МАРИСА РЕНЕ ЛИЙ

СКРЪБТА Е ЛЮБОВ

Как да живеем със загубата

ОТЗИВИ ЗА
СКРЪБТА Е ЛЮБОВ

„Скръбта е любов е забележителна възхвала на любовта, която продължава и след загубата. Тази малка скъпоценност е като въздишка на облекчение, като прегръдка, като някой да ти каже, че всичко ще бъде наред, и ти наистина да му повярваш. Все още се уча да живея със загубата на баща си, когото изгубих като малко дете, и тази книга ми напомня, че скръбта няма срок. Всеки трябва да има тази прекрасна книга. Всяка нейна страница ми е скъпа и съм ѝ дълбоко признателна."

— Дженифър Пастилоф, авторка на бестселъра „Да бъдеш човек"

„Тази книга, също като авторката си, излъчва съпричастност, отхвърля клишетата и вдъхва сили, дори когато изследва най-мрачните кътчета на живота. Като се вглежда в загубите, променили собствения ѝ живот, Мариса ни помага да разпознаем дара на любовта в скръбта и ни показва как да бъдем до хората, които обичаме, в най-важните моменти. Мариса познава скръбта, но познава и дълбоката радост. И двете са вплетени във всяка страница на тази великолепна книга."

— Алисия Менендес, водеща в Ем Ес Ен Би Си и авторка на „Капанът на стремежа да се харесаш"

„*Скръбта е любов* е от онези редки книги, които преобръщат представите ни за това как усещаме и преживяваме катастрофата. Точно в този период едва ли бих могъл да избера по-полезен и вдъхновяващ литературен спътник. Тази книга ще укрепи вярата ни в общността на скърбящите и ще ни помогне да приемем грижата и любовта, които можем да си дадем един на друг."

— Кийзе Леймън, автор на „Тежест" и носител на медала „Андрю Карнеги"

„Това е прекрасна книга за любовта, която остава и след загубата. С въздействащия си език и неподправена откровеност Мариса Рене Лий оспорва обществените предразсъдъци, свързани със скръбта, и ни показва по-здравословен начин да се справяме с нея. Ако преживяваш загуба, тази книга може да ти донесе неочакван прилив на надежда."

— Адам Грант, автор на „Помисли пак" и „План Б", бестселъри № 1 на „Ню Йорк Таймс"

„Изключителна книга. Мариса е превърнала собствените си тежки загуби в красива възхвала на силата на любовта. Ако се бориш със скръбта, независимо от причината за нея, тази книга ще ти помогне да намериш път през нея."

— Решма Сауджани, изпълнителна директорка на „План Маршал за майките", основателка на „Момичета, които програмират" и авторка на бестселъра на „Ню Йорк Таймс" „Смела, а не перфектна"

Мариса Рене Лий

СКРЪБТА Е ЛЮБОВ

Marisa Renee Lee
Grief is Love

Copyright © 2022 Marisa Renee Lee

Всички права над тази книга са запазени. Текстът или откъси от него не могат да бъдат възпроизвеждани без съгласието на издателя.

© Амид Хара, превод, 2026
© Издателство „Лайфтайм“, всички права запазени, 2026
www.lifetimepublishing.eu

ISBN 978-619-92241-9-9

Книгата е издадена с подкрепата на фондация „Ваня Ангелова“.

СКРЪБТА Е ЛЮБОВ

МАРИСА РЕНЕ ЛИЙ

София, 2026

На майка ми, Лиса, която ме научи на всичко,
което трябва да знам за любовта.

Съдържание

	СКРЪБТА Е ЛЮБОВ	11
1	... ПОЗВОЛЕНИЕ	17
2	СИГУРНОСТ...	37
3	... ЧУВСТВАЙ	57
4	ПОИСКАЙ ПОМОЩ...	75
5	ВЕЛИКОДУШИЕ...	95
6	БЛИЗОСТ...	107
7	... ГРИЖА	119
8	И...	137
9	... НАСЛЕДСТВО	149
10	ЛЮБОВ...	163

Благодарности 173

Библиография 181

Скръбта е любов

Майка ми живее във водата.

Откривам я в плавното ѝ движение, в утехата и силата ѝ.

Тичам към водата, когато ми е трудно. Мога да я намеря в топлата вана, в свежия аромат след лек пролетен дъжд, в необятността и съкрушителната мощ на океана. И както имам нужда от вода, за да живея, така упорито отказвам да живея без любовта на моята майка. Не е нужно и ти да живееш без любовта на твоя близък човек.

Учат ни, че скръбта идва непосредствено след смъртта, и макар това несъмнено да е вярно, не е цялата истина. Да скърбиш означава да търсиш път през загубата, да се учиш как да живееш с отсъствието на любимия човек до края на живота си. Да разбираш, че отсъствието му боли, защото си изпитал голяма любов. Тази любов не свършва със смъртта му и не е нужно да я преодоляваш.

Пиша тази книга с надеждата да предложа на онези от нас, които познават загубата, и на онези, които искат да разберат какво преживяваме, някои насоки как да живеем пълноценно, след като загубим човек, когото обичаме. Как да продължим да го обичаме, да скърбим за него и да почитаме паметта му по свой начин. Написах онова, което ми се иска да знаех, когато загубих майка си преди четиринайсет години, и споделих многото уроци, които научих оттогава. Докато седя и пиша това на 18 октомври 2021 г., в Съединените щати пандемията е отнела повече от 720 000 живота, а по света сме загубили близо 4,5 милиона души. Всеки от тези хора е оставил след себе си близки, които също като теб и мен за първи път се опитват да разберат как да живеят след такава загуба. Вече не можем да си позволяваме да пренебрегваме скръбта, да говорим за нея само шепнешком, да очакваме хората сами да се справят с болката от разбитото си сърце. Това не е нито практично, нито възможно, нито човечно.

Майка ми, Лиса, пое последния си дъх на 28 февруари 2008 г., десет дни след като навърши четиресет и девет години. Бях с нея, когато животът напусна тялото ѝ. Направих онова, за което се бях подготвяла като нейна дъщеря и като един от хората, които се грижеха за нея, онова, което ѝ бях обещала: погрижих се да умре така, както искаше, у дома. Бях на двайсет и пет и ми се струваше, че точно това значи да си истински възрастен. Но не знаех, а и никой не ми беше казал, че смъртта ѝ

е и начало. С нейната смърт за мен започна нов живот. В 17:37 ч. в онзи февруарски ден бях принудена да започна да се уча как да живея без нея, как все пак да живея пълноценно и с радост, със зейнала дупка в сърцето, която никога няма да се затвори.

Когато тя почина, изгубих опора. Бях възрастна само на думи и тъкмо когато се опитвах да разбера коя съм и как искам да живея, представата ми за самата мен се срина. Да загубя майка си означаваше да загубя и себе си. Коя щях да бъда без нея? Когато загубим човек, когото обичаме, се променяме безвъзвратно, защото голяма част от същността ни е отражение на хората, които ни обичат, а сега един от тях вече го няма. В началото дори просто да продължиш да живееш ти се струва невъзможно.

Но бях обещала на майка си, че ще се оправя, затова се „върнах“ към живота си. Именно завръщането често е най-трудното. Как изглежда животът без нея, без моя човек? Не знаем. И все пак се опитваме да се върнем към света, понякога насила.

Аз съм въплъщение на силната чернокожа жена, свръхамбициозна и неуморна в преследването на успеха. Все едно на гърба ми е татуирано ще се справя. Две седмици след смъртта на мама се върнах на работата си на Уолстрийт и към живота си, в който се опитвах да подражавам на „Сексът и градът“, и направих онова, което жените от нашата общност правят от векове: не обелих и дума колко ме боли. Докато се опитвах да сглобя парче-

тата от предишното си аз с онова, което беше останало от мен, смятах, че е нормално да ми е тъжно може би през първите няколко седмици. Не знаех, че е нормално тъгата да идва и да си отива години наред, сякаш така ще е до края на живота ми. Не знаех, че гневът, завистта, неудовлетворението, депресията, тревожността и срамът са обичайни прояви на скръбта. Не осъзнавах колко е важно да се отнасям с разбиране и търпение към себе си и към другите. Нямах представа колко пряко скръбта влияе на тялото и мозъка ми и колко трудно става заради нея да се грижа за здравето си, да се справям в работата и да поддържам отношенията си с другите.

Не знаех, че всичко това е скръб. А може би още по-важното е, че не знаех, че е нормално да изпитвам всички тези чувства. Затова се борех с тях, криех ги и лъжех за тях себе си и другите. Мислех си, че нещо не ми е наред, щом изпитвам толкова много чувства заради една смърт. Беше ми неудобно и ме беше срам. Затова се стараех да пазя чувствата си за себе си, ако изобщо си признавах, че ги има.

С времето онзи съдбовен февруарски ден оставаше все по-далеч, а аз се улавях, че оплаквам смъртта ѝ отново и отново. Отсъствието ѝ и моята загуба сякаш нямат предел. Скърбя за отношенията, които бихме могли да имаме като две зрели жени, за връзката, която тя би имала със съпруга ми. За новите рецепти за вкусни ястия, които можехме да си разменяме, или за това как щяхме заедно да въртим

очи заради някоя нелепост, току-що изречена от баща ми. Отсъствието ѝ се усеща особено остро, когато в живота ми се случват гадости: диагноза „безплодие“ и загуба на толкова желана бременност, необходимостта да подкрепям сестра си в борбата с психичното ѝ заболяване, страхът насред световна пандемия, всекидневните битки и тревоги, които възникват, без да ни питат. Някога можех да се обадя на майка си, да я помоля за съвет, да чуя топлината в гласа ѝ. В тези големи и малки кътчета на живота ми тя ми липсва всеки ден.

След спонтанния аборт отново бях принудена да се изправя срещу смазващата болка и объркването, които идват непосредствено след загуба. Разбрах, че скръбта е любов. Струваше ми се глупаво да страдам заради купчинка клетки, но после осъзнах, че тъгувам не за тези клетки, а заради цялата любов и надежда, които влагах в това бъдещо момиченце и в ролята си на негова майка. Не ставаше дума за това доколко е напреднала бременността, а за бъдещето, което си бях представяла и което никога нямаше да се сбъдне. А през онези седмици и месеци копнеех за майка си заради безусловната любов, подкрепа и утеха, които ми беше давала през целия си живот. Любовта е основата на най-близките ни отношения, затова е естествено да скърбим, когато хората, които обичаме, вече не са тук, за да ни обичат така, както сме свикнали. Желанието ми да стана майка е неразривно свързано с любовта, която изпитвам

към моята майка, и с любовта, която тя изпитва към мен. Тази любов е в сегашно време, не е нещо, останало в миналото. Дори в смъртта тя си остава моята майка.

Скръбта, също като любовта, е безгранична, а това означава, че трябва да намерим начин да живеем с нея. Да разберем, че тази скръб е дълбоката ни любов към този човек. Твоята загуба е само твоя. Независимо кого и кога си загубил, заслужаваш да почиташ тази любов и да живееш пълноценно след смъртта му, без да преставаш да го обичаш. Никой не може да ти каже как да се справяш със скръбта, породена от загубата. Като споделям историите и погрешните си стъпки, искам да донеса утеха и на теб, усещане, че не си сам, а може би от време на време и усмивка. Не исках тази книга да е само за мен и моята история, за многото ми слабости и за уроците, които понякога научавах по пътя. Затова тя се опира и на водещите изследвания за скръбта и загубата. Тъй като всеки преживява скръбта различно, не използвай книгата като пътна карта или сборник с конкретни инструкции. Надявам се по-скоро да ти служи като компас, който да ти помага да намериш посоката в твоето неповторимо пътуване.

Marisa

1

... Позволение

„Позволение“ не е дума, която често се споменава в разговорите за скръбта, но именно то ни липсва. Пътят започва, когато си позволиш да скърбиш. Когато си позволиш да признаеш, че си обичал дълбоко един човек и си ценял живота му, и че ще продължиш да го правиш.

Идва момент, в който нямаш избор. Позволението да скърбиш се превръща в необходимост.

Едва когато научиш, че някой, когото обичаш, умира и не можеш да направиш абсолютно нищо, за да го спреш, осъзнаваш колко малко зависи от теб, колко си смъртен и безсилен като всеки човек. Чакаш да настъпи ден, който ти би предотвратил на всяка цена, но не можеш. Това не е просто душевна болка, а болка, която обхваща цялото ти същество. Усещаш я в главоболието, в безсънието, в болките по тялото и в стомаха, в липсата на апетит или в желанието да погълнеш всичко. В го-

дината преди смъртта на мама свалих повече от единайсет килограма и дори не забелязах, просто започнах по-често да нося колан. Принуден си да живееш в тази несигурност между живота и смъртта и често всичко е пропито със зловещо предчувствие. Добре помня онова, което наричам „началото“ на смъртта на мама: мига, в който разбрах, че един ден животът ѝ ще свърши. Че това не е просто възможност, а неизбежност. Дотогава, макар да се бях грижила за нея през дългите години на болестта ѝ, не можех нито с ума, нито със сърцето си да осъзная, че тя ще умре. Не можех дори да го оформя като ясна мисъл. А сега това се случваше.

— Усещате ли го тук? — попита лекарят.

— Да — призна тя. И така започна моят път през скръбта.

Беше задушен юнски следобед и трябваше да съм в колежа, да се забавлявам на празненствата през седмицата преди дипломирането. Вместо това стоях в ъгъла на един лекарски кабинет във Фишкил, щата Ню Йорк, заедно с майка ми, баща ми и моята кръстница и трескаво си водех бележки. Кабинетите за прегледи не са предвидени за толкова много придружители, но на двайсет и две бях твърдо решена да бъда четвъртият възрастен в стаята, защото имах нужда да знам със сигурност какво точно ѝ има на майка ми. Тя лежеше по гръб на кушетката, облечена в една от онези нелепи хартиени ризи. Един ортопед, приятел на семейството, наскоро беше открил рак в костите

ѝ, но сега този онколог опипваше гърдите ѝ. Знаех за рака точно толкова, колкото да разбера, че това не е добре. Дланите ми започнаха да се потят. Той внимателно вдигна ръката на майка ми, постави я върху лявата ѝ гърда и попита: „Усещате ли го тук?“, а тя отвърна: „Да“. Подът се разтвори под краката ми. Сигурността, която дотогава бях приемала за даденост, отстъпи място на болката, която идва, когато научиш, че някой, когото обичаш, ще умре. Беше дълбоко предчувствие за нещо страшно. Сякаш самото ми тяло знаеше какво предстои, а аз бих направила почти всичко, за да го предотвратя. Не разбирах какво е скръбта и как се усеща. След като той отмести ръката ѝ, най-дълбоките ми страхове се потвърдиха. Търпеливо ни обясни, че майка ми има рак на гърдата, който вече се е разпространил в костите ѝ. Смъртна присъда. Тогава ми се струваше глупаво и честно казано, незряло да съм толкова разстроена от бъдещата ѝ смърт, докато тя все още беше с нас, затова не си позволих да скърбя. Позволих си да поема отговорност и да продължа със стиснати зъби.

Майка ми боледуваше от множествена склероза, откакто бях на тринайсет. Сестра ми има биполярно разстройство. Не можех дори да си представя, че ще си позволя самата аз да имам нужда от помощ. Да си позволя да направя сцена, да призная колко бързо онези четири думи, „Усещате ли го тук?“, разбиха сърцето ми. Знаех, че ако ракът е започнал от гърдата и вече е стигнал до костите ѝ, значи е в четвърти стадий: подлежи на лечение,

но не и на излекуване. Скоро щеше да умре. Вместо да си позволя да изпитам каквото и да било, изключих чувствата си и се заех да помагам на мама и татко, както всички очакваха от мен.

