



ция 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 соглашались, 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 родителя 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 депрессию, 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 стал-

живается 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 отпустить 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 свалившуюся 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 сдержан-

ностью. 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 псевдозрелую 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 плакала. 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...