушается.

Принять болезненную реальность может быть трудно. Вы можете притворяться, что отчуждения нет, и скрывать свои чувства от внешнего мира. Тревожные мысли могут переполнять ваш разум, слова вашего ребенка безжалостно повторяться в голове. Вы можете прокручивать воспоминания в поисках того, что вы сказали или сделали, чтобы спровоцировать эту ситуацию.

В случаях разрыва взрослые дети могут причинить боль словесными нападками или сделать внезапный перерыв в общении, а затем продолжить молчанием. Матери остаются опустошенными и сбитыми с толку, но часто слишком смущены, чтобы обратиться за помощью.

Расскажите о своем опыте

То, как мы описываем нашу боль, может дать представление о ее проявлении в нашей жизни, тем самым помогая нам продуктивно двигаться вперед. Некоторые используют визуальные термины. Их сердца разбиваются, ноги слабеют, они чувствуют онемение. Другие называют это битвой. Они подвергаются нападению. Некоторые сосредотачиваются на потере – своего ребенка, своей надежды и своей идентичности. Многие выражают страх или тревогу. Давайте рассмотрим несколько примеров и откроем для себя новые идеи.

«Я всегда на взводе. Всего в одном шаге от падения».

Тревога правит жизнью этой женщины. Она должна перестать постоянно оглядываться назад и двигаться к опасному краю. Ей может помочь глубокое дыхание и упорядоченная обстановка. Распорядок дня может дать ей возможность сделать небольшие, но целенаправленные шаги в другом направлении.

«Я чувствую себя так, словно меня растерзал медведь».

Как могла бы действовать эта мать? Должна ли она просто лежать там, побежденная? Возможно, ей придется принять

и признать свою абсолютную беспомощность. Ей нужно будет собраться с силами, чтобы обратиться за надежной поддержкой, которая поможет ей оправиться от эмоционального потрясения.

«С таким же успехом он мог бы вонзить мне нож в сердце».

Третья мать описывает сокрушительный удар. Возможно, ее слова дают представление о необходимости позаботиться о своем физическом здоровье. Возможно, ей нужно быть особенно осторожной и приложить усилия, чтобы хорошо заботиться о себе. Может быть, ее сосредоточенность на своем сердце имеет большое значение. С одобрения врача разумно проводить процедуры, способствующие здоровью сердечно-сосудистой системы. Сердце также символизирует дух, поэтому наблюдение за признаками депрессии и поиск радости в жизни может быть полезным.

Другая женщина чувствовала себя так, словно у нее оторвало ноги, что дает ключ к пониманию того, с каким трудом ей приходится двигаться вперед. Возможно, ей понадобится поддержка, чтобы снова начать идти по жизни.

Теперь ваша очередь. Как *вы* опишете переживание отчуждения? Зафиксируйте первую мысль, которая придет в голову. Если вы чувствуете, что готовы к этому, напишите дополнительные фразы, чтобы передать свою боль, шок и по-

терю. Не подвергайте себя цензуре. Когда вы пишете, думайте о себе как о любящем друге и заботливом слушателе.

Перечитайте то, что вы написали, – вслух, если сможете. Недавние исследования показывают, что, по мере того как мы вербализуем свои эмоции, области мозга, связанные с языком и речью, становятся более активными, в то время как области, связанные с болью, теряют свою активность¹².

Древние рассказчики, которые возвращались после мучительных приключений или охоты, а затем делились своими историями у костра, возможно, инстинктивно знали, что облечь чувства в слова было полезно для них. Многие женщины, с которыми я беседовала, сообщали, что к концу разговора почувствовали себя лучше. Их наблюдение перекликается с чувствами тех, кто поделился своими историями через опрос, по электронной почте или на форуме. Облеките свои чувства в слова. Это помогает.

¹ Eisenberger, N., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. Does Rejection Hurt? A fMRI Study Of Social Exclusion. *Science*, 302(5643): 290–292, 2003.

² Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M.. Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 18(5), 421–428, 2007. doi:10.1111/j.1467–9280.2007.01916.x

Прочтите то, что вы написали, еще раз. Обдумайте вашу запись по аналогии с тем, как мы это делали выше. *Какие подсказки содержатся в ваших собственных словах о том, как переживание отчуждения проявляется в вашей жизни? Чего вы должны остерегаться?*

Запишите мысли о вашей собственной ситуации. *Что вы можете сделать, чтобы помочь себе?*

Не спешите

Отчуждение травмирует, поэтому отложите важные жизненные решения. Во времена горя или шока люди часто утешают себя покупками дорогостоящих билетов, роскошными каникулами или азартными играми. Но добавление долгов увеличивает нагрузку на и без того напряженную жизнь. Будьте осторожны – в настоящий момент ваши суждения могут быть не самыми лучшими.

Двенадцать лет назад, вскоре после смерти моего отца, я принесла домой двух щенков. Мы любили этих маленьких собачек, но мое решение завести их было не совсем разумным. Я стала жертвой заводчика, который, как я позже поняла, имел сомнительную репутацию: у крошечных щенков были проблемы со здоровьем. Помня об этой ситуации, я была осторожна, чтобы невольно не «утешить» себя подобным образом после ухода Дэна. Но я приняла несколько других поспешных решений.

Одно из них было удаление сына и его невесты из списка друзей в Facebook³. В то время наблюдение за их «лайками» и «репостами» причиняло мне боль. Они счастливо двигались вперед, в то время как я страдала. Их улыбающиеся лица и посты о свадьбе были для меня невыносимы. Одна-

³ Социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

ко несколько месяцев спустя я пожалела, что не воспользовалась возможностью просто скрыть их посты из ленты новостей. Позже я задавалась вопросом: какое послание передал мой поспешный поступок? Может быть, гнев или ожесточение. Возможно, своим быстрым актом самосохранения я укрепила разрыв между нами.

Хотя быстрые, решительные действия сослужили мне хорошую службу во многих стрессовых ситуациях, в данном случае более обдуманый поступок мог бы быть лучшим выбором. Возможно, мой опыт, а также опыт Джулии и Динн поможет вам принять разумные решения в трудный момент.

Джулия – трудолюбивая мама, которая гордится практичностью и здравым смыслом. Но она сама признает свой вспыльчивый характер. Вскоре после того, как ее сын отдался, она отправила рождественские подарки для него и невестки. Когда сын вернул их, Джулия снова упаковала и отправила по почте презенты – на этот раз на адрес его тещи. Хотя подарки были предназначены для наведения мостов, поспешная реакция матери на то, что сын вернул их, привела к еще большему конфликту. Мужчина был в ярости.

Динн была в восторге, когда после нескольких месяцев молчания ее дочь позвонила. Может быть, они могли бы все уладить. Девушка выходила замуж за мужчину, с которым встречалась, когда началось их отчуждение. Она дала матери свой адрес и сказала, что свадьба состоится в их с будущим мужем доме. Они жили в престижном районе, рядом

с его состоятельными родственниками. Дочь также призналась матери, что ее будущая семья контролирует ситуацию. Динн задавала вопросы, но девушка прервала звонок, когда ее жених вернулся домой. Несколько часов спустя женщине позвонил сам молодой человек. Он предупредил ее, чтобы она больше не пыталась вступить в контакт с дочерью.

Теперь Динн жалеет, что не дала себе времени остыть, прежде чем реагировать. Но она сильная женщина, чья история включает в себя бегство от абьюзивных отношений во время беременности. Она растила свою дочь одна. Обеспокоенная тем, что ее ребенок может находиться в абьюзивных, контролирующих отношениях, Динн поехала по полученному адресу. Ей нужно было увидеть свою дочь лицом к лицу и, возможно, попытаться урезонить ее жениха. Но когда она приехала, то попала на собрание всей семьи своего будущего зятя.

«Он отрицал, что когда-либо разговаривал со мной, – вспоминает Динн. – Даже моя дочь не стала смотреть на мой журнал звонков в качестве доказательства. В итоге я стала выглядеть как сумасшедшая, бедная мать-одиночка, которая хотела вернуть свою дочь. Я думаю, ей было стыдно за меня перед всеми присутствующими».