Не скърбим само след смъртта. Времето преди нея може да бъде изпълнено с мъка и всякакви сложни чувства. Единственото, което прави скръбта дори мъничко по-лека, било то преди или след смъртта, е да си позволиш да скърбиш по свой начин. Независимо дали ще дойде преди смъртта, или десетилетие по-късно, когато държиш новороденя си син в ръцете си и виждаш единствено лицето на покойния си баща, позволи си да изпиташ скръбта. Да я преживееш в цялата ѝ пълнота, да я оставиш да разбие сърцето ти или да те накара да се усмихнеш. Скръбта не е само ридания, опустошение и болка. Скръбта може да бъде и смях. Може да си припомняш с някой близък нещо, което твоят човек е казал, или да се шегуваш за онзи път, когато майка ти е спасила косата на твоя приятелка, след като друга погрешка я е боядисала оранжева (истинска история, мама правеше такива неща дори за моите приятелки). За да живееш със загубата, трябва да си позволиш да скърбиш на воля до края на живота си… защото скръбта е любов; любовта и скръбта остават с нас.

Когато си признаем, че имаме право да скърбим, получаваме свободата, от която всички имаме нужда. Така можем да се освободим или поне да се отърсим донякъде от усещането, че „прекалено дълго си прекалено тъжен“, че може би „не скър-

биш правилно“ или „не скърбиш достатъчно често“. Скръбта е дълбоко лично преживяване. Единствено ти можеш да определиш как да скърбиш и единствено ти можеш да си позволиш да я преживееш. Трябва да решиш да поемеш по този път и да дадеш израз на онова, което напира в душата ти. Започни пътуването си през скръбта, като си позволиш да го извървиш така, както имаш нужда. Позволи си да бъдеш такъв, какъвто имаш нужда да бъдеш, и да чувстваш всичко, което изпитваш. Това ще направи живота със загубата по-лесен, по-поносим и по-лек.

Колкото по-рано започнеш да си позволяваш да скърбиш, толкова по-добре. Скръбта никога не е лесна, но можеш да я направиш мъничко по-лека.

Ако помагаш в грижите за любимия човек или основната отговорност за него е твоя, всеки ден трябва да понасяш тежестта на скръбта. Няма къде да се скриеш от нея, тя е пред очите ти. Всяка грижа, която полагаш за близкия човек, ти напомня за предстоящата му смърт. Често тази роля носи вина и негодувание. Вина — всеки път, когато се оплачеш колко е трудно да се грижиш за някого, защото той поне все още е тук. Негодувание към всеки, на когото не му се налага едновременно да се грижи за болен близък, да се подготвя за смъртта му и да се справя с всичко, което „нормалният живот“ изисква от него. Няма отпуск при загуба на близък, който да обхваща времето преди смъртта. Докато оплакваш неизбежното, животът продължава. Независимо дали си до своя човек в хоспис,

или у дома, държиш ръката му, за да му дадеш опора. А в същото време мълчаливо носиш тежестта на разбитото си сърце и живееш с непрестанната тревога за бъдещето без него. Кога всъщност ще се случи? Какво ще бъде да съм свидетел как моят човек умира? Как да съм сигурна, че когато тя умре, няма да съжалявам за нищо? Какво непременно искам да я попитам или да се опитам да науча от нея, преди това да стане? Какво ще се случи с мен, когато нея вече я няма? Как да се погрижа да не изгубя разсъдъка си насред всичко това? Толкова много въпроси без съвършени отговори и обикновено толкова малко време или подкрепа, за да им обърнеш внимание. А когато не си позволяваш да усетиш тази тежест на скръбта, страдаш мълчаливо.

Често имах чувството, че сърцето ми ще изскочи от гърдите. Случваше се многократно. Сякаш непрекъснато пропадах. След като на мама ѝ откриха рак, въпросите препускаха неспирно в ума ми и аз просто исках всичко да спре. Исках да мога да изключа онова, което се случваше на нея и на мен. Всъщност исках да спра времето. Знаех, че с всеки изминал ден съм с един ден по-близо до загубата на майка си. Опитвах се да я задържа като дете, което се мъчи да задържи пясък в здраво стиснатите си юмруци. А ми се искаше да я държа в шепа, с почти отворена длан, както се държи вода, с нежността и лекотата, които любовта и смъртта изискват. Не се чувствах достатъчно стабилна, достатъчно уверена, достатъчно защи-

тена, за да я пусна. Не виждах живот без нея. Не можех да си представя свят, в който нея я няма, но, за жалост, се налагаше да живея в очакване точно на това.

Отстрани изглеждаше, че се справям отлично с грижите за майка ми. Мнозина, които се грижат за близките си, умеят да се справят с всичко, но често именно ние трябва най-съзнателно да полагаме грижи и за себе си. Докато мама умираше, както вече споменах, имах престижна работа на Уолстрийт, ръководех благотворителна организация за борба с рака на гърдата в нейна чест и обикалях всички модерни барове в Уест Вилидж. Като цяло изглеждах и се държах като лекомислена нюйоркчанка на двайсет и нещо. Но всъщност бях тотална развалина. Тревожността ми беше извън контрол. Имах нужда от лекарства, за да изкарам деня. Скоро обичайните сънотворни вече не ми бяха достатъчни и в опит да спя поне малко преминах към по-сложна комбинация от лекарства, без да знам, че водят до зависимост. Дори с тях през повечето нощи беше чист късмет, ако успеех да поспя няколко часа. Бях съсипана. Знаех, че майка ми умира, и не можех да направя нищо. Колкото повече наближаваше смъртта ѝ, толкова повече растеше и моята тревожност.

Чувствах тежест, от която не можех да се отърся. През част от деня бях добре, а после се озовавах по улиците на Сохо, където бродех и плачех тихо зад огромни слънчеви очила, така че никой да не забележи. Често плачех в дъното на някоя празна

църква. Имах работа, която обичах, и ако не броим умиращата ми майка, живот, на който множина биха завидели. И все пак имаше дни, когато едва ставах от леглото.

Една зимна сутрин написах в дневника си: „Изпитвам ужасна болка. Душевната болка се превръща във физическа, но физическата не е достатъчно силна“. Исках да раздера лицето си с нокти. Исках да скоча в почти замръзналата река Хъдсън. Исках тялото ми да изпита болка, защото ми се струваше, че само това би могло дори за миг да прекъсне душевното мъчение, срещу което отказвах да се изправя докрай.

Не знаех, че това е скръб. Все още не си бях позволила дори да призная чувствата си. Страхувах се, че ако си позволя да спра за миг и да скърбя, всичко ще се разпадне, а всъщност вероятно точно това беше единственото, което би направило нещата малко по-лесни.

Тогава никой не ми го каза, но когато спреш за миг и си позволиш да преживееш скръбта в цялата ѝ пълнота, това ти помага да преминеш през най-тежките ѝ моменти и да се научиш да живееш с нея.

Независимо дали ставаш свидетел на бавна смърт, или твоят човек е починал внезапно, малцина биха те насърчили да се отдадеш на скръбта, поне не след погребението. Не защото не те обичат, а защото ние, хората, сме естествено склонни да правим всичко по силите си, за да помогнем на другите да се „отърсят“ от отрицателните емоции

и да се почувстват „по-добре“. Когато виждат, че скръбта те натъжава, разбива сърцето ти или те изпълва с гняв, ще им се иска да оправят нещата, да отнемат болката ти. Но понякога това не е възможно. Не бива да изпитваш вина, че искаш да скърбиш. Обичаш човека, когото си загубил или губиш, и вероятно тъгата под някаква форма ще остане с теб до края на живота ти.

Често изпитваме вина за чувствата си, защото все ни се струва, че не бива да скърбим, че не скърбим достатъчно или както трябва, или че скърбим прекалено. Но когато скърбиш, нищо не ти се струва съвсем наред. Позволи си да преживееш скръбта така, както усещаш, че е правилно за теб, независимо как се проявява тя. Щом си даваш зелена светлина да преживееш тази болка по свой начин, не е нужно да изпитваш вина, ако не плачеш на погребението. Или ако рухнеш пред хора седмици, месеци или години по-късно. Не е нужно да се чувстваш зле, ако се сърдиш на близкия си човек, че те е изоставил. Не е нужно да се тревожиш, че изпитваш толкова много различни чувства. Няма нищо лошо в това. За мен това позволение е като онези разрешения, които получавахме като деца в началното училище, за да излизаме в коридора. Ако ти дадяха пропуск, се знаеше, че няма да имаш проблеми, ако учител или, не дай боже, директорът те завари в коридора по време на час. Разрешението ти даваше усещане, че си защитен и дори малко привилегирован. Почти ти се искаше някой възрастен да те спре и да те попита къде

отиваш, за да му покажеш, че правиш точно каквото трябва. Знаеше, че няма за какво да се притесняваш. Този малък пропуск ти даваше увереност. Същото е и когато си позволиш да скърбиш.

Бях само на тринайсет, когато майка ми се разболя за първи път, много преди рака и смъртта ѝ. Тя така и не се оправи. На лекарите им отне години да поставят окончателна диагноза множествена склероза. Дотогава в мозъка ѝ вече имаше увредени участъци. Болестта беше нанесла трайни, необратими увреждания на тялото и ума ѝ. Още като тийнейджърка се грижех за нея и бях принудена да порасна бързо и да се изправя пред всички онези неприятни чувства, за които вече споменах. На всичкото отгоре нямаше с кого да поговоря за тях. Как можех да се оплаквам от майка си, която обичах толкова силно? Само пред себе си признавах колко мразя неудобствата, които идваха с болестта на майка ми и с това, че тя невинаги можеше да се грижи сама за себе си. Беше и много болезнено да я гледам как страда. Вместо да си дам време да призная колко тежко ми беше да имам болен родител, се опитвах да не мисля за това, като влязох в ролята на възрастен. В обществото ни все още не сме свикнали да признаваме скръбта си и да ѝ обръщаме внимание. Мълчим, докато се борим със срама, че паркираме на място за хора с увреждания или че отиваме на неделното си свиждане в интензивното отделение. Когато родителите ми идваха да ме видят в колежа, свалях

инвалидната количка и се опитвах да бутам майка си по калдъръмените улици около университета, макар да знаех, че това ѝ причинява дискомфорт. При всяко бутане, при всеки камък скръбта отново ме пронизваше. Това е тихата ѝ страна, която често остава незабелязана. Онази, която не си даваме време да осмислим, а просто стискаме зъби и продължаваме.

Ако като тийнейджърка бях честна за скръбта си, щях да призная и колко мразя това, че вече не всичко се върти само около мен. Егоцентризмът е основна част от отношенията между родител и дете, но докато се грижех за нея, бързо се научих да поставям нейните нужди пред своите, както правим всички. Чувстваме, че това е най-големият ни дълг към близките ни и най-голямата чест за нас. Смятах, че съм егоистка, щом ми минават такива мисли. Веднъж написах в дневника си: „Егоизъм е всичко, което правя за себе си, а бих могла да правя за някой друг“. Но грешах. Трябваше да си позволя да призная, че и мен ме боли. Повечето от нас сякаш сме устроени да пренебрегваме себе си, за да се грижим за другите: за любимия човек, който е болен или има увреждане и страда, или за членовете на семейството, на които също им е трудно. Естествената ни реакция е да даваме, да даваме и да даваме. Да си позволиш да признаеш какво те боли, ти се струва егоистично. Не чувствах, че заслужавам да поставя чувствата си на първо място. Майка ми умираше и ми се струваше, че е егоизъм да посвещавам време на нещо

друго. Както знаеш, това не беше вярно. Майка ми не би мислила така, нито пък твоят човек. До деня на смъртта си майка ми се радваше всеки път, когато знаеше, че аз изпитвам радост. Може да си мислим, че като се жертваме, подобряваме нещата или носим облекчение на човека, когото обичаме. Сякаш някой води сметка и колкото повече страдаме ние, толкова по-малко ще страда той. Но искам да ти кажа, че нещата не стоят така. Да се отнасяш зле със себе си няма да спаси твоя човек и няма да облекчи скръбта ти.

И все пак години по-късно, вече като млада жена, стоях в кабинета на онколога в родния си град и тревожно си водех бележки за диагнозата на майка ми. Докато тя лежеше на кушетката, нуждите и желанията ми започнаха да отстъпват още повече на заден план, често без дори да го осъзнавам. В мига, в който научих, че онова, което смятахме за рак на костите, всъщност е рак на гърдата в четвърти стадий, разпространил се из цялата ѝ костна система, нещо в мен се промени. Започнах наистина да чувам думите на лекаря: „подлежи на лечение, но не и на излекуване“. Когато каза „от няколко месеца до няколко години“, усетих цялата тежест на изреченото и разбрах, че тя може да умре всеки момент. Оттам нататък нямаше нищо сигурно. Всичко можеше да се промени. Чаках да се случи най-лошото и бях по-близо до края от всякога. За това никой не иска да говори. Смъртта още не е настъпила, а от теб се очаква да живееш така, сякаш всичко е нормално, и това боли.

Разбирам те и ми е мъчно. Много от нас познават онова, което може би преживяваш точно сега, независимо дали ти се случва в момента, или го изживяваш отново.

Всички говорят за петте етапа на скръбта на Елизабет Кюблер-Рос, но няма етап за времето преди загубата. За онзи период на очакване, в който се опитваш да разбереш как да направиш това невъзможно нещо. Как да се сбогуваш с някого, когото обичаш: със съпруга или съпругата си, с родителя си, не дай боже, с детето си, с близък приятел или роднина. В нищо от това обществото не ни дава истинска подкрепа.

Обществото ни трудно се справя със смъртта, болката, страданието, болестта и загубата. Щом не умеем да се справяме със смъртта, със сигурност не сме се научили и как да подкрепяме човек, който се сблъсква с нея. Във всяко интензивно отделение е тихо и стерилно. Затова е важно да си позволиш да изразиш скръбта си. Никой друг не може да го направи вместо теб. Някои хора може да се почувстват неудобно, но ти имаш право да скърбиш и да го показваш. Прави каквото ти е нужно, за да преминеш през всичко това.

В опит да овладея изтощителната си тревожност започнах да се „подготвям“ да загубя майка си. Вярвах, че мога да направя всичко по-лесно, ако съм организирана и действам стратегически. Съставих план от три части, за да направя последните дни на мама, колкото и да са те, възможно най-забавни и да я предпазя колкото мога от ми-

кроби. Държах се като изпълнителен директор на смъртта на майка си. Като погледна назад, сърцето ми се къса за онова момиче на двайсет и четири години, което бях. Вярвах, че съм способна да се подготвя да живея без жената, която ме е отгледала, но всъщност просто се справях по единствения начин, който познавах.

Правех подробни електронни таблици и списъци със задачи. Сприятелих се с местния погребален агент и казах на баща ми да увеличи сумата по застраховката „Живот“ на майка ми. Погрижих се винаги да имаме подръка копия от документите за отказ от реанимация на мама и пълномощните за вземане на медицински решения от нейно име. Знаех с какво ще бъде облечена, когато я погребем, чак до марката и цвета на лака ѝ за нокти. Когато предложи да дари органите си и аз ѝ напомних, че са проядени от рак, тя предложи вместо това да дари тялото си на науката. Знаех всичко, от това какво иска да стане с тялото ѝ до съдбата на малкото вещи, които притежаваше. Всяко бижу, било то купено от баща ми или поръчано от нея от телевизионните рекламни канали, беше описано. Дори предварително бях съставила списък с имейл адреси, по който приятелите ми да известят по-широкия ми кръг от познати, когато тя си отиде. Изготвих план (с много помощ от други хора), който гарантираше, че майка ми ще умре така, както иска, и ще има много яко погребение. Бях готова.

Но не бях.

В годините непосредствено преди да загубя майка си се криех на стълбището в болницата. Единствено там си позволявах донякъде да скърбя заради болестта ѝ. По тези стълби минаваха само служители на болницата. Те бяха свикнали със смъртта, умирането и скръбта и обикновено оставяха на мира посетителите. Точно това исках.

Седях там и плачех беззвучно в евтиния си черен шал, без никой да ме безпокои. Имах нужда от място, където да скърбя тихо, без да се срамувам от всичките си проклети чувства. Така се опитвах да си позволя да скърбя.

