



## ВВЕДЕНИЕ

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

Энни помогла мне осознать то, что позже помогло сотням моих пациентов: мы должны уважать и понимать процесс переживания горя, а также признать его необходимость. С горем нельзя бороться, как предполагает традиционная модель выздоровления. Мы, люди, естественным образом пытаемся избежать страданий, но вопреки всем инстинктам для исцеления нужно позволить себе почувствовать боль. Мы должны найти способ поддержать себя, а не пытаться сбежать от боли.

Энни не могла поверить в смерть своей дочери: она заблокировала эту правду с помощью алкоголя, ругалась с членами семьи и друзьями, которые пытались выдернуть ее из состояния горя. Эта боль протекала сама по себе и в итоге вынудила Энни примириться с реальностью, в которой ее любимая дочь была мертва.

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

Ежедневно, ожидаемо и внезапно, умирают тысячи людей. Лишь в одной Англии ежегодно

фиксируется 500 тысяч смертей. В среднем каждая смерть влияет на жизнь не менее пяти человек. Это означает, что миллионы людей пострададут от шокирующей новости. Они навсегда запомнят, где они были, когда узнали, что умер их родитель, брат, сестра, друг или ребенок. Это навсегда изменит их жизнь и отношение к себе. То, насколько успешно люди справятся с горем, в свою очередь повлияет на их родственников и друзей.

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

Я постоянно вижу, что людям вроде Энни, целым семьям, а порой и поколениям вредит не боль от горя, а то, что они делают, чтобы избежать этой боли. Столкновение с болью требует работы на физическом и эмоциональном уровне. Эту работу не выполнить в одиночку. Любовь других поможет вынести утрату. При поддержке близких мы про-

явим усилия, чтобы преодолеть боль, продолжить жить без умершего человека — и осмелиться снова поверить в жизнь.

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

На ее страницах вы найдете исследования чувства горя, основанные на опыте реальных людей. Хотя они сгруппированы в соответствии с отношениями человека с умершим (например, утрата спутника, родителя, брата или сестры, ребенка), каждое из них уникально. Эти истории показывают, что мы должны понять, что происходит внутри нас.

Мы должны научиться признавать свои чувства и мотивы — узнать себя получше. Это необходимо, если мы собираемся адаптироваться к новой реальности после утраты. Горе не накатывает мелкими волнами. Мы не можем забыть о нем или отойти в сторону. Это индивидуальный процесс со своей динамикой, и мы должны понять, как справиться со страхом и болью, а также привыкнуть к новой версии себя, нашей «новой нормальности». Тот факт, что большинство людей так или иначе находят способ вынести невыносимое, говорит о нашей удивительной способности развиваться и умении перестраивать жизнь.

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

На моих сеансах пациенты исследуют свои прошлые представления о жизни и восприятие мира. Они пробуют описать то, о чем, возможно, никогда не говорили раньше. Изучают свободу, когда им не нужно больше защищать окружающих

от своей глубочайшей боли, худших страхов или мыслей. Делятся своими тревогами и опасениями. Им становится легче, и зачастую они восстанавливают связь с собой. Мои пациенты изучают разные версии себя, которые могут бороться друг с другом, или тихий голос, который критикует каждое действие. Они получают возможность понять, что действительно происходит за их внутренней броней, которая защищала их в прошлом, но теперь только мешает. Они полностью раскрываются и принимают части своего «я», которые, например, похожи на их умершего родителя, будь то поведение, которое они ненавидели или которому подражали. Когда человек исследует свои извращенные чувства, которые тихо скручивали его в узел, распутывает этот узел и затем понимает правду, то боль его горя утихает.

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

Поскольку наше отношение к горю встроено в нашу культуру, я добавила краткое описание

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

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