Подобно этим женщинам, когда мы сталкиваемся с шокирующими эмоциональными огорчениями и неожиданными событиями, мы часто обращаемся к поведению, которое для нас естественно. Для Джулии это действие. Для Динн –

конфронтация. Отдавайте себе отчет в том, как вы могли бы отреагировать не задумываясь, и найдите время на размышление. Наверняка вы захотите вести себя так, чтобы потом чувствовать себя комфортно. Кроме того, нравится вам это или нет, за вами наблюдают. Некоторые люди считают, что родители, должно быть, сделали что-то, что заставило их ребенка отвернуться от них. Не позволяйте своим действиям подпитывать эту веру.

Вы также можете обнаружить, что готовы сделать многое, чтобы вернуть расположение вашего сына или дочери⁴. Исследования показывают, что, для того чтобы справиться с остракизмом, некоторые отвергнутые люди способны пойти на все, включая подчинение, повиновение или сотрудничество в нездоровой или даже небезопасной степени, – даже если это противоречит здравому смыслу.

Короче говоря, не спешите.

Остановитесь и подумайте

- Какие решения было бы разумно отложить на данный момент или даже полностью переосмыслить?
- Как ваши решения могут повлиять на других людей?

Неужели я сошла с ума? Маловероятно

В первые несколько недель после шокирующих телефон-

⁴ Williams, A K. D., & Nida, S. A. Ostracism: Consequences And Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 2011; 20 (2):71. doi:10.1177/0963721411402480

ных звонков моего сына я не могла успокоиться. Страшное предчувствие смешалось со странным чувством оцепенения, как будто я была снаружи и заглядывала внутрь. Я не могла перестать проигрывать разговоры и слышать голос моего сына, такой спокойный и холодный. Но еще я была ошеломлена. В тот первый вечер после моей первоначальной реакции недоверия его комментарии не дошли до меня. Это было так, как будто жестокие слова проплывали мимо, поток, который я не могла полностью усвоить.

Неужели я сошла с ума? Эта мысль пришла мне в голову в те первые недели замешательства. И я не одинока. Многие родители, переживающие внезапный разрыв со взрослым ребенком, выражают похожие чувства. Некоторые из наших детей даже говорят нам, что мы сумасшедшие. Оказавшись в ситуации, которую мы никогда не представляли себе возможной, мы боимся, что они были правы. В других случаях явный шок и замешательство вызывают беспокойство.

Сталкиваясь с разного рода эмоциональными травмами, люди могут чувствовать оцепенение, ошеломленность или отстраненность. Эти чувства могут быть защитной реакцией против полного переживания разрушительного эмоционального воздействия. Эти и другие симптомы, такие как повторное переживание события в воспоминаниях или снах, трудности с концентрацией внимания и избегание людей или ситуаций, которые служат напоминанием о травме, являются общими. Они соответствуют острой реакции на стресс.

Однако отверженные матери редко имеют под рукой специалистов, ожидающих появления симптомов и немедленно оказывающих помощь, как это произошло бы в случае какой-либо другой травмы.

Переживание острого стрессового расстройства происходит в течение первых нескольких недель после эмоционально огорчающего события и может длиться довольно долго. Сохраняющиеся навязчивые симптомы могут указывать на необходимость обращения за профессиональной помощью. Даже в те первые дни возможность обсудить свои чувства с терапевтом или другим квалифицированным клиницистом может оказаться полезной. Не стесняйтесь обращаться за помощью, если почувствуете в этом необходимость. Смотрите третью главу для получения информации о разумном выборе специалиста.

Симптомы, подобные тем, что я испытала, являются типичными реакциями и довольно распространены при отчуждении. Мне было трудно сосредоточиться на своей работе или участвовать в занятиях, которые раньше доставляли удовольствие. Я балансировала между ошеломленным существованием и гипervосприятием окружающей обстановки. Временами я ходила в замешательстве, не в силах ни на чем сосредоточиться, ощущая себя полумертвой. В другое время мой разум был переполнен воспоминаниями о голосе моего сына. Его бессердечные слова эхом отдавались в моей голове, не давая мне покоя.

Вы можете чувствовать то же самое. Стресс от сложившейся ситуации смешивается с сильными чувствами горя и печали, которые естественны после значительной потери. Симптомы горя могут быть очень похожи на симптомы острого стресса.

Испытывая эту смесь реактивных эмоций, я также стала очень восприимчива к чувствам *всех остальных*. Как мама, я хотела убедиться, что с моей семьей все в порядке, и в результате на какое-то время отложила свои собственные чувства в сторону и сосредоточилась на их.