Нямах представа колко добре умея да се крия пред хората, докато не разбрах, че майка ми умира.

Нямаше къде другаде да излея цялата болка, която притискаше гърдите ми и се беше просмукала в костите ми. Гледах как мама се шегува от болничното си легло и знаех, че може никога повече да не стане от него. Скръбта беше завладяла всичките ми мисли, но не можех да си позволя да ѝ дам воля, без да изпитвам срам. Дори не разбирах, че това е скръб. Разбирах, че ще ми липсва, но изобщо не можех да проумея какво ме чака след смъртта ѝ. Знаех само, че ще ме съсипе. Вече ме съсипваше.

И тогава денят настъпи.

Вече ти разказах как ми се отрази онзи ден, 28 февруари 2008 г., но знам, че винаги ще се връщам към него и ще го преживявам отново и отново. Сигурна съм, че и ти се връщаш към онзи свой ден,

в който е трябвало да се изправиш пред загубата на своя човек. Ден, който е създал нов живот и е разрушил предишния. Смърт и нежелано прераждане.

Мама имаше лош ден. Беше си у дома, на кислород, а за болката приемаше високи дози метадон, който обикновено се използва при хора, отказващи опиоиди. Повръщаше и сякаш дишаше трудно, но след толкова години боледуване и след всичко, което бях виждала, нищо от това не ми се струваше кой знае колко необичайно. Тя все още се смееше с баба ми и дядо ми и както винаги беше в центъра на разговорите в хола ни. Онзи четвъртък просто изглеждаше като поредния от многото лоши дни, които бяхме преживели през годините.

Същия следобед разговарях по телефона с един от лекарите ѝ и той предложи да се опитаме да намерим марихуана. Казах на майка ми и двете прихнахме при мисълта как аз, родителите ми и леля ми, която тогава живееше с нас, седим заедно и пушим трева. И на двете ни се струваше абсурдно, особено защото майка ми, която винаги беше толкова примерна, никога дори не беше опитвала марихуана. Тя се засмя и после се свлече. Опитах се да я хвана. Тялото ѝ беше подпухнало от химиотерапията и стероидите, а моето се беше стопило от скръбта и тревогата. Докато баща ми звънеше на 911, аз останах да държа майка си. Бях толкова дребна, че трябваше да я подпирам с цялото си тяло. Обвих я с ръце и дори в шока от случващото се още не мислех, че това е мигът. После тя полу-

чи гърч. Усетих как тялото ѝ се разтърси толкова силно в ръцете ми, че вече не можех да я удържа. Положих я на пода.

Животът ми се промени в онзи миг. Нещо в мен се счупи. Част от мен, която вече не очаквам да си върна.

Когато погледнах надолу към нея, разбрах, че всичко е приключило. Безжизненото ѝ тяло в бледорозова пижама лежеше на пода, в тясното пространство между леглото на родителите ми и стената. Животът, какъвто го познавах, свърши. Издадох писък, на какъвто не знаех, че съм способна. Беше животински. Беше вой. Крещях с цялото си тяло. Никога преди или след това не съм губила до такава степен контрол над себе си. Когато настъпи мигът на смъртта, може да ти се струва, че нещо те е разкъсало отвътре, защото точно това е станало. Няма правила. Няма друг начин да го опиша. Това е миг, който те разбива на парчета. Миг, в който емоциите и усещанията заливат тялото, ума и душата ти в една-единствена задушаваща вълна. Ти си опустошен. Позволи си да преживееш това чувство или всяко друго, което изпитваш. Няма нужда да се съпротивляваш. Няма достатъчно силни думи, които да изразят всичко, което си загубил. И си позволи да проявиш възможно най-голямо състрадание към себе си.

Приеми онова, което идва в този миг и след него. Независимо дали са минали дни, седмици или години, позволи си да усетиш цялата дълбочина на преживяното. Някои хора имат нужда да

крещят, други повръщат, трети стоят безмълвно. Всичко това е нормално, защото ти се е случило най-невъобразимото. И колкото повече си обичал, толкова по-силно ще усещаш загубата. Имаш право да реагираш или изобщо да не реагираш. Имаш право да усетиш тежестта на любовта си.

Смъртта е краят на живота на някого, когото обичаш, и същевременно е едва началото на скръбта.

Животът ти се е променил завинаги, но в началото тялото и мозъкът ти още дори не са започнали да се справят със скръбта, а ти вече се насилваш да живееш нормално и да се справяш с всичко както преди.

Току-що си загубил някого, когото обичаш. За жалост, това ново начало съвпада с краткия период непосредствено след смъртта, когато списъкът с нещата, за които трябва да се погрижиш, е толкова дълъг, че ти се завива свят. През това време често ти е много трудно да осмислиш скръбта си. За съжаление, това вероятно е и единственият период, когато другите ще те подкрепят напълно и ще те насърчават да скърбиш. Най-добрият подарък за теб или за друг човек, който скърби, е свободата да реагираш така, както имаш нужда. Аз се справях със загубата така, както се справям с повечето неща: като се опитвах да контролирам всичко. И знам, че не съм единствената.

Отново се хвърлих в действие, преглеждах различните си таблици за организиране на погребението и разпределях задачи между приятели и роднини. Честно казано, нямам представа какво

правеше баща ми Сами през онези няколко дни след смъртта на майка ми. Живеехме в една и съща малка къща, но не бих могла да посоча нито едно нещо, което той е направил, и в това няма нищо лошо. Ако ти си се грижил за близкия си или отговаряш за купищата документи след смъртта му, няма нищо лошо да се заемеш с тях така, както имаш нужда. Ако пък не можеш да се справиш с организацията и просто имаш нужда да останеш в леглото и да не обръщаш внимание на нищо, и в това няма нищо лошо.

Ще го кажа отново: когато скърбиш, особено в началото, каквато и да е твоята реакция, стига да не нараняваш себе си или някого другиго, ВСИЧКО Е НАРЕД.

Нека сърцето ти те води през скръбта.

Скръбта никога не е лесна. Начинът, по който се проявява, може да се променя с времето, с приливите и отливите на живота, но когато си позволиш да я преживееш с цялото си сърце, тя става по-поносима.

Изцелението започва, когато си позволим да скърбим.

2

Сигурност...

Когато мама почина, вярвах, че имам роля, която трябва да изпълнявам, и се боях да се разделя с представата, която имах за себе си. Не само не знаех как да бъда уязвима, но и смятах уязвимостта за слабост.

Едно е да си позволиш да скърбиш, а съвсем друго е да допуснеш някой да види скръбта ти, да я чуе, да стане неин свидетел. За някои от нас това може да е най-трудната част от процеса. Как да изрека всичко, което чувствам? Как изобщо бих могла? Кой ще ме осъди?

Уязвимостта се превърна в нещо като модна дума. В социалните мрежи хората получават похвали за нея, когато споделят снимка без грим или разкажат, че по една или друга причина денят им е тежък. Но истинската уязвимост, при която се чувстваш като отворена рана, няма нищо общо със социалните мрежи, нито дори с другите хора.

Тя означава да признаеш чувствата си и да ги изразиш със състрадание и грижа към себе си.

За някои хора това е естествено: откровеността за това кои са и какво чувстват сякаш извира от тях като бистър поток. Будят уважение, дори възхищение. За останалите уязвимостта често означава безкраен вътрешен спор. Да споделим нещата, които не искаме да признаем дори пред себе си, тайните, понякога тъмни кътчета на ума и сърцето си, чувствата, които не искаме да изпитваме, но въпреки това изпитваме… Да разкажем за всичко това на друг човек може да ни изглежда почти невъзможно.

Докато размишлявах за уязвимостта в скръбта, осъзнах, че за нея е нужно усещане за сигурност, а не всички в обществото ни го имат. Някои хора са твърде заети, за да бъдат уязвими. Някои от нас не могат да си позволят уязвимост, защото са жени, бедни, гей или чернокожи. В живота ни няма място за нея; никой не ни е учил да бъдем уязвими, никога не сме се научили или трудните обстоятелства са ни принудили да се отучим. Как да си позволиш уязвимостта, която скръбта изисква, когато ти липсват защитеност и сигурност? Ако всекидневието често прилича на битка, скърбенето изглежда като лукс.

Когато мама почина, не се чувствах достатъчно сигурна, достатъчно стабилна, за да се отпусна и да бъда истински уязвима. Не можех да си позволя да се разпадна. Нямаше как да го направя, без да се тревожа за последиците. Нямах спестявания за

черни дни, нито доверителен фонд, нито какъвто и да било резервен план. По-скоро аз бях резервният план. Казвах на майка ми, че смятам да стана милионерка до трийсет, за да мога да се грижа по-добре за нея. (Не, това не се случи.) Финансовото ми положение не позволяваше да отсъствам дълго от работа, за да се посветя само на скръбта си. Да поставя емоционалните си нужди над всичко останало не ми изглеждаше нито практично, нито възможно.

След смъртта ѝ реших също, че моя работа е да поема главната ѝ роля на „силна чернокожа жена“. Чаках зад кулисите, готова да заема мястото ѝ. По онова време живеех в един много бял свят. Бях завършила Харвард и работех на Уолстрийт, така че почти навсякъде попадах сред хора, които изобщо не приличаха на мен. Бях излязла току-що от университета, въплъщение на американската мечта, заобиколена от добронамерени бели хора, повечето от които „не забелязваха цвета на кожата“. Около мен имаше богатство, до което нямах достъп. Работех в банка, в чийто баланс някога хора като мен бяха фигурирали като обезпечение. Обичах работата си. Благодарение на нея имах здравна застраховка и средства за много неща, които други не можеха да си позволят, но това не означаваше, че се чувствам в безопасност. Да се разкрия пред този свят с цялата си скръб не ми изглеждаше възможно. Не се чувствах достатъчно спокойна дори да нося косата си в естествения ѝ вид; нямаше никакъв шанс да кажа на някого кол-

ко съм съсипана от смъртта на майка ми. Вместо това избрах форма на скърбене, която ми се струваше по-приемлива: основах благотворителна организация в нейна памет, която банката щедро подкрепяше. Казах на всички, когато тя почина, и всички дойдоха на погребението. Говорех открито за статистиката за рака на гърдата и за важността на самоизследването. Понякога признавах пред шефа си Майкъл, че ми е тъжно, и му позволявах да ме заведе на коктейли и суши, но според мен дотам трябваше да стига споделянето на „чувствата“ ми. Реших да стисна зъби и да правя онова, което жените от нашата общност винаги са правили: „Продължавай, каквото и да става“. Идваше ми отвътре. Не можех да понеса дори мисълта да притеснявам хората с истинските си чувства, които не признавах и пред себе си, с цялата дълбочина на болката си.

Истината беше, че бях съсипана. Бях уплашено дете, което току-що е загубило майка си и едва е навлязло в света на възрастните. Ако се разпаднех, кой щеше да се грижи за мен, след като мама вече я нямаше? На кого изобщо щеше да му пука?

С времето разбрах, че ни е най-трудно, когато не се чувстваме защитени. Това често прави скръбта по-тежка за цветнокожите, особено за чернокожите, защото сигурността, необходима, за да бъдеш уязвим, е много по-трудно достижима. Как да скърбиш, когато не можеш да дишаш? Как да скърбиш, когато все още си принуден да доказваш, че животът ти има значение? Как да скърбиш без фи-

нансова сигурност в страна, която няма истинска система за социална защита и която непрестанно показва, че не те обича? Изследванията установяват пряка връзка между икономическото неравенство и психичното здраве. Липсата на финансова сигурност засилва симптомите на депресия и тревожност сред чернокожите и хората от латиноамерикански произход в Съединените щати. Тоест дискриминационните закони, политики и системи в САЩ затрудняват хората като мен да си осигурят средствата, нужни за възстановяването им. Същевременно увеличават риска от депресия и тревожност, а това може да направи скръбта още по-тежка.

Понеже не се чувствах спокойна да скърбя пред хората или да си взема отпуск, за да си го позволя, си намирах скришни места в банката, където работех, и наоколо. Отивах там, за да плача тихо. Това далеч не беше добро решение, но скръбта често изглежда точно така, особено за хората, които не очакват разбиране и подкрепа или нямат средства да се погрижат за себе си така, както им е нужно.

След смъртта на любим човек на много от нас се налага да подкрепят и други скърбящи членове на семейството. Когато майка ми почина, нито баща ми, нито сестра ми ме помолиха да се грижа за тях, но чувствах, че е моя отговорност да направя всичко по силите си, за да подкрепя и двамата, след като вече го нямаше човека, който беше подкрепял всички ни. През последните години на майка ми двамата с баща ми си поделяхме гри-

жите за нея. Когато вече знаехме, че смъртта ѝ наближава, и тя прекрати активното лечение на рака, започнах да разделям времето си между моя апартамент в Ню Йорк и дома на родителите ми. Аз се занимавах с организацията: подредени ли са лекарствата ѝ? Кога е следващият преглед при специалиста по обезболяване? Коя жена от църквата ще донесе храна в сряда? Баща ми поемаше по-тежките грижи, онези, които аз като нейна дъщеря не можех да понеса. Научи се да промива венозния ѝ катетър, да увива портовете за вливане на лекарства с прозрачно домакинско фолио, за да не се мокрят под душа. Изпразваше преносимата тоалетна в малката им спалня. Вършеше онези неща, които непрестанно ти напомнят, че човекът, за когото ги правиш, умира.

След смъртта на майка ми общата ни скръб беше повече, отколкото можех да понеса. На моменти ме задушаваше. Бях и огорчена. Имах нужда от майка си, а до мен беше само скърбящият ми баща, който, разбираемо, нямаше сили да се грижи за мен като родител. Сестра ми беше повод за тревога и за двама ни. През годините преди смъртта на мама неведнъж я бяха приемали в болница след психически сривове и опити за самоубийство. Зимните месеци винаги са били трудни за нея, затова смъртта на майка ми през февруари я засегна особено тежко. Знаех, че баща ми и сестра ми ме обичат, но не вярвах, че мога да споделя скръбта си с тях. По-скоро се чувствах длъжна да ги предпазя от болката си.

Да се върна тихомълком към „нормалния“ живот с тревогите за баща ми и сестра ми, а на всичкото отгоре и със собствената си скръб, беше невъзможна мисия. Скръбта ми беше станала непосилна и най-сетне разбрах, че да плача сама в църкви и тоалетни през обедната почивка не помага. Мълчаливо я носех навсякъде със себе си и не успявах да се справя. Скръбта ходеше с мен на работа и се връщаше с мен, следваше ме неотлъчно, докато гонех поредния краен срок, шепнеше ми на важни срещи с клиенти и седеше до мен, докато се смеех с колегите на по питие след работа. „Продължавах, каквото и да става“, но си вредях. Трябваше да намеря начин да призная скръбта си, за да ми олекне. Повече не можех да си позволя да мълча и да продължавам напред въпреки болката.

За онези от нас, които са приучени да пазят болката за себе си, не е лесно да нарушат мълчанието и да допуснат да бъдат уязвими. Може да се боиш, че ако усетиш, ако наистина усетиш и изразиш цялата дълбочина на болката след нечия смърт, тя буквално ще те пречупи; че ще се разпаднеш от непосилната скръб и няма да можеш да правиш нищо. Че ще те завладее… и ще полетиш в някаква въображаема пропаст. Мнозина я задържат в себе си, защото не могат да си позволят да паднат; мълчаливо се вкопчват в болката като в спасително въже, защото смятат, че нямат друг избор. Кой ще ги хване, ако паднат? Мислят си, че така оцеляват. Струва им се, че ако скръбта ги връхлети, болката ще е прекалено силна, ударът прекалено тежък.

Затова я преглъщат, скриват се под водата, задържат дъха си и поглъщат още и още. А точно това по един или друг начин ги съсипва. Ще съсипе и теб. Сриваме се, когато не се опитваме да се справим със скръбта си. Когато преглъщаме, пренебрегваме или отказваме да признаем онова, което напира да излезе, извършваме насилие над себе си.

Истината е, че чувствата ни пречупват само когато ги избягваме.

Когато пренебрегваме тези чувства, насилието, което си причиняваме, не е само емоционално и психическо. То може да засегне и тялото ни. Неизразените емоции увеличават риска от здравословни проблеми. Наричат жените „емоционалният пол“, но съм установила, че ние, особено чернокожите жени, умеем много добре да погребваме чувствата си и да страдаме мълчаливо. Правим го, откакто сме пристигнали на тези брегове през 1619 година. Преглъщаме болката от расизма. Преглъщаме микроагресиите, с които се сблъскваме в офиса. Преглъщаме унижението, което изпитваме, когато бели жени пипат косите ни. Преглъщаме страха и тревогата, с които живеем като съпруги, дъщери и майки на чернокожи мъже и момчета.

Обществото ни описва чернокожите жени като „силни“ или „гневни“, но ние сме много повече от това. В преживяното от нас в тази страна и в личните ни загуби има толкова много пластове. Когато ги споделяме, хората, които имат щастието да ги чуят, би трябвало да го приемат като приви-

легия. А ние преглъщаме и се борим да успеем, и това буквално ни убива.

Ние, жените, умеем да мълчим за болката си. Този цитат, приписван на Маргарет Атууд, казва всичко: „Мъжете се страхуват, че жените ще им се присмеят. Жените се страхуват, че мъжете ще ги убият“. Носим този страх мълчаливо в себе си. Израстваме със съзнанието, че дори да правим всичко „както трябва“, пак може да ни нападнат, да ни тормозят, изнасилят или убият само защото сме жени. Внимаваме къде паркираме. Държим ключовете си така, че на теория да можем да намушкаме някого, макар още да не съм чула дали това наистина върши работа. Учат ни да се обличаме и да говорим по определен начин, а понякога на работа, сред хората около нас и дори в семейството да очакваме и приемаме тормоза. Да го понасяме мълчаливо, сякаш чувствата ни, сигурността ни и страданието ни не заслужават особено внимание.

Малко знаех за физическите страдания на майка ми по време на болестта, защото тя не се оплакваше. Често мисля за мълчанието ѝ. Не мога да си представя колко ужасно трябва да е било да живее дванайсет години с множествена склероза и три години с рак на гърдата в четвърти стадий. Само веднъж извика от болка, по време на една процедура. По-късно научихме, че не са я обезболили достатъчно. Стоях до главата ѝ край болничното легло и я окуражавах като най-добрата дула на света. Държах я за ръка и я насърчавах да издържи болката, макар че дълбоко в себе си усещах, че нещо не е

наред, и вътрешно се разпадах. Гледах я как плаче и се гърчи от болка, а аз плачех мълчаливо до нея, докато процедурата свърши. Когато на следващия ден отидох в болницата, ме посрещна социална работничка, която настоя да оцени състоянието ми след травмата от преживяното. Месеци по-късно ми поставиха диагноза посттравматично стресово разстройство.

Толкова сме свикнали чернокожите жени да страдат мълчаливо, че когато най-сетне извикаме, проговорим или поискаме помощ, дори хората, които обичаме, често не ни вярват или омаловажават преживяното от нас. И ние продължаваме напред. Когато мама почина, осъзнах, че правя онова, на което са ме възпитавали и учили: да си мълча за болката. От мен се очакваше да премълчавам всичко непривлекателно, мрачно и тъжно в себе си. Можех с часове да изнасям речи за покойната си майка на благотворително събитие, но не можех истински да разкажа колко дълбока е болката ми. Беше твърде лично, твърде съкрушително и аз наистина вярвах, че на никого няма да му пука.

Често се опитваме да заровим скръбта си и така си вредим физически, емоционално и психически. Лекари ми казаха, че заболяването, довело до безплодието ми, вероятно е било причинено от стреса и травмата, които преживях преди и около смъртта на майка ми. Десетилетия изследвания показват, че расизмът и дискриминацията, наред с хроничния стрес и травмата, са свързани с по-го-

ляма честота на редица здравословни проблеми, от затлъстяване през рак на гърдата до нарушения в обмяната на веществата.

Независимо кой си и как изглеждаш, дали си чернокож, бял или латиноамериканец, мъж, жена или транс човек, дали си беден, от работническата класа или без документи за пребиваване, евреин, мюсюлманин или атеист, искам да ти кажа следното. Който и да си, когато скърбиш, уязвимостта вече не е избор, а необходимост. Не можеш да пренебрегваш физическото или психичното си здраве, като се преструваш, че си „добре“ или „наред“. Твърде много от нас вече платиха достатъчно висока цена за това.

Заслужаваш да си позволиш уязвимостта, от която се нуждаеш, за да преживееш болката и да се възстановиш. Имаш право да изживееш скръбта си така, както ти е нужно. Освободи се от тежестта, сподели скръбта си със света. Ако искаш да споделиш болката си, но се притесняваш, запитай се защо.

Днес щедро раздаваме похвали за уязвимост и започнах да забелязвам, че най-много получават онези, на които уязвимостта им стои добре. Онези, които са в безопасност, защитени и привилегировани. Изглежда почти невъзможно да бъдеш уязвим в свят, който постоянно се опитва да те накара да замълчиш или изобщо не зачита съществуването ти. И все пак, както ни напомня писателката и феминистка Одри Лорд, мълчанието ти няма да те защити. Няма да те опази. Затова, дори

да не се чувстваш в безопасност или да се притесняваш да бъдеш уязвим и да споделяш честно чувствата си, направи го въпреки това.

Бях си взела поука от това, че не си позволих да скърбя за мама. Когато повече от десетилетие по-късно със съпруга ми Мат загубихме една толкова желана бременност, знаех, че трябва да постъпя другояче. Докато лежах на дивана ни през всички онези безсънни нощи след загубата, знаех, че няма да подходя към нея така, както бях подходила към смъртта на майка ми. Бях научила твърде много, за да остана отново затворена в мълчание с всичките си чувства. Щях да си позволя да направя всичко, абсолютно всичко, от което се нуждаех, за да се възстановя.

Трябваше да направя много, за да се възстановя, а имаше толкова неща, за които да скърбя. Като типична амбициозна чернокожа жена бях си пробила път до успеха и бях накарала семейството си да се гордее с мен. Бях завършила добър университет, бях работила на Уолстрийт и в Белия дом и се бях омъжила за прекрасен мъж. Бях се убедила, че мога да имам и да постигна всичко. Може би не наведнъж, но ако работех упорито, накрая щях да получа от живота онова, което исках. Защо да не го получа? Бях направила всичко по силите си, за да забременея, и чувствах, че съм заслужила това бебе. Че имам право на него. Имах съвсем конкретни планове за себе си като майка. С цялото си същество вярвах, че ми е отредено да бъда майка. Бях положила толкова усилия да доведа този жи-

вот на бял свят, а накрая всичко завърши с провал и още една година щеше да мине без детето ми. Още не се бях възстановила физически след спонтанния аборт. Нямахме резервен план и се чувствах изгубена. Отново бях загубила усещането коя съм, а заедно с него и физическото си здраве. Тази скръб не приличаше на никоя друга.

Но този път казах на всички, на всеки, който беше готов да ме изслуша поне малко. Веднага публикувах в Инстаграм снимките от ембриотрансфера, които бяхме направили, за да запазим този ден за детето си. Представяхме си как един ден ще ги сложим в бебешкия албум. Бяхме документирали целия уикенд. Вечерята ни навън предишната вечер в Уест Вилидж; разходката до катедралата „Свети Патрик“ на следващата сутрин, преди да тръгнем към клиниката по репродуктивна медицина. Направихме си няколко селфита и снимка на ембриона, който на шега бяхме кръстили Карл. Разказах всичко на хората в Инстаграм. Казах им колко обич изпитвах към този ембрион, колко усилия бях положила и на какво бях подложила собственото си тяло в опит да създам нов живот. Казах им, че се чувствам провалена. Не го направих, за да ми съчувстват или да ме разберат, а защото не можех отново да нося мълчаливо тежестта на болката си. Позволих си да скърбя за тази загуба на глас. Този път нямаше да се задуша.

Не казвам, че за да преживееш пълноценно скръбта, трябва да я споделяш в социалните мрежи. Не е нужно да го правиш, но когато затваряш болката в

себе си и я потискаш, си вредиш, независимо дали белезите си личат. Скръбта сама по себе си изтощава, а когато добавиш и усилията да я прикриваш, става още по-тежко. Накрая това ще те изтощи психически, емоционално или физически, а може и всякак. Естествено е болката да отнема от силите ни, когато завладее тялото и ума ни, но да убеждаваме другите, че сме добре, когато не сме, също изисква усилие. Утежняваме скръбта, когато не си позволяваме да приемем всички сложни чувства и емоции, които я съпътстват.

За мен лично беше важно да споделя публично болката от загубената бременност, защото ми беше омръзнало да виждам истории за безплодие, загубена бременност и скръб само от хора, които не приличат на мен: бели жени, с които не можех напълно да се отъждествя заради всичко, което прави скръбта на чернокожите по-сложна. Никога не съм можела да скърбя единствено за собствената си загуба. В скръбта ми се преплиташе всичко, което чернокожите жени в тази страна са преживели във връзка с бременността, майчинството и репродуктивното си здраве. Не ставаше дума само за мен или „само“ за болката от загубената ми бременност. Носех в костите си скръб, свързана със сложната история на това да си майка в нашата общност. Ние сме единствените същества в историята на тази страна, използвани и за принудителен труд, и за възпроизводство. От стотици години в Америка сме майки на деца, които не са наши. Бебета, чиито майки са били продадени и

отведени надолу по реката. Бебета, чиито майки са били вкарани в затвора. И да не забравяме бебетата, за които сме се грижили и които сме отглеждали вместо бели жени. По времето на робството децата, които сме раждали, по закон дори не са ни принадлежали. Скръбта ми беше сложна и трябваше да го призная. Трябваше да си позволя да се запитам какво означава майчинството за мен, как го определяме като общество, и да позволя на сърцето си да бъде съкрушено, накъдето и да ме отведат тези въпроси.

Трябваше да съм достатъчно уязвима, за да задам на глас въпросите, които нямаха отговор. Къде започва майчинството? Къде свършва? Какво означава да бъдеш чернокожа майка или да не бъдеш? Майка ми престава ли да бъде моя майка, защото е мъртва? Докато умът ми осмисляше всичко това, тялото ми също го преживяваше. Да споделям цялата истина за себе си стана съществена част от възстановяването ми и продължава да бъде така, но все още се уча да си позволявам да скърбя публично, без да се извинявам за това. Това понякога ме прави уязвима пред хора, които не знаят как да реагират и правят безполезни коментари, изказват мнения или критикуват. Беше безумно колко хора след загубата на бременността ме питаха дали сме мислили за осиновяване. Благодаря ти, Капитан Очевидност; да, и ние сме чували за осиновяването.

Когато скърбиш открито, почти винаги ще се намери и групичка, която да ти напомни, че ужас-

ното нещо, което ти се е случило, е част от „Божия план“. Да видим, Бог обади ли ти се да ти разкаже какво е планирал за моя живот? Защото на мен не се е обадил, така че, ако нямаш работещ телефон за обслужване на клиенти, на който да подавам „жалби до Бога“, значи, довиждане.

Можех да спра да споделям, но отказвам да позволя на няколко заблудени идиоти да ми пречат да правя необходимото, за да се възстановя. Разбирам и че други хора, особено чернокожи жени, преживели същия вид загуба, имат нужда да знаят, че някъде има човек, който изпитва подобна болка, и че трябва да се погрижим за себе си, вместо да крием болката си.

Скръбта е изключително сложна и не е нещо, което трябва да бъде премълчавано или „овладяване“. Тя е нещо, пред което трябва непрестанно да се изправяме през целия си живот.

Направи всичко необходимо, за да изкараш скръбта от тялото си и да нарушиш мълчанието, защото то наистина няма да те защити. „Ще те убият и ще кажат, че ти е харесало.“ Мълчанието ти ще те убие. И без това достатъчно неща се опитват да те убият. Не ти трябва още едно. Болката ти има значение. Загубата ти има значение. И скръбта ти има значение. Не позволявай на никого да те убеди, че личните ти загуби са маловажни, защото не са.

Според всеки терапевт, при когото съм ходила, и по-конкретно според изследователката на скръбта д-р Дороти Холингър, „когато назовем чувства-

та си, когато изразим с думи, устно или писмено, емоциите, които ни заливат, овладяваме силата им, обуздаваме ги и намаляваме тяхната интензивност“. Достатъчно е да кажеш на глас, дори само пред най-добрия си приятел, какво чувстваш в сърцето си, за да ти олекне. Скръбта често е толкова мъчителна, защото също като любовта не може да бъде затворена в рамки. Не пренебрегвай скръбта си; назови я, за да има по-малко власт над теб.

Давам си сметка, че на трийсет и шест ми беше по-лесно да призная и да говоря открито за загубената бременност, отколкото на двайсет и пет да говоря за смъртта на мама. Дотогава вече бях финансово обезпечена и управлявах успешен бизнес. Имах собствен дом. Бях омъжена. Бях се доказала като много успял човек според мерките на белия свят и капитализма. Ако ми трябваше почивка от работа, за да се погрижа за тялото си или за скръбта си, не изпитвах вина, че си я вземам. Знаех, че съм горе-долу толкова защитена и сигурна, колкото може да бъде чернокожа жена в Америка, която не се казва Опра Уинфри или Мишел Обама. Иска ми се с днешния си опит да можех да се върна назад и да убедя младата жена, която бях, че и без всички тези неща заслужава да получи всичко, от което се нуждае в скръбта си. Каквито и да са обстоятелствата в живота ти, ти го заслужаваш. Скръбта ти го заслужава. Тя е истинска и значима, колкото и обществото да те изтласква встрани. Не позволявай на друг да определя какъв трябва да бъдеш, за да скърбиш така, както имаш нужда.

Сигурността, която ни е нужна, за да бъдем уязвими, може да не е еднакво достъпна за всички, но трябва да намерим начин да я получим, за да живеем със загубата. Да имаме поне няколко места, където да можем да бъдем уязвими без страх, или хора, с които да се чувстваме така. Може би това чувство за сигурност ти е нужно, за да кажеш истината за начина, по който скръбта влияе на живота ти.

Трудно е да споделяме с другите чувства, от които ни е срам или ни е неудобно. Ако не можеш да ги изречеш, напиши ги. Обещай си да споделиш написаното или поне част от него с поне още един човек. Животът, здравето и сърцето ти зависят от това.

Раните ни невинаги се виждат. Всички имаме синини, които окото не може да забележи. Болката е вътре в нас, невидима, освен ако не кажем на другите, че я има. Осъждането и срамът ни изолират, а това е последното, от което имаме нужда в скръбта. Да бъдеш уязвим означава да дадеш нещо от себе си. Да събориш стените, преградите, всичко, с което си оградил истинските си чувства, за да останат скрити. Често ги крием именно заради срама и страха от осъждане; не искаш някой да те попита: „Защо още ти е толкова тъжно?“ „Още ли те боли заради загубата ти, когато виждаш майки с децата им?“. Отговорът е: да, боли те.

Уязвимостта изисква да споделиш истината за себе си с друг, особено онова, което не искаш да споделиш. Не дължиш нищо на никого, но обик-

новено избягваме да бъдем уязвими, защото се боим от чуждите реакции. Трябва обаче да се запиташ: другите ли ме съдят, или аз сам се съдя? Хората могат да се държат надменно, да пренебрегват другите или да се държат зле. Не всеки ще посрещне истината за скръбта ти със съпричастност и съчувствие, но трябва да отхвърлиш всяко осъждане, свое или чуждо, и да намериш безопасно място, където да изразиш чувствата си.