Когда мой муж сказал, что виноват в уходе Дэна, я не допускала подобной мысли о его ответственности. Вместо этого во мне крепла волна защитного гнева. *Как Дэн мог так поступить со своим отцом?*

«Не вини себя», – сказала я, обеспокоенная болью мужа. Чтобы облегчить его состояние, я стала суперженой: готовила его любимые блюда и удовлетворяла все его потребности, как если бы он был королем. Для остальных членов моей семьи я делала почти то же самое.

Мои взрослые дети ходили вокруг меня на цыпочках, волнуясь. Но ради них я отвергла их беспокойство, настаивая на том, чтобы мы продолжали жить обычной жизнью. Местная ярмарка, куда мы обычно любили ходить, выглядела устрашающе, но моя семья нуждалась в нормальной жизни. Поэтому я не только посещала ее сама, но и тщательно планировала и осуществляла ежедневные прогулки с разными чле-

нами семьи, чтобы получить максимальную отдачу от ярмарки. Я готовила полезные обеды, которые мы брали с собой. Несколько дней я провела наедине со своим мужем, несколько – с каждой из моих дочерей, а затем, наконец, семья собралась вместе.

Хотя я действительно немного повеселилась, я также страстно желала, чтобы агония закончилась. Пока моя семья каталась на аттракционах, я разрыдалась. Я прогуливалась по рядам, а витрины и люди незаметно проплывали мимо. Иногда приступы сильного гнева расправляли мои плечи и, возможно, даже помогали мне двигаться дальше.

На фотографиях тех дней я улыбаюсь, втиснутая в детские аттракционы со своими внуками, но мои воспоминания расплывчаты. Я не полностью присутствовала в те моменты. Меня преследовали яркие воспоминания о более счастливых временах. Я заново переживала прошлое.

Стоя в детской игровой зоне, я вспоминала Дэна дошкольником, с румяными, как яблоки, щеками и горящими глазами. Одна пухлая рука махала, другая сигналила в клаксон каждый раз, когда миниатюрный полуприцеп сворачивал с грохочущей трассы. На дальнем плане мой счастливый девятилетний сын с растрепанными волосами позировал для классной фотографии. А вот в школьном выставочном зале, будучи уже подростком с легким персиковым пушком, он бежал вперед, ища в лабиринте художественных экспозиций свою красочную модель, занявшую второе место в конкурсе.

Но я не поделилась этими воспоминаниями со своей семьей. «Я в порядке», – был мой стандартный ответ, отмечающий беспокойство семьи с помощью приклеенной улыбки.

Я мало чем отличаюсь от Кэтлин, которая после разгромного электронного письма своей дочери с просьбой больше не выходить на связь настояла на том, чтобы семья отправилась в ежегодную лыжную поездку. Они не говорили о ситуации, но отсутствующая дочь, как призрак, нависала над их хижинкой в лесу.

Оглядываясь сейчас назад, я понимаю, что попытка держаться ради остальных помогла мне справиться. Нам с мужем было больно, но взрослые братья и сестры Дэна казались менее расстроенными. «Он был отстранен в течение многих лет», – сказал мне один из них. «В любом случае он был не так уж близок к нам», – сказал другой. Для них уход Дэна, казалось, начался гораздо раньше. Несмотря на злость и обиду, наши дети не были так удивлены, как мы с мужем. Или, возможно, они сводили к минимуму свои реакции, чтобы защитить меня, как это часто случается.

Месяцы, проведенные с девушкой, сделали Дэна еще более отстраненным от семьи, увеличив дистанцию между ним и его братьями и сестрами. Мы все реже виделись, но всякий раз при встрече мой сын казался счастливым. Он всегда был очень независимым, и нас это восхищало. Став взрослым, Дэн сделал свой собственный выбор, и мы поддерживали его. Однако, возможно, нам следовало бы увидеть в его

естественной независимости некий предупреждающий знак.

В то время как наши дети всегда проводили вместе много времени, начиная со школьных лет, Дэн держался несколько особняком. Но мы не были обеспокоены. Он был счастлив, у него были хорошие друзья, с которыми мы познакомились за эти годы. Дэн получал высокие оценки и казался хорошо приспособленным к жизни. Учитель средней школы, знакомый с нашей семьей, однажды сказал мне: «Дэн и все ваши дети такие стойкие». Эта оценка заставила меня гордиться – и я согласилась с ним.