И вероятно най-подходящият събеседник не е човекът, с когото си излизал два пъти, нито колегата, с когото клюкарствате в офиса. Загубите в тази страна заради COVID-19 са толкова много, че почти сигурно в живота ти има човек, на когото можеш да разкажеш цялата си история.

Скръбта ти принадлежи само на теб, но не е нужно сам да се справяш с всичко, което тя носи. Не можеш. Дай глас на онова, което чувстваш. Намери хората, които те ценят, и дори да ти е странно или неудобно, разкажи им поне част от онова, което преживяваш. Помисли кои хора те уважават и им позволи да ти дадат подкрепата, от която имаш нужда. Скръбта не е повод за срам. Скръбта е любов.

3

... Чувствай

Скръбта не е чувство, което изпитваш само в седмиците и месеците след смъртта на човека, който ти е бил близък. Скръбта е да се учиш отново и отново да живееш със загубата. Тя не следва график, защото възстановяването не върви по права линия. Докато преживяваш мъката и се учиш да живееш със загубата, скръбта естествено ще отслабва и ще се усилва. А докато животът продължава, може съвсем неочаквано да изпиташ тъгата наново. Тя често е най-тежка в началото и този начален период може да продължи месеци или дори години. На моменти може да ти става по-добре, а после отново по-зле. И след това пак по-добре.

Широко разпространена е идеята, че скръбта има пет етапа, през които трябва да преминаваш последователно, като по програмата от дванайсет стъпки на „Анонимните алкохолици“. Тази представа е погрешна и да скърбиш по този начин е на практика невъзможно.

Петте етапа на скръбта идват от „За смъртта и умирането“ на Елизабет Кюблер-Рос, книгата, която четях в месеците преди смъртта на майка ми. Не си даваме сметка, че Елизабет Кюблер-Рос е написала тази книга за хора, които умират, а не за онези, които са загубили близък. Някъде по пътя този много важен факт се е изгубил като в играта на развален телефон. Тоест петте етапа на скръбта (отричане, гняв, пазарене, депресия и приемане) не са предназначени за теб. При това самата Кюблер-Рос е казвала, че те не следват задължително един след друг. Те не могат да обхванат цялото многообразие от чувства, емоции и състояния, през които преминаваме, докато живеем със загубата и преживяваме скръбта. Цялата идея, че трябва да преминеш в определен ред през тези етапи на скръб, иначе „скърбиш погрешно“, е невярна. Ако имаш график за своята мъка или очаквания как трябва да скърбиш, запиши ги на лист и после го изгори.

Можеш да поговориш с близък приятел, пред когото не се боиш да се разкриеш, да отидеш на терапевт, да пишеш в дневник, да медитираш или да потърсиш място, където намираш покой. Каквото и да избереш, нужно ти е време само за теб и за твоята мъка, за да я почувстваш и преживееш.

Възстановяването не се случва на етапи, а продължава цял живот.

Не е достатъчно просто да признаеш чувствата си. Единственият път към възстановяването след загуба е да разбереш болката си и да си дадеш време да я почувстваш.

През годините научавах все повече за скръбта. Скръбта е да имам съпруг, който никога не е познавал майка ми; да търся всяка Коледа начини тя да бъде част от любимия за нея празник; да прекарвам Деня на майката в мъгла от сълзи и розе, без майка ми и без детето ми. За мен скръбта е да се опитвам да изградя живот според ценностите, които майка ми е възпитала у мен, но без самата тя да ме напътства. Трябваше дълго да си позволявам просто да чувствам тъгата, преди да я разбера.

Както вече споменах, когато майка ми почина, не знаех какво е скръб. Това беше нещо, което хората преживяват на погребения, и толкова. Един ден, няколко месеца след смъртта ѝ, стоях на перона на една метростанция в Манхатън, когато внезапно ме връхлетя тежко чувство. Не беше носталгия, копнеж или дори тъга. Сега знам, че е било отчаяние. Бях чела за хора, които мислят за самоубийство след загуба, но бях свикнала да търся рационално обяснение за всичко. Знаех малко по въпроса и покрай сестра ми, която страдаше от биполярно разстройство и имаше няколко опита за самоубийство. Не можех да разбера всичко, което изпитвах. Онзи ден исках само да намеря изход от болката. Беше трудно дори да дишам. Една крачка отвъд перона и можех да избягам от страданието, но още щом ми хрумна тази мисъл, разбрах, че не така искам да завърши моята история. Някъде под болката нещо в мен тихо, но твърдо настояваше, че все някога трябва да стане по-до-

бре. Не можех да се чувствам така вечно. Обещах си, че ще намеря начин да стигна отвъд това чувство, макар да не знаех как. Дори не знаех какво трябва да има от другата страна, но в онзи миг реших, че ще стигна дотам и ще си дам време и възможност да разбера как.

Животът след загуба може да включва периоди на дълбока тревожност и депресия. Психичните заболявания, мислите за самоубийство и за самонараняване често съпътстват скръбта, но никой не иска да говори за тях. Изследвания показват, че смъртта на близък увеличава честотата на редица психични разстройства, включително клинична депресия, паническо разстройство и посттравматично стресово разстройство. Има и данни, че след загуба се увеличава честотата на манийни епизоди, фобии, разстройства, свързани с употребата на алкохол, и генерализирано тревожно разстройство. Понеже не говорим за тази страна на скръбта, може да се почувстваш съсипан или сам, когато се сблъскаш с подобни трудности. Приемаме, че нещо не е наред с нас, но всичко това, за съжаление, е често срещано.

Скръбта е непредвидима. Хаотична. Тя не е само емоционална, а засяга дълбоко и психиката, и тялото. Заради скръбта може да преживееш някои от най-тежките мигове и периоди в живота си. Аз страдах от безсъние, а когато все пак успявах да заспя, сънувах майка си и тези сънища засилваха тъгата ми. Събуждах се с писъци или плач. А имаше и периоди, в които изобщо не можех да

плача. Помагаше ми единствено това, че не пренебрегвах дълбоката си тъга, както и многото часове терапия.

Ако скърбиш, много, много хора, всъщност повечето хора, ще ти предложат терапия или някакъв вид психологическа помощ, за да ти помогнат да преминеш през тази болка, и това е правилно. Но истината е, че да намериш подходящия за теб терапевт обикновено е адски досадна работа, която отнема страшно много време. В различни периоди от живота си съм ходила при осем различни терапевти, а един дори почина, докато още бях негова пациентка. Но терапията ми помогна изключително много да разбера дългогодишната си скръб. С нейна помощ осъзнах, че именно заради скръбта изпитвах ужас от обвързване, когато срещнах съпруга си Мат. Знаех какво е да обичаш някого с цялото си същество и после да го загубиш, а с него и части от себе си. Страхът от загуба ми пречеше да се чувствам спокойна в една зряла връзка. Обичайната ми реакция на този страх беше да избягам. Дори не се опитвах да се боря, просто поставях граници и бягах или слагах край. Терапевтката ми по онова време нарисува „схема на личните граници“ и ми даде домашно. Трябваше да седна с мъжа, с когото излизах от може би девет месеца, и да му споделя, че имам трудности с личните граници и безусловната любов заради загубата на моята майка. Трябваше също да го помоля за подкрепа и търпение. Умирах от срам. Беше ужасяващо и се свивам от неудобство дори сега, като си припомня.

Този мъж, който никога не беше срещал майка ми, сега трябваше да ми помогне да разбера как двамата бихме могли да живеем с моята скръб по нея, а бяхме заедно от по-малко от година! Достатъчно трудно ми беше да обясня на този бял тип от Уисконсин как се грижа за косата си. А за да му обясня скръбта си, трябваше да разкрия много повече от себе си. И все пак явно се получи. Заедно сме от повече от десетилетие, той се справя с моята мъка и може да обясни накратко как се грижа за косата си на всяка чернокожа жена, която похвали къдриците ми.

Колкото и болезнен да беше, целият процес отне само четири-пет срещи с терапевтката и с това приключи. Честно казано, тя дори не ми беше особено симпатична. Разликата във възрастта ни беше твърде малка и не я смятах за кой знае колко умна, но си свърши работата. Днес дори не мога да кажа как се казваше, но тогава ми даде подкрепата, от която имах нужда.

Не искам да бъда още един глас в живота ти, който те притиска да тръгнеш на терапия.

За някои хора мисълта за терапия е плашеща и ги разбирам. Най-важното е да си дадеш време да преживееш чувствата си и да опознаеш скръбта си, колкото и мъчително да звучи това. Трябва да си като детектив, защото никога не знаеш къде скръбта ще се появи отново. Година след смъртта на майка ми се озовах на гръцки остров, където една вечер пих прекалено много абсент с един барман, а на следващата сутрин търсех трескаво

изгубения си паспорт. За някого отстрани това би изглеждало като малко безразсъдно забавление. Дълбоко в себе си знаех, че става нещо друго. Трябваше честно да си призная, че абсентът, Гърция и барманът бяха поредният опит да се разсея от онова, което не исках да направя… а то беше да чувствам. Позволих си да бъда пълната противоположност на жената, която всъщност съм: амбициозна, свикнала да държи всичко под контрол и да взема нещата в свои ръце. Вярвах, че имам нужда да си почина от собствения си живот и от скръбта си. Не исках да оставам насаме с чувствата си. Честно казано, след като майка ми си отиде, не исках да чувствам почти нищо.

Самата идея просто да седиш, да наблюдаваш какво става в теб и да дишаш, докато преживяваш трудните си емоции, сякаш противоречи на нашите инстинкти и честно казано, е досадна. С физическата болка в някои отношения е по-лесно да се справиш. Искам да кажа, кой, по дяволите, иска да седи и да тъгува? Да изпитва мъката след загуба, преобърнала живота му? Кой иска да си позволи да чувства празнота и отчаяние? Аз не.

Но скръбта иска точно това от нас: просто да си дадем време, да си позволим да чувстваме. Писателката Гленън Дойл обича да казва: „Можем трудните неща“[1]. Но когато става дума за скръб, особено в началото, вместо да се напъваме с трудни неща, трябва съзнателно да си позволяваме да изпитваме болезнените си чувства, без да бягаме

[1] „Можем трудните неща“ – изд. на български език от издателство „Лайфтайм“, 2026 г.

от тях. Трябва да обръщаме внимание на всички тези трудни емоции, които се появяват, отшумяват и отново и отново се връщат. Когато почне да ми писва от това, приятелката ми Лизи, терапевт по професия, винаги ми напомня, че единственият начин да преминем през болката е да си дадем време да я изпитаме.

За да обърнем внимание на това как се чувстваме наистина, трябва да оставим за малко настрана ежедневните задачи и занимания. Това може да означава да стоиш под душа дълго и да плачеш неутешимо. Може да означава да отделиш десет минути сутрин, за да пишеш в дневника си и да осъзнаеш колко много ти се иска починалият ти баща да те придружи до олтара в деня на сватбата ти. Може да означава да споделиш с приятел, че ти е трудно да свикнеш с новата си работа без своя партньор до себе си, макар от смъртта му да е минало повече от десетилетие. Може да са просто няколко минути дълбоко дишане и признанието, че този човек все още ти липсва. Не е важно как го правиш. Важно е да си дадеш възможност да осмислиш и преживееш болката, да приемеш, че и тя е част от живота ти.

Да си позволим да изпитваме неприятните емоции е трудно и сякаш противоречи на инстинктите ни, но всъщност не би трябвало да е така. Според психолозите при раждането ни имаме само шест основни емоции: щастие, гняв, тъга, страх, изненада и отвращение. Обществото ни е научило да вярваме, че повечето от тези емоции са „лоши“,

а останалите – добри. „Лошите емоции“ трябва да бъдат преодолени възможно най-бързо. Нашата култура издига в култ идеята да стиснеш зъби, да продължиш напред и да си корав. Това е част от причината животът след загуба на близък да е толкова труден. Живеем в свят, който ни казва, че ако изпитваме нещо, което не е „положително“, трябва незабавно да направим така, че да се почувстваме по-добре. Това е лъжа. Няма никаква логика самите ние да определяме като „лоши“ част от емоциите, които са ни присъщи още от раждането. Никой не ни учи, че най-добрият начин да спрем да се чувстваме „зле“ е просто да чувстваме. Когато си позволим да изпитаме пълноценно тези чувства, без да ги осъждаме, без дори да ги определяме като „лоши“, когато си дадем време да осмислим и преживеем по-трудните емоции, които изпитваме в скръбта си, тогава започваме да се чувстваме по-добре.

Трябваше да минат тринайсет години и да преживея спонтанен аборт, за да призная, че едно от основните чувства в скръбта ми е гняв. Гняв до мозъка на костите, от който ти иде да пробиеш стената с юмрук. Суров. Сдържам го добре, но гори с жар, достатъчна да разтопи метал. Съзнавах, че съм ядосана, още в дните веднага след смъртта на майка ми, но си мислех, че съм го преодоляла, докато през 2021 г. не отидох на терапевтичен сеанс, насочен към проявите на психичната травма в тялото. Казах на терапевтката, която по ирония на съдбата се казваше Лиса, също като майка ми, че

просто ми е тежко. Чувствах се изтощена от живота по време на пандемия, от работата си, от тази книга, от стремежа си да стана майка. Дори когато си бях починала добре, усещах отпадналост и изтощение. Тя задаваше проницателни въпроси, навлизаше все по-надълбоко и ме караше да бъда напълно честна за чувствата си и за начина, по който се проявяват в тялото ми. Тогава разбрах, че съм бясна. Бясна, че майка ми се разболя и заради това бях принудена да порасна бързо. Бясна заради цялата болка, която тя трябваше да понесе и на която трябваше да бъда свидетел. Бясна на баща ми, че не успя да заеме мястото ѝ, след като тя почина. А най-много съм бясна на нея. Че ме остави. Бясна съм, че след като ме остави, не беше до мен да ме утеши и успокои, когато собствените ми планове да стана майка бяха осуетени. Че я нямаше в онзи августовски ден, когато цялото време, всички пари и сили, които бяхме вложили в опитите си да станем родители, изтекоха от тялото ми. Бясна съм, че не е тук, за да ми помогне да се справя с всички онези плашещи, странни и сложни чувства, които изпитвам заради нейната смърт и аборта.

Чувствам се виновна, че съм ядосана на мъртъв човек, на човек, който ме обичаше безусловно. Обикновено изглеждам жизнерадостна, но осъзнах, че все още тая целия този гняв и огорчение към човек, когото обичах и когото вече няма. Вината ме смазваше. Сега обаче разбирам, че гневът и огорчението не отменят любовта. Именно те я правят

истински безусловна. Да обичаш безусловно означава да допускаш и най-грозните, най-тежките, най-сложните и най-трудните чувства. На хората, които обичаш най-много, обикновено се налага и най-често да прощаваш. Да бъдеш милостив към тях. Прошката не свършва със смъртта. Но това означава, че трудните чувства също не свършват със смъртта.

Трудно ми е да приема гнева като част от скръбта, защото някак ми се струва нереден, неуместен и извън контрол. Предполагам, че донякъде се притеснявах, че ако си призная този гняв, ще ме възприемат като поредната гневна чернокожа жена. Не можех да приема, че го изпитвам. И понеже не можех да го приема, го оставях да се събира в тялото ми. Опитвах да го пренебрегвам, надявах се да изчезне. Този подход не работи. Трябваха ми повече от десетилетие и половин дузина различни терапевти, за да призная колко силно и трайно гневът влияе на скръбта ми, но сега вече го приемам. Уча се да не се обвинявам. Знам, че майка ми все още ме обича достатъчно, за да ми позволи да бъда честна за своя гняв и за чувството, че съм изоставена. Научих също, че гневът е нормална част от скръбта и е особено често срещан при деца, загубили родител. Ако изпитваш гняв, защото майка ти или баща ти са починали, независимо на колко години си, това е напълно нормално.