Мы никогда не ожидали, что Дэн уйдет от нас. Я думала, что девушка приблизит его к нашей семье, однако ее присутствие, напротив, способствовало отдалению. И после ад- реналиновых американских горок, которыми были заполнены месяцы подготовки к его свадьбе, такой пышной и официальной, такой чуждой нашей простой семье, его уход в последнюю минуту стал настоящим падением с обрыва.

Ситуации уникальны, и у каждой семьи есть своя печальная история. Но даже когда взрослый ребенок медленно отдалается на протяжении месяцев и лет, последний удар оказывается сокрушительным. Осознание того, что *ты не нужен своему ребенку*, причиняет боль.

У этого осознания есть последствия, которые мы рассмотрим позже. А пока давайте поговорим о шоке и ваших возможных реакциях на эту эмоциональную травму.

В течение тех первых нескольких недель я сконцентриро-

валась на чувствах моей семьи. Но в своем эмоциональном шоке я также стала слишком чуткой к незнакомым людям. Я приписывала им возможность глубокой печали, подобной моей, и обнаружила, что беспокоюсь о том, чтобы не усугубить их бремя.

Телефонные продавцы, звонящие, чтобы навязать что-нибудь ненужное, теперь нашли во мне внимательного слушателя, хотя раньше я могла отпугнуть их быстрым «Нет, спасибо». Я терпеливо ждала подходящего перерыва в их длинных рекламных выступлениях, чтобы вежливо завершить разговор. Я стала очень вежливым водителем: пропускала других вперед, даже когда это нарушало поток движения.

В продуктовом магазине, когда я позволяла покупателю с меньшим количеством товаров пройти вперед, передо мной возникала дилемма. Неизбежно к очереди присоединялся еще один человек с меньшим количеством товаров – и что потом? Пропустить его тоже? Стыдно в этом признаваться, но однажды бесцеремонный кассир помог мне увидеть ситуацию более ясно. Женщина велела клиенту, которого я пропустила вперед, дождаться своей очереди.

«Ах, милая, – сказала она мне. – Подойдут еще люди. Так вы будете стоять здесь весь день».

Слова женщины-кассира были тревожным звонком. Она помогла мне осознать мое внезапное отсутствие границ, которое было вызвано уходом сына. При нормальных обстоятельствах я была сильным человеком, с хорошим чувством

собственного достоинства.

Даже мое решение все-таки пригласить нескольких родственников и устроить ужин накануне свадьбы Дэна было продиктовано моей потребностью ставить чувства других на первое место. Свадебная вечеринка, возможно, отменилась, но я не хотела разочаровывать небольшую кейтеринговую компанию, которую мы наняли, чтобы обеспечить питание для мероприятия. В тот год многие из нас столкнулись с жестокой экономикой, и, хотя звонок Дэна дал нам достаточно времени, чтобы уведомить поставщика провизии за две недели, отмена не казалась разумной или справедливой.

В вечер ужина наша семья и несколько близких родственников собрались за столами в нашем дворе, чтобы полакомиться блюдами греческой кухни, которую так любил Дэн. В конце концов, близость моей семьи, вероятно, была мне полезна, даже если в тот вечер я чувствовала себя отстраненной и была не в духе. Позже я ругала себя за то, что недостаточно участвовала в вечере, не была внимательной хозяйкой. На вечеринке мои внучатые племянники были заинтригованы нашими цыплятами, которые клевали и царапали все вокруг. В течение нескольких недель после этого я прокручивала в голове сожаления: *мне следовало отвести детей в курятник и позволить им собрать яйца из гнезд.*

Оглядываясь назад, я могу посмеяться над тем, какую важность придала этой ситуации с цыплятами. Я была слишком строга к себе. И для меня это был мучительный вечер.

Тянуться или отстраняться?

И то и другое нормально

Размышляя о том раннем периоде шока и тревоги, я понимаю, что сосредоточенность на других не позволяла мне слишком внимательно изучать свои чувства. Я не обращала внимания на свои собственные потребности.

Моя потребность собрать близких людей, возможно, также была следствием возросшего уровня окситоцина – нейропептида, о котором слышало большинство матерей, потому что он, как известно, способствует укреплению связи между младенцем и матерью.