Моля те, научи се да признаваш всички чувства, свързани с близкия човек, когото си загубил. Независимо дали е гняв, раздразнение или разо-

чарование, колкото по-скоро ги приемеш, толкова по-добре ще се чувстваш. В мига, в който приех собствения си гняв, усетих как той започва да се променя, да отслабва, да напуска тялото ми. Усетих лекота и спокойствие, които дотогава не успявах да намеря. Мисля, че се боим да допуснем трудните емоции, за да не ни завладеят, а всъщност е точно обратното. Когато си позволим да ги изпитаме, им даваме възможност да преминат през нас, вместо да ни завладеят.

Когато майка ми почина, не разбирах нищо от това. В началото на двайсетте си години забърках доста каши в опити да не обръщам внимание на чувствата, които загубата ѝ предизвикваше у мен. От срам и неудобство не си позволявах да ги преживея. На първата годишнина от смъртта ѝ знаех, че все още не съм добре. Едва ли щях да се оправя по чудо само защото след 28 февруари 2009 г. идваше 1 март 2009 г. Реших да остана сама и да си дам време да приема истината: скръбта ми не беше изчезнала по чудо за тази една година. И заминах. Знаех, че приятелите и семейството ми се тревожат за мен и не смятат идеята за добра, но настоях на своето и отлетях за Маями, за да прекарам сама един уикенд на плажа. За пръв път тръгвах сама на път, без да е по работа, и ме беше страх. Но знаех, че трябва просто да си позволя да изпитам всички онези чувства, от които бях бягала през изминалата година.

Втурнах се към водата, за да остана сама. Знаех, че точно това ми трябва. В Маями всичко око-

ло мен беше красиво и прекарах чудесен уикенд: в хотелската стая ридаех с глас, а на плажа плачех тихо зад големите си слънчеви очила. Беше точно това, от което имах нужда, и беше прекрасно. Когато излизах от хотела на път към летището, се засякох с певеца Сийл. Приех срещата като знак, че съм направила правилния избор. Все пак да срещнеш толкова красив мъж, който по онова време беше женен за една от най-красивите жени в света, си е добра поличба. Позволи си да скърбиш и прави онова, което би ти подействало като балсам за отворената рана от загубата.

А ако ти е странно, неловко или се срамуваш от чувствата си, помни: няма нищо нередно в тях, каквито и да са. Скръбта не носи само най-очевидните чувства, за които веднага се сещаме. Не е важно какво точно минава през теб, а да му обърнеш внимание и да направиш каквото ти е нужно, за да го осъзнаеш и преживееш.

Най-важното, което научих, е, че вместо да се борим с чувствата си, трябва да се учим да ги допускаме в живота си. Сега позволявам на всички емоции, които скръбта ми носи, да ме завладеят, а те продължават да са страшно много. Толкова е досадно. Но спрях да се опитвам да ги анализирам и вместо това просто се оставям да чувствам. Когато си позволих да преживея чувствата и скръбта си, осъзнах най-очевидното: НЕ ПРЕОДОЛЯВАШ нищо. Дали става дума за купчинка клетки, или за родител, просто няма как да преодолееш смъртта. Учиш се да живееш с нея. Не бива да мислим за

смъртта като за нещо, което трябва да преодолеем, защото не можем. Никога не бихме очаквали от някого да преодолее раждането. Бихме очаквали да се приспособи към изискванията на родителството. Защо при смъртта да е различно? И след смъртта трябва да очакваме човек да се приспособи. Приспособяваш се към съществуване без човек, когото обичаш. До края на живота си ще правиш промени заради тази загуба и това ще е свързано с много чувства.

Никога не „преодоляваш" загубите, които засягат същността ти, защото човекът, когото си загубил, е част от нея. Той е част от теб. Не можеш да го изтръгнеш от себе си. Никога не преставаш да усещаш и да забелязваш как животът му и отсъствието му ти влияят, и понякога това може да те разчувства дълбоко. И няма нищо нередно. То е част от това да си човек и да обичаш. За да се възстановиш от тъгата, особено когато загубите се натрупват, трябва да си признаеш какво чувстваш, да кажеш истината за всичко, което си загубил, и да позволиш на сърцето и тялото си да преживеят болката. Понеже случилото се е засегнало същността ти, ще трябва да свикнеш да обръщаш внимание на всяко чувство, което се появи, до края на живота си.

Може да е неудобно, но това е част от приспособяването. В крайна сметка чувствата са си чувства и единственото сигурно за тях е, че не са постоянни. Не ги изпитваме вечно и колкото по-скоро ги приемем, колкото по-скоро се научим да дишаме,

докато ги изпитваме, толкова по-бързо те преминават през нас. Борбата с болезнените или мъчителните емоции, опитите да ги пренебрегнем, само увеличават болката и страданието. Няма как да прескочиш тези чувства, да се промъкнеш под тях или да ги заобиколиш. Единственият начин да ги оставиш зад себе си е да минеш през тях. Затова, колкото и неуместни да ни се струват, чувствата ни са неподправени и заслужават уважение. Дали се смееш край гроба на близкия си човек, изпитваш дълбока тъга, докато животът ти продължава без него, или си бесен след повече от десетилетие, каквото и да изпитваш, в това няма нищо нередно.

И независимо дали хората около теб те подкрепят, все пак ще ти е нужно време само за теб, време насаме, защото никой друг не е имал твоята връзка с този човек. Затова и част от скръбта ти е само твоя. Хората могат да ти показват любов, да те подкрепят и насърчават, но не могат да скърбят вместо теб. Ти трябва да преживееш собствената си болка и голяма част от тази работа трябва да се върши насаме, отново и отново и отново, до края на живота.

Моля те също да се вслушваш в тялото си. Знам, че звучи малко отнесено, но вярвам, че телата ни понякога знаят онова, което се опитваме да отречем, което предпочитаме да пренебрегнем или да си обясним с логика. През седмиците и месеците преди смъртта на майка ми знаех, че тя умира, но дълбоко в себе си отчасти го отричах. Не можех да приема напълно колко близо е смъртта ѝ,

затова тялото ми ми го напомняше. Неспирната тревожност, главоболието и безсънието бяха все начини, по които то ми помагаше да разбера колко е сериозно положението, колко скоро мама ще умре и колко тежко ми се отразява това. Според д-р Кристи Денкла, изследователка на скръбта от Харвард, „емоционалните ни състояния и телата ни са тясно свързани… хроничният стрес може да доведе до трайно повишени нива на стресови хормони, включително кортизол и адреналин, което предизвиква главоболие, мигрена, мускулно напрежение и нарушения на съня“. Това, което ми се случваше, беше нормално и ми се иска да бях успяла да го приема. Тялото ти може да ти помогне да вземеш някои решения и да преживееш чувствата си в периода преди и след смъртта на близък.

Когато казвам да се вслушваш в тялото си, имам предвид да отделиш няколко минути, дори само две-три, да притихнеш и да се запиташ: От какво имам нужда? Какво се опитва да ми каже моето тяло? Какво чувствам? Какво усещам в тялото си, което може да ме насочи? Например, ако винаги имаш стомашни проблеми от притеснение преди важна работна среща или събитие и изведнъж те заболи ужасно стомахът, без видима причина, може би това по някакъв начин е свързано със скръбта ти. Или ако не можеш да спиш и отделиш време да се вслушаш в тялото си, може би ще разбереш, че причината за безсънието ти е тревожност и че част от тази тревожност може да се облекчи с терапия, лекарства или физическа

активност. В повечето случаи телата ни ни казват от какво имаме нужда. Просто трябва да спрем за малко и истински да се вслушаме в тях.

Когато си позволяваш наистина да чувстваш и обръщаш внимание на най-трудните и най-обърквашите страни на скръбта, ти е по-лесно да живееш със загубата. Позволи си да изпитваш всичко, което скръбта поражда в теб. Често няма да има кой да ти каже, че чувствата ти са нормални. Ще трябва сам да го признаеш пред себе си и да си дадеш онова, от което имаш нужда, за да ги преживяваш, когато се появяват, колкото дълго е необходимо, дори цял живот. Когато си даваме време и възможност да преживяваме и да изразяваме чувствата си, се доближаваме до пълноценен и радостен живот. Не до живот без скръб, а до живот, в който се справяме по-лесно с нея.

4

Поискай помощ...

Една вечер бях излязла с колеги и клиенти в един от шикозните хотели в Манхатън. Всичко беше наред, прекарвах си страхотно. Или поне така си мислех. Няколко часа по-късно внезапно усетих как нещо сякаш избухна в тялото ми. Заля ме непоносима тревога. Беше паническа атака. Не знам кой или какво я предизвика, но трябваше да се махна оттам. Искаше ми се да си раздера кожата. Скрих се в тоалетната и глътнах едно успокояващо. Когато излязох, моята колежка и приятелка Алекса ме попита дали всичко е наред. И понеже тогава скръбта ме беше превърнала в лъжкиня, казах „да“. Пресуших мартинито си и си тръгнах. На следващата сутрин се събудих без никакъв спомен как съм се прибрала.

За да живееш със загубата, трябва да си признаваш колко дълбока е скръбта ти и да търсиш помощ, когато имаш нужда. Вече говорихме, че дока-

то скърбим, е нужно да намерим места, на които се чувстваме в безопасност, и хора, пред които можем да покажем уязвимостта си без страх. Също толкова важно е да не крием, когато имаме нужда от помощ. Понякога е достатъчно да признаеш, че Денят на благодарността ти носи и радост, и болка, защото е бил любимият празник на баща ти, и не знаеш как ще се справиш с приготвянето на вечерята. Затова молиш леля си да ти помогне с подготовката. Да си честен със себе си означава да знаеш от какво имаш нужда, за да понесеш тъгата и липсата на този човек. Означава и да можеш да признаеш, че понякога ти е трудно да се справиш сам. Ако отказваш да признаеш нуждата си от помощ, тя няма да изчезне, но може да те принуди да ѝ обърнеш внимание. Понякога като те тласне към безразсъдни постъпки.

Не ме разбирай погрешно: ако от време на време правиш неразумни неща, за да ти олекне, едва ли ще си нанесеш непоправима вреда. Аз самата знам предостатъчно начини да пренебрегвам своите нужди, особено когато трябва да помоля някого за помощ. И макар понякога да препоръчвам едно силно питие или дори ксанакс в тежките дни, никога не препоръчвам двете заедно. И аз съм го карала с твърде много пиене, мъже или успокоителни, за да не усещам какво ми е всъщност, и съм оцеляла. Но скръбта не е някаква виртуална игра, от която можеш да излезеш. Тя е истинска и трябва да си честен със себе си и с другите, когато ти стане прекалено тежко да я носиш сам.

Когато загубиш човек, когото обичаш, някои от хората около теб неизбежно ще се опитат да те убедят, че са специалисти по скръбта, откакто в пети клас са загубили кучето си. Ще ти броят сълзите: колко много, колко малко, колко силно, колко тихо си плакал и къде. А както вече стана дума, повечето хора не говорят открито за скръбта си, защото усещат, че другите могат да ги осъдят. Онези, които те съдят, често са приятелите ти, понякога дори семейството. Обикновено те обичат и често с основание се тревожат за теб. В един момент неизбежно ще започнат да се питат дали се справяш с мъката както трябва. Тогава е по-лесно да излъжеш, отколкото да кажеш истината, че имаш нужда от помощ. Ако след шест месеца или година още не си го „преживял“, те е срам. Затова не казваш на никого колко зле е всъщност. Не казваш на съквартирантите си, че откакто майка ти е починала, се страхуваш от тъмното и ще ти помогнат, ако оставят лампата да свети през нощта. Като дете дори не си се боял от тъмното, а сега нощем си изплашен и тревожен. Казваш, че си заспал, докато си чел, и затова лампата е останала включена, но това не е вярно. Не разказваш за ярките сънища, които ти носят едновременно утеха и болка, в които тя е там и ти знаеш, че е там. Не споделяш тези неща, защото ти е неловко и те е срам. И най-вече защото се чувстваш така от седмици, дори от години, и си мислиш, че няма как да ти помогнат.

После идват дни, в които си по-добре, мигове, в които отново се чувстваш като преди. Тогава

убеждаваш и себе си, че си добре, макар да усещаш, че всъщност не е така. Лъжеш се, защото не искаш да има нещо нередно с теб, а още по-малко искаш другите да си мислят, че е така. Да лъжеш за това колко дълбока е скръбта ти, е като да ходиш със счупен крак. Когато се самозалъгваме за това колко ни тежи загубата, повече си вредим, отколкото си помагаме. Никога не би се разхождал с тежко счупен крак. Защо тогава се отнасяш различно към сърцето си?

През февруари 2014 г., шест години след смъртта на майка ми, още не можех да се заставя да работя на рождения ѝ ден или на годишнината от смъртта ѝ. По онова време работех в Белия дом по инициатива, която трябваше да даде повече възможности на момчета и млади мъже от малцинствата. Президентът Обама много държеше на нея. За мен като чернокожа жена, посветила години работа в администрацията на борбата за расово равноправие, това беше особено вълнуващо. Енергията и оптимизмът около начинанието бяха толкова осезаеми, че почти можеше да ги докоснеш. В дните преди публичното му представяне във въздуха се усещаха напрежение и вълнение. Бяхме определили дата през февруари, която, за щастие, не съвпадаше нито с рождения ден на майка ми, нито с годишнината от смъртта ѝ. После снежна буря връхлетя столицата и се наложи да преместим събитието. В него щяха да участват президентът Обама, генерал Колин Пауъл, Меджик Джонсън, както и редица ръководи-

тели на големи компании, кметове и директори на фондации. За Белия дом това си беше изключително важно събитие, на което се очакваше и аз да присъствам. Бях помогнала тази инициатива да се случи и имах работа за вършене, макар и зад кулисите. Изпаднах в пълна паника. Ами ако новата дата се паднеше на годишнината от смъртта на мама?

Признах тихо на един от колегите си, Ари, който заемаше по-висока длъжност от мен, че ако насрочат събитието за 28 февруари, няма да дойда. На този ден беше починала мама. А аз обичам Барак Обама, но майка си обичам повече. На него казах цялата истина, но дори шест години по-късно още ме интересуваше какво ще си помислят другите и не исках да ме смятат за странна. Затова се разбрахме да кажем на всички останали, че този ден имам „нещо семейно". Доста куцо извинение, но ми беше неудобно да призная, че още скърбя. В смисъл, какъв толкова „семеен" ангажимент може да има едно семейство като нашето, че да не го отложи заради първия чернокож президент и неговата инициатива в помощ на мъжете и момчетата от нашата общност?

Някак с Божията помощ и благодарение на графика на Барак Обама събитието беше преместено за 27 февруари. Скъсах се от работа и успях да присъствам на този исторически момент. А целия ден след това прекарах на дивана с бърбън и солети, изплаквайки си очите. Когато казах на колегата си Ари за „ограниченията в календара ми", той от-

върна: „Е, щом не можеш да дойдеш на двайсет и осми, значи няма как да направим събитието на двайсет и осми“. Не той решаваше кога да е събитието, но неговите думи ми подействаха успокояващо. Не бях успяла напълно да заявя нуждата си да скърбя, но се гордеех, че бях намерила смелост да кажа честно поне на един човек защо не мога да работя на 28 февруари.

Имаш нужда от помощ, за да се справяш със скръбта, и не е слабост да я поискаш.

Никой не може да се съвземе вместо теб, но това не означава, че трябва да се справяш сам. Пълната независимост, пред която се прекланяме, е мит, поддържан от идеологията за превъзходството на белите и от капитализма. Идеята, че можем или трябва да правим всичко съвсем сами, е тръгнала от група бели мъже с роби и прислуга. Какво всъщност са вършели сами? Ами коренното население, което първо е обработвало тази земя и я е направило година за живот? Не са ли се издигнали и на негов гръб? Едно от най-важните неща, които научих като тийнейджърка в часовете по история на САЩ за напреднали, беше значението на свободното време. За да развиваш нови идеи и теории, например идеята за независимостта, трябва да разполагаш със свободно време и спокойствие за размисъл. Но рядко се питаме как човек си осигурява това време.

Втълпили са ни една представа за американската независимост, която не отговаря на истината. Тази страна е изградена с неплатен труд и с труда

на хора, задължени по договор да служат на други. Никой не постига нещо наистина голямо без някаква помощ, безплатна или платена. Джеф Безос създава „Амазон“ със заем от родителите си за около 300 000 долара. Кариерата на президента Барак Обама до голяма степен става възможна благодарение на неговата наставница Валъри Джарет, блестящата му съпруга Мишел Обама и група заможни жители на Чикаго, които залагат много на него. Идеята, че винаги трябва да правим всичко сами, често се корени и в травма. Ако личният ти опит или средата са те научили, че не можеш да разчиташ на родителите, братята и сестрите си или на общността си, по-трудно приемаш помощ. Но да потърсиш помощ, когато ти е трудно, е нещо съвсем нормално и здравословно, независимо дали си загубил близък, започваш бизнес или ставаш родител. Някак са ни научили, че нуждата от подкрепа, независимо дали е емоционална, или съвсем практическа, означава, че нещо не ни е наред. А това изобщо не е вярно. Ако от малък не можеш да разчиташ на другите, започваш да вярваш, че трябва да вършиш всичко сам. Но не е нужно да е така. В действителност никой не се справя с нещо истински трудно съвсем сам. Независимо дали ще те подкрепят семейството, близки приятели, общността ти или хора, на които плащаш, потърси помощта, от която се нуждаеш, за да се справяш със скръбта. Това означава да изграждаш връзки с хората и да се обградиш с грижа и подкрепа, докато се учиш да живееш със загубата.

Незаменима опора в скръбта са хората, които те обичат безусловно: приятелите, пред които можеш да говориш без заобикалки за объркани си чувства, и родните, с които сте като приятели.

Едно от последните неща, които майка ми ми каза в месеците преди да почине, беше: „Винаги вдигай телефона на приятелите си“. Аз никога не си вдигам телефона, всички близки го знаят, но изтълкувах думите ѝ така: „Показвай на своите хора, че ги обичаш, като си до тях“. Да си до тях, дори когато не ти е удобно, е израз на обич. Когато си до най-близките си хора, каквото и да става, имаш право да очакваш същото от тях.

Докато учех в колежа, приятелят ми Хамза веднъж каза: „Ако никога не съм готов да направя нещо за теб, когато на мен не ми е удобно, значи не сме истински приятели. Само излизаме и пием заедно“. Тези съвсем прости думи промениха представата ми за приятелството. По тях започнах да преценявам отношенията си с околните. За кого бях готова да направя нещо, дори когато ми е неудобно, и кой би направил същото за мен? Това са твоите хора. Онези, които наистина са на твоя страна и ще бъдат до теб, когато стане трудно или когато стане трудно да се общува с теб. Приятелите, които могат без запъване да изредят и силните, и слабите ти страни, и те обичат въпреки недостатъците ти. А може би дори заради тях.

И знаеш ли какво? Колкото и да те обичат, колкото и да ги обичаш ти, няма да разберат напълно през какво минаваш. Но ако наистина са твоите

хора, ще искат да намерят начин да ти помогнат. Ако има с какво да те подкрепят, кажи им го.

Разговор с терапевт, майката на моя приятелка, ми помогна да разбера от какво имах нужда през седмиците преди смъртта на мама: малко благосклонност, близките ми да не ми се сърдят, когато им вържа тенекия. Това беше различно от разрешението да скърбя, което все още сама не си давах. Трябваше ми разрешение да бъда скапана приятелка. Настроенията ми бяха непредвидими, а заради болестите на майка ми не можех да предвидя и от какво ще има нужда тя. Всичко в живота ми изглеждаше сиво и несигурно и исках хората да знаят, че през повечето време няма да съм на разположение и няма да могат да разчитат на мен. Трябваше да разберат, че сега не мога да съм насреща както обикновено. Уж не беше кой знае какво, но щом написах на няколко приятели колко непредвидим е станал животът ми, сякаш огромен товар падна от плещите ми. Започнах писмото така:

Щом сте сред получателите на този имейл, вероятно вече сте чули, че майка ми не е много добре. Това май е меко казано, защото последно лекарят ѝ ми съобщи, че ѝ остават между шест месеца и година, а „може би година“ каза само защото е „толкова издръжлива“. Безкрайно съм благодарна за всичките ви обаждания, имейли, покани, пожелания за рождения ми ден и т.н. и много съжалявам, че не съм отговорила. Но напоследък почти не се виждам с хора, а дните ми са препълнени

с ходене по болници, разговори с лекари, карани-ци с лекари и пътувания с влак към северната част на щата… Моля ви, продължавайте да се обаждате и запазете за по-нататък поканите за вечеря, за по питие и т.н., които наскоро ми отправихте, защо-то сега няма как да се възползвам от тях, но веро-ятно по-късно ще ми бъдат много нужни.

Беше ми неудобно да изпратя този имейл, но още щом натиснах „Изпрати“, получих подкрепа, доброта и обич. Макар да имах нужда да приемат, че ще им връзвам тенекия, помолих ги да продъл-жат да ме търсят, да ми уреждат срещи с мъже и да ми помогнат да събера средства за благотвори-телната организация за борба с рака на гърдата, която бях основала в чест на майка ми.

И не спрях дотам. Продължих да моля за по-мощ.

Имах много ясна представа как искам да из-глежда погребението на майка ми, а брошурите с програмата на церемонията, които ми предло-жиха от църквата, изобщо не се вписваха в нея. Всички бяха отвратителни и ужасно клишира-ни. Все някакъв вариант на „християнски шик“: за-лез, обвит в мъгла планински връх или реещ се орел. Честно, не можех да понеса колко са грозни. Познавах обаче и цял куп страхотни жени, пове-чето амбициозни и свикнали да държат всичко под контрол. Те обичаха майка ми, обичаха и мен и след смъртта ѝ бяха готови да направят всичко, за да ми помогнат. Затова помолих приятелката си Джаки да изработи специално за нас семпли,

елегантни брошури, които да не са пълна боза. Изобщо не се бях замисляла как ще се отпечатат, докато не влязох в хотелската стая, където бяха отседнали няколко от момичетата ми, и не заварих цяла печатница. Оказа се, че бяха „взели назаем“ цветен принтер от магазин за офис техника и смятаха да го върнат на следващия ден. Бях толкова благодарна, че имам хора, готови да върнат използван принтер в магазина, ако това е нужно, за да стане погребението на майка ми така, както си го представях.

И разбрах, че помощта вече е тук, понякога дори без да съм я поискала. Нужно беше само да я приема.

В дните преди погребението бях съсипана и последното нещо на света, което исках, беше да ходя в магазин за козметика. Но ми трябваше водоустойчив грим. На погребението на майка ми нямаше да съм с черни кръгове около очите като енот или с размазан фон дьо тен. Приятелката ми Алекса знаеше, че ако плача на погребението на мама, държа поне да изглеждам добре, и отиде да ми купи грим. Алекса е с руса коса и сини очи. Никога няма да разбера как е улучила подходящите цветове за кожата ми с цвят на млечен шоколад, но се справи идеално.

Когато преживяваш загуба, най-трудното може да се окаже да помолиш приятелите си за помощ. Това изисква да ги допуснеш до себе си по-близо от всякога. Когато скърбиш, понякога сам не разбираш какво чувстваш, камо ли да можеш да го

обясниш на друг човек. Има много дълбоко лични причини, поради които е трудно да поискаш помощ. Може би си свикнал да вършиш всичко сам, защото още като дете ти се е налагало да си по-самостоятелен от другите. Или може би, когато молиш за помощ, се чувстваш твърде беззащитен. В крайна сметка, за да поискаме помощ, трябва да признаем, че не можем да се справяме с всичко сами. И в това няма нищо лошо. Не е нужно да продължаваш да вярваш в обратното само защото така са те учили.

Нормално е да не можеш да се справяш с всичко сам, дори когато не скърбиш. И ако някой иска да ти помогне, а ти не знаеш от какво се нуждаеш, спокойно можеш да му го кажеш. Ако е от твоите хора, от най-близкия ти кръг, ще намери начин да ти покаже, че си обичан, дори без точни указания.

Когато се прибрах в апартамента си в Ню Йорк, след като погребах майка си, на леглото ме чакаха куп картички, пакет закачливо бельо и ново сако. Тези малки подаръци от съседи, съквартиранти и приятели не намалиха скръбта ми, но ме накараха да се почувствам обичана и обгрижена.

След спонтанния аборт бях в шок и не можех да го приема. Не разбирах какво ни се беше случило, камо ли да поискам помощ или подкрепа. Тъкмо се бях върнала с два теста за бременност от аптеката, защото не вярвах на резултатите от лекаря. След като трескаво пишках върху теста и видях със собствените си очи, че наистина не съм бременна, не исках да говоря с никого. Но знаех, че трябва да

кажа на моите хора какво се е случило. Знаех, че ще имам нужда от емоционална подкрепа. Направих групов чат с няколко близки приятелки, сред които една лекарка и една психотерапевтка. Знаех, че мога да разчитам на тях да кажат на останалите ми близки приятели. Написах: „Честно, още съм в шок, но тестът беше отрицателен". Не вдигах, когато ми звъняха, и не отговарях на въпроси. Взех половин валиум, легнах сама в спалнята ни и се разплаках. Мат се опита да ме утеши, но в онзи момент нямаше какво да направи, за да ми стане по-леко. Още същата вечер вкъщи се изсипаха трима мои приятели, които не бяха в груповия чат, но живеят наблизо. Носеха домашно тесто за бисквити, бърбън и китайска храна. Гледахме „Американски нинджа воин", предаване, което никой от нас не следи редовно, но което чудесно ни отвлече от неизразимата скръб. Точно от това имахме нужда с Мат онази вечер. Все още бях като надрусана от хормоните и тялото ми продължаваше да вярва, че съм бременна. Не можех да говоря за случилото се. Още не го бях осмислила. Не бях поискала помощ, но те ме познаваха достатъчно добре, за да знаят, че имам нужда от утехата и подкрепата им. И с идването си ми показаха, че когато съм готова да поискам помощ, ще бъдат до мен.

Никой не може да замени твоя човек и онова, което ти е давал. Знай, че колкото и да те обичат близките ти, колкото и да те подкрепят, никога няма да ти се струва достатъчно заради всичко, което си загубил. Колкото и благодарна да бях на

приятелите си, а аз още съм им благодарна, плачех и виках майка си. Често си представям помощта, особено в скръбта, като онези декоративни стъкленици с цветен пясък, които толкова обичах като дете: по-дебели и по-тънки пластове в различни цветове, наредени един върху друг. Така е добре да подбереш и хората, на които ще се опираш в скръбта си: с едни ще сте по-близки, с други по-малко, но всеки ще може да ти помогне с нещо. Едни могат да те окуражат, други да те изведат на обяд. Може да ти помогне и колегата от съседното бюро, с когото понякога си поделяте пакет чипс. Ще има и хора, с които не сте чак толкова близки, но които ще те изненадат с начина, по който ще бъдат до теб. Съседът, който със сигурност не ти е най-добрият приятел, но ти е донесъл нещо сготвено. Старият приятел, когото не си виждал от години и който се отбива при теб вечерта, когато майка ти умира. Далечният роднина, от когото не си очаквал подкрепа, но ти звъни всяка седмица, за да види как си. Непознатите, които ти подават кърпичка в автобуса или ти казват добра дума, защото разбират загубата ти. Някои я разбират по усет, други, защото сами са я преживели. Между теб и другите се създава нова близост. В началото може и да не го осъзнаваш, но загубата вече те е направила част от нова общност: общността на скърбящите.

Докато подреждаш своите пластове пясък, хората, които вече са преживели онова, през което минаваш, могат да ти дадат кураж и да бъдат без-

ценна опора. И макар да няма две еднакви загуби, много помага да намериш други скърбящи хора и да ги направиш част от своя кръг.

Неочаквано намерих сродни души сред хора, които не познавах особено добре, но които също бяха загубили близки. Имах млада колежка, чийто брат се беше самоубил като тийнейджър. Когато се върнах на работа след смъртта на майка ми, тя ми беше оставила от любимите ми бонбони и диск с песни (все пак беше началото на века), които бяха помогнали на самата нея в мъката ѝ. Слушах този диск и плачех, докато заспя. Това беше един от най-милите жестове, които някой някога е правил за мен, и беше напълно неочакван. А понеже тя знаеше, че скръбта не се ограничава до двете седмици след смъртта на майка ми, продължи от време на време да ми прави такива дискове, без да я моля.

Докато живееш със загубата, хората, които познават скръбта, непрестанно ще ти показват, че разбират чувствата ти. Те ще се сетят да те потърсят около любимия празник на баща ти. Ще си запишат в календара рождения ден и годишнината от смъртта на твоя човек, защото знаят, че дори години по-късно тези дати продължават да събуждат болката. Ще се сетят да те попитат как се справяш със скръбта, когато ти се случи нещо прекрасно. Те са твоите хора, дори да не са най-добрите ти приятели. Всички членувате в един и същ скапан клуб и затова по усет знаете как да се подкрепяте. Ре-

довно ще ти напомнят, че всичките ти чувства са напълно нормални.

Ако около теб няма човек, който познава скръбта от собствен опит и с когото можеш да поговориш, можеш да потърсиш общност като The Dinner Party, група за подкрепа с присъствени или онлайн срещи. Може много да ти олекне, когато поговориш с хора, които разбират какво е да скърбиш в свят, който някак продължава да се върти и без твоя човек в него.

Няколко месеца след смъртта на майка ми сестра ми много трудно се справяше с биполярното си разстройство. Беше страшен, съкрушителен период. Много се тревожех, защото вече беше правила опити за самоубийство и беше преживявала психични кризи. Собствената ми скръб и тревогата за сестра ми ме смазваха. Беше отвъд силите ми. Когато разказах на Крис, с когото деляхме бюро в офиса, той каза: „Мозъкът ти може да е изцяло погълнат само от едно нещо наведнъж“. Настоя да отида на кино с него и приятелите му. „Ако се разсееш, поне малко ще си починеш от всичко това“, каза той. Не помня какво гледахме, но научих нещо безценно. Понякога трябва да дадем на тялото и ума си почивка от цялата тази скръб. С Крис нямаше да говоря за онова, което ме болеше най-силно. И все пак на своите двайсет и четири беше достатъчно зрял, за да види колко страдам, и ми помогна да изкарам няколко много тежки дни. Такова непринудено, но искрено общуване може да бъде спасително, особено в първите дни

на скръбта. Понякога имах огромна нужда да съм сред хора, които не знаят колко ужасен е животът ми и колко ужасен е бил от години. Исках само да съм „добре“. Знаех, че онези, които най-много ме обичат и ме познават най-добре, например съквартирантките ми Лиана и Кейти, знаят, че изобщо не съм добре. Понякога ми се искаше да си отдъхна от това, че те „знаят“. Освен църквите и стълбищата на работа, за които споменах по-рано, друго мое скривалище беше една книжарница в Сохо. Там можех да си побъбря непринудено с персонала, да пиша, да изпия едно лате със соево мляко и да хапна нещо, без да се чувствам, сякаш нося огромен стикер с надпис „Скръб“.

Да подкрепяш човек в мъката му е трудно и сложно, защото самата скръб е трудна и сложна. Тя подлага отношенията ти на огромно напрежение. За съжаление, не всички мои приятели останаха до мен след смъртта на майка ми. В началото е почти невъзможно ти самият да бъдеш добър приятел. Твърде изтощен си. Не можеш да спазваш обичайните правила на приятелството. Вероятно за известно време нямаш никаква търпимост към глупости, нито сили да се съобразяваш с чуждите чувства. Болката те е завладяла изцяло, но после идват хубави дни, дори хубави седмици. Наистина се чувстваш отново както преди и тогава изневиделица нещо отново отключва скръбта ти. Естествено, това става в най-неудобния момент, тъкмо когато се каниш да направиш нещо за някой друг. Точно преди вечерята с приятел, за която се угова-

ряте вече за трети път, скръбта се появява и не ти оставя сили за нищо. Ето защо ти трябва този кръг от хора, които те обичат безусловно и на които можеш да се опреш в тези периоди. Научих много за любовта, откакто загубих мама.