Исследования на животных показали повышенный уровень окситоцина в условиях изоляции от семейных групп, что послужило толчком к изучению его роли в организме человека, которая заключается в успокоении и установлении социальных связей после травматических переживаний. Исследователи задокументировали повышенный уровень окситоцина у женщин, испытывающих трудности в своих социальных отношениях, и связали этот гормон с тем, что они называют реакцией «заботиться и дружить»⁵. Это противоположно более известному ответу «бей или беги». Ученые

⁵ Taylor, S. E. Tend and Befriend: Biobehavioral Bases Of Affiliation Under Stress. *Current Directions In Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 15(6), 273–277, 2006. doi:10.1111/j.1467–8721.2006.00451.x

полагают, что во время стресса окситоцин играет естественную роль в нашей потребности искать поддержку.

Общение с другими людьми полезно для здоровья и выздоровления. Однако обратиться за поддержкой может быть непросто. Благонамеренные друзья и родственники могут говорить совершенно неправильные вещи. И вам нужно будет тщательно позаботиться о выборе наперсниц. В третьей главе мы рассмотрим это подробнее, а также поговорим о тонком балансе между получением поддержки и погрязанием в жалости к себе.

Если вы обнаружите, что хотите отстраниться, ваши чувства тоже нормальны. Многие матери говорят, что все, чего они хотят, – это спрятаться подальше. Точно так же, как раненое животное отделяется от стаи, чтобы избежать толчков и дальнейших травм, эти матери отступают.

Джулия была такой. Она бросила занятия по керамике, ушла из команды по боулингу и позволила телефонным звонкам друзей переходить на голосовую почту. Она была встревожена, сбита с толку и озабочена. Она избегала всех. «И у меня все болело», – вспоминает женщина.

Подобно Джулии и многим другим вы можете быть склонны к уединению. Эмоциональная и физическая боль похожи. А уход ребенка может причинять и ту и другую.

В исследовании 2011 года результаты МРТ показали, что размышления об эмоциональном расстройстве, вызванном прошлым разрывом, активировали области мозга, обычно

связанные с физической болью⁶. Таким образом, точно так же, как вы можете забраться в постель в тихой комнате, чтобы отдохнуть, страдая от мигрени, изоляция себя во время мучительной агонии отвержения вашего ребенка может быть совершенно естественной. Но не запирайте дверь перед всеми, кто вас любит. Недавние исследования показали, что, если женщина держится за руку с любимым человеком, у нее снижается восприятие боли⁷.

Не удивляйтесь, если ваши чувства тоже будут колебаться. Вы можете ощущать себя светской львицей несколько дней подряд, а потом однажды утром проснуться с желанием спрятаться подальше. Или, после того как вы отказались от всех общественных мероприятий, вы можете внезапно захотеть компании. Гнев, надежда, жалость к себе и негодование – все это способно проявиться. На протяжении всей книги, и особенно в шестой главе, мы будем более тщательно исследовать эти чувства. А пока примите их и работайте с ними. Вы похожи на многих матерей во всем мире, которые сталкиваются с подобным неожиданным потрясением.

⁶ Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. Social Rejection Shares Somatosensory Representations With Physical Pain. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences Of The United States Of America*, 108(15), 6270–6275, 2011. doi:10.1073/pnas.1102693108

⁷ Master, S., Eisenberger, N., Taylor, S., Naliboff, B., Shiranyan, D., & Lieberman, M. A Picture's Worth: Partner Photographs Reduce Experimentally Induced Pain. *Psychological Science*, 20(11), 1315–1318, 2009.

Осознанное преодоление

Независимо от того, испытываете ли вы шок из-за недавнего отчуждения или смиряетесь с долгосрочной потерей, осознанное преодоление поможет вам в вашем исцеляющем путешествии. В моей работе в качестве лайф-коуча клиенты часто исследуют концепцию осознанности как инструмента. Давайте посмотрим, как может помочь осознанность.

В самом простом определении осознанность означает жизнь настоящим моментом, отказ от мыслей о прошлом или беспокойства о будущем или избавление от беспокойства о том, что должно быть сделано позже и как все это выполнить. Сосредоточение на настоящем позволяет вам в полной мере ощутить деятельность, которой вы занимаетесь, или людей, с которыми вы находитесь прямо сейчас.

Осознанность может быть частью чего угодно — даже наслаждения ощущением свежестыранной одежды, когда она только из сушилки: теплом мягкого одеяла, шероховатой текстурой хлопчатобумажного полотенца или шелковистостью блузки. Когда вы сидите за столом, создавая отчет на работе, возможно, вы слышите тихую музыку, играющую на заднем плане, или негромкий говор тех, кто работает в соседнем офисе. Печатая, вы чувствуете энергию в своих пальцах, когда они проворно переключаются с клавиши на клавишу по памяти, или вы осознаете, что поджимаете губы,

когда думаете. Полное присутствие при выполнении практически всего, что вы делаете, позволяет отдохнуть от стресса чрезмерно активному уму, который вечно анализирует, что пошло не так, как вы можете это исправить или что может произойти дальше. Таким образом, осознанность может помочь.

Пребывание в настоящем моменте также может помочь отношениям, потому что, когда мы активно вовлечены в общество другого человека, мы внимательно слушаем и реагируем. Такого рода присутствие способствует подлинной связи и показывает, что нам действительно не все равно. Кто бы не хотел иметь такого друга? А компания близких людей полезна.

Осознанно справляться с ситуацией также означает обращать внимание на то, что происходит в вашей голове, и наблюдать, как определенные мысли взаимодействуют с вашим физическим и эмоциональным «я». Более глубокое осознание того, что вы думаете о себе и об отчуждении, может помочь вам реагировать более целенаправленно, а не как бессильный наблюдатель, мысли и эмоции которого идут наперекосяк.

Для Джулии это означало осознание своего мировоззрения в начале каждого дня. Ее сын обычно звонил и болтал с ней по дороге на работу. После расставания женщина все равно бросалась к своему мобильному телефону. Но сын не звонил. Возможно, он больше никогда не позвонит. Эти мыс-

ли подпитывали предсказания о мрачном будущем: праздниках без радости и внуках, которых она не узнает... Затем Джулия оглядывала свою тусклую гостиную с задернутыми шторами. Она представляла, как сидит с мужем в доме, где они растили своего сына. Они будут жить бесплодным ожиданием, вместе, но в то же время такие одинокие. У нее начал болеть живот. Кости тоже болели. Она чувствовала себя такой уставшей, что заползала обратно в постель и плакала.

Хотя эти реакции были нормальными, Джулия по опыту знала, что позволять им брать верх над ее суждениями вредно для здоровья. Иногда она успокаивала свои нервы алкоголем или прибегала к отправке сообщений, о которых позже сожалела. Но, став более осознанной, вместо того чтобы позволять своим мыслям контролировать ее, она наблюдала за ними и решила учиться у них. Именно тогда Джулия поняла, что худшим временем для нее были утренние часы, когда она ждала звонка своего сына.

Наблюдение за своими мыслями и эмоциями с точки зрения любопытства помогло ей разработать план, позволяющий делать лучший выбор и чувствовать себя более контролирующей. Вечером женщина составляла краткий список того, что могла бы сделать на следующий день. Она начала с небольших задач, чтобы снова войти в ритм обычной жизни: постирать рабочую одежду мужа, прогуляться по кварталу, спланировать и приготовить здоровую еду. Джулия перестала первым делом утром смотреть на свой теле-

фон. Вместо этого она доставала список и целенаправленно сосредоточивалась на своих задачах.

Когда появлялись негативные мысли, она прощала себя, с состраданием признавая, что задача двигаться дальше была для нее непростой. Это позволяло ей концентрироваться на настоящем.

Джулия начинала с очень маленьких задач, это были вещи, которые она могла выполнить и чувствовать себя успешной. Со временем она перестала смотреть на свой телефон по утрам. Она избавилась от этой привычки. Ее маленькие задачи вели к более крупным. Женщина расчищала грядки за окном, выбирала новые кусты, которые будут цвести все лето, изучала, как сделать венок из суккулентов, покупала все, что ей понадобится, а затем создавала его. Мировоззрение и представление о себе Джулии начали улучшаться. Она воссоединилась с друзьями и начала работать волонтером в местном доме престарелых, где она чувствовала себя полезной и понимала, что ее ценят.

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.