Дори когато обясняваш от какво имаш нужда, поставяш ясни граници и молиш за помощ, може да не я получиш от хората, от които очакваш, и тогава трябва да преживееш още една загуба. Отношения, които преди си ценил, може да се разпаднат. Ще те подведат приятели и роднини, за които искрено си вярвал, че винаги ще бъдат до теб и ще можеш да разчиташ на тях. Може дори причината да няма нищо общо с теб, но при болката, която вече изпитваш, отсъствието на човек, на когото си разчитал, наранява дълбоко. Ако и ти си загубил приятелство или друга близка връзка, докато скърбиш, знай, че не си сам. Случвало се е на повечето от нас и обикновено е едновременно съкрушително и шокиращо. Донякъде вече го приемам като още една страна на загубата, за която рядко се говори. Оставя дълбока рана, но, за съжаление, и това е част от скръбта.

Искаш или не, скръбта ще покаже съвсем ясно кой наистина е способен да те обича безусловно и кой по една или друга причина не е в състояние да те подкрепи. Скръбта подлага отношенията на изпитание. И както не можем да контролираме различните чувства, които тя носи, така не можем да контролираме и как другите откликват на чувствата ни и на молбите ни за помощ. Неизбежно

някой ще те разочарова. Някои разочарования може да са непоправими, а при други може да си струва да дадеш още един шанс. Само ти можеш да решиш кой заслужава твоето разбиране и търпение.

5

Великодушие...

Два дни след смъртта на майка ми никак не ми беше до великодушие. Стоях в стаята с лилави стени, в която бях израснала, изпълнена с болка и ярост. Току-що бях приключила разговор с момчето, с което излизах отскоро, след като го бях пратила да върви на майната си: „А, значи си чул, че майка ми е починала, и не си знаел какво да кажеш, затова нищо не си казал? Нали ти е ясно, че това те прави отвратителен човек?“.

Тогава се обади Алиша.

Алиша беше първата ми съквартирантка в университета. Имах общо единайсет съквартиранти, но именно с Алиша ни бяха разпределили на случаен принцип. Три години деляхме една малка спалня, а последната си година изкарахме в малко по-голяма. Майка ѝ ме беше хранила безброй пъти и беше изпрала купища мои дрехи. Алиша беше организирала заедно с майка ми изненадата

за двайсет и първия ми рожден ден. Семействата ни, включително баба ми, празнуваха Великден заедно. Затова онзи ден бях смаяна, когато тя ми се обади и каза: „Имам мач. В Португалия“.

„Значи няма да дойдеш на погребението?“

„Не, съжалявам“, каза тя.

Да кажа, че Алиша и майка ми бяха близки, е малко. Тя вдигаше телефона в стаята ни в общежитието и успокояваше майка ми, когато се обаждаше да ми напомни за нещо. В дните, когато не се чувстваше добре, мама често звънеше по няколко пъти за едно и също, защото множествената склероза засягаше паметта ѝ. След университета Алиша ѝ се обаждаше да я чуе или я посещаваше в болницата с любимия ѝ десерт, мляко с ориз. Не можех да повярвам какво ми казва Алиша.

„Добре“, казах. И ей така, докато гледах сивото небе над задния двор на родителите ми, Алиша разби сърцето ми, а аз я зачеркнах завинаги. „Имам мач“ ми звучеше като най-нелепото оправдание да не дойдеш на погребението на майка ми. За мен приятелството ни беше приключило. Вярно, Алиша не отиваше в Португалия да рита за удоволствие. По онова време играеше в ирландския национален отбор по футбол за жени. Но това не ме интересуваше. Исках всички, които познавах, всички, които обичаха мен и майка ми, да видят скръбта ми и да присъстват на погребението ѝ. Алиша познаваше мама и я обичаше. Как смееше да не е до мен? Тя отлично знаеше колко специална и неповторима е връзката ми с майка ми,

защото я беше виждала отблизо, откакто бяхме осемнайсетгодишни. Струваше ми се, че е трябвало да разбере колко ме боли и колко се нуждая от нея. Само че всъщност нямах нужда от нея. Бях заобиколена от хора, които ме обичаха. Около мен имаше цял цирк от хора, готови да ме подкрепят, но никаква подкрепа не беше достатъчна, защото бях загубила най-голямата си опора. Бях загубила компаса си. Не ми трябваше Алиша, трябваше ми мама.

Алиша се опита да ми обясни защо е решила така. „Погребението е началото на скръбта. По-важно е да си до човека, когато другите престанат да идват." Беше права, но тогава не го знаех. Трудно е да приемаш чуждите грешки, когато скърбиш. Вече си толкова съкрушен, че ако някой ти причини още болка, ти идва прекалено много. Може да ти отнеме време, но когато хора, за които знаеш, че те обичат, не са до теб така, както ти се иска, трябва да намериш начин да им го кажеш и да им дадеш възможност да поправят нещата.

Казах на Алиша как се чувствам и тя години наред полагаше усилия да възстанови доверието ми и да бъде до мен. Търсеше ме отново и отново. Пишеше ми писма и имейли, изпращаше ми колети с подаръци, обаждаше се, предлагаше да свърши някоя задача или да помогне с нещо на мен и семейството ми. Докато играеше футбол в Европа, дори изпрати гаджето си при мен в опит да ни помири, но аз не исках и да чуя. Няколко месеца след смъртта на мама се върна в Щатите и бук-

вално ме умоляваше да се видим. След дълго колебание се съгласих да се срещнем на гара „Гранд Сентръл“ за една съвсем кратка закуска, преди да хвана влака за къщата на баща ми. Бях решила да му помогна да разчисти последните вещи на мама от дома, в който бях израснала. Онзи ден Алиша ми обясни защо не е дошла на погребението, много пъти ми се извини и после се качи на влака с мен. Ясно беше, че през цялото време е замисляла точно това, но аз изобщо не го очаквах и никак не се зарадвах. Тя буквално насила се върна в живота ми и онази нощ, когато легнахме една до друга в детската ми стая, ми беше трудно да не ѝ простя. Тогава разбрах, че е по-трудно да продължаваш да мразиш някого, когато е близо до теб. Оттогава тя е била до мен в тъгата ми по безброй различни начини. Ако в крайна сметка не бях готова да ѝ простя и да ѝ дам още един шанс, който наистина си беше заслужила, щях да прибавя и това приятелство към загубите, за които да скърбя. Ако някой наистина те обича и иска да е на твоя страна, ще намери път обратно към теб, но само ако си готов да го допуснеш отново до себе си и да му простиш грешката. Никой от нас не е съвършен.

Хората грешат и неизбежно ще те разочароват. Докато скърбиш, някой, който те обича, ще те подведе. Вероятно дори няколко души. В началото скръбта те поглъща изцяло, така че и ти ще разочароваш другите. Ще има и моменти, когато ще ти се струва, че разочароваш себе си. Може да не се справиш с някое важно събитие така, както

очакваш от себе си. Или да не направиш онова, което знаеш, че ти е нужно, за да се съвземеш. Разочарованието е близък приятел на скръбта и затова скръбта изисква великодушие.

Израснала съм в чернокожа църковна общност и няма как мисълта за великодушието да не ме отвежда към библейската благодат. Възпитали са ме да вярвам, че ние, хората, сме грешници, но Бог ни обича и ни дарява с благата, които избира за нас. Това е милост, която не сме заслужили. За мен великодушието е нещо повече от прошката. То е различно, защото в него има и прошка, и известна милост. Великодушието е привилегия. То е дар, който не бива да се раздава с лека ръка. Да проявиш великодушие означава да допуснеш някого отново до най-съкровеното в себе си, там, където си уязвим. Означава пак да допуснеш възможността този човек да те нарани. В отношенията между хората великодушието се заслужава. През десетте години, откакто сме заедно с Мат, съм допускала една и съща или сходна грешка повече от веднъж. Той проявява великодушие, като не само ми прощава, а отново ме допуска до себе си изцяло. Великодушието означава, че каквото и да ти е причинил някой, ти не продължаваш да го обвиняваш за това и избираш да го оставиш зад гърба си. Не всеки заслужава великодушието ти и скръбта ще ти покаже към кого да го проявиш и на кого само да простиш.

Прошката е за теб, а великодушието е за другите. Да простиш на някого, който те е наранил,

докато скърбиш, не означава непременно да го допуснеш отново до себе си. Прошката ти позволява да се освободиш от болката, която някой ти е причинил, но невинаги означава да продължиш връзката или приятелството с този човек. Прощаваш, за да помогнеш на себе си. Прощаваш, за да се освободиш от болката, причинена от друг. Решаваш да оставиш зад гърба си онова, с което някой те е наранил, защото не искаш да го носиш със себе си. Като прощаваме и се освобождаваме от болката, проявяваме обич и доброта към себе си. Великодушието е да проявим същата обич и доброта към другите. Остави скръбта да те води, когато решаваш кой път да поемеш, но който и да избереш, не се вкопчвай в болката, която са ти причинили. И без това носиш тежък товар.

Великодушието е много повече от това да „го преглътнеш", когато някой те нарани. То е прошка плюс любов. Означава да приемеш отново някого след грешката му и да вярваш, че следващия път ще се справи поне мъничко по-добре. Толкова да обичаш някого и толкова да вярваш в обичта му към теб, че да си готов да поемеш риска да му се довериш. Да го допускаш до себе си отново и отново въпреки всичко, защото любовта ви е толкова голяма. А когато скърбиш, точно от това имаш нужда и в някакъв момент трябва да можеш да го дадеш и на другите.

Великодушието не означава да няма граници или никой да не носи отговорност. Когато скърбиш и решаваш кого да допуснеш отново до себе си, гра-

ниците и трезвата преценка са важни. Великодушието е за хората, които полагат усилия да си върнат доброто ти отношение. За онези, които са готови да признаят грешката си, а после да ти покажат с действия, че можеш да продължиш да разчиташ на тях, да им повериш болката си, цялата си скръб.

Да проявиш великодушие към друг човек или към себе си означава да признаеш колко несъвършени сме всички и колко сложни са всъщност скръбта и животът. Когато скърбим, имаме нужда от него по три начина. Да проявяваме разбиране към другите, когато не ни подкрепят така, както ни се иска. Те също да проявяват разбиране към нас, докато скърбим и често ги разочароваме. И най-важното, да бъдем по-снизходителни към себе си, докато се опитваме да изградим отново живота си след загубата и да си представим какъв би могъл да бъде той.

Смъртта на майка ми многократно разколебаваше вярата ми. В първите дни след загубата нямах сили да осмисля нито човешкото великодушие, нито Божията благодат. Когато току-що си загубил любим човек, инстинктът ти е преди всичко да се съхраниш. Струва ти се, че и ти може да умреш, затова мисълта да дадеш каквото и да било на някой друг е непосилна. Нямаш никакви сили и се съсредоточаваш единствено върху онова, което трябва да направиш, за да оцелееш. Ако в тези първи дни някой ти причини още болка, първият ти порив вероятно ще бъде да го изхвърлиш от живота си. Не можеш да понесеш повече. С вре-

мето, когато започнеш да разбираш, че скръбта ще продължи дълго, осъзнаваш, че за да се съвземеш, трябва да проявяваш разбиране към хората, които те обичат, дори когато грешат.

Скръбта е път, по който вървиш цял живот, и хората, които те подкрепят по него, естествено ще се нуждаят от разбиране от твоя страна. Често, докато скърбим, дори не знаем от какво имаме нужда и оставяме близките си да гадаят от какво се нуждаем в този момент. Друг път може да поискаме онова, което ни е нужно, и да не го получим от човек, когото обичаме, защото хората са си хора и грешат. Някой, на когото държим, може да няма възможност да бъде до нас така, както ни е нужно, и според обстоятелствата ще трябва да решим дали да проявим разбиране към него.

Когато съквартирантката ми Алиша не дойде на погребението на майка ми, нямах представа колко много аз самата ще се нуждая от разбирането, което тогава не успях да проявя към нея. Особено в началото скръбта те обърква и боли по начин, който няма как да разбереш, докато не го преживееш. През първите месеци и дори години ти е толкова трудно да намериш равновесие, че няма как да не сгрешиш в отношението си към другите и неизбежно ще нараниш хора, които обичаш. В началото скръбта е егоистична по природа. Мозъкът е изцяло зает с опитите да овладее емоционалното претоварване от загубата.

След смъртта на любим човек мозъкът ни по-трудно задържа вниманието, регулира емоци-

ите и изпълнява дори най-елементарни задачи. Дори само да дишаш и да живееш в собственото си тяло може да ти се струва трудно. Защото наистина е. Ако се осмелиш да поемеш нещо, което не е абсолютно наложително, често не успяваш да се справиш. Нерядко нещо съвсем безобидно ти напомня за човека, когото си загубил, и ставаш неспособен да вършиш каквото и да било, точно когато някой разчита на теб. Заради отношението на нашата култура към скръбта ти става неудобно да говориш за тези неща, щом са минали няколкото седмици, които обществото обикновено ти отпуска за скърбене. Може да имаш най-добри намерения, но често не успяваш да изпълниш обичайните си задължения към другите. Затова имаш нужда от тяхното разбиране отново и отново, обикновено без да разбират какво всъщност преживяваш, а това никак не е лесно.

През месеците и дори годините след смъртта на майка ми може би успявах да свърша по едно нещо на ден горе-долу добре. И то в най-добрите си дни. Дълбоко в себе си мисля, че го знаех, но не можех да призная нито пред себе си, нито пред другите колко безпомощна всъщност се чувствах.

Уикендите бяха моят кошмар. В делничните дни се справях по-лесно, защото беше ясно какво се очаква от мен. Имаха си ритъм. Имаха си ред. Ставаш, отиваш на работа, излизаш с хора на по питие, прибираш се, плачеш, опитваш се да спиш, започваш отначало. Уикендите ме объркваха. Чувствах се още по-изгубена, когато сама трябваше

да измисля с какво да запълня времето си. Често се чувствах парализирана. Работата ми помагаше, защото ме принуждаваше да си почина от мъката, а точно от това имаше нужда мозъкът ми, за да осмисли загубата. Много по-трудно се справях със свободното време през уикендите. Щом нямах установен ред, скръбта буквално завземаше мозъка ми. Можех да си отдъхна от нея само ако се насилех да изляза, да общувам, да се виждам с хора. А понякога това ми се струваше прекалено трудно. Исках да живея свободно и безгрижно, нещо, което дотогава не успявах да постигна заради грижите за майка ми, но не бях способна. Не бях готова.

Толкова крехка бях през онези първи месеци и години. Имах нужда хората да се отнасят към мен с доброта, търпение и обич. Имах нужда отново и отново да проявяват разбиране към мен, макар често да не знаеха как се чувствам и какво преживявам, защото аз не намирах думи да им го кажа. Прекалено ме беше страх да кажа истината. Всички тези дълбоки и тежки чувства ме завладяваха и знам, че в началото никак не беше лесно да си ми приятел.

Когато ми е трудно, често не успявам да бъда приятел и на себе си. Години по-късно се борехме да станем родители по естествен път, а после загубихме бебето. Тогава ми беше трудно да бъда по-снизходителна към себе си и да си дам грижата, от която се нуждаех и която заслужавах. През 2017 г. вярвахме, че най-сетне ще станем родители. Намерихме донорка на яйцеклетки и започнах-

ме да правим опити инвитро. Вярвахме, че от тях ще се родят децата ни, или поне едно от тях. Но с всеки от тези първи ембриони нещо се объркваше по една или друга причина. Дълго се надявахме, а после оставахме с разбити сърца. Имахме шест яйцеклетки и бяхме сигурни, че с поне една ще се получи и от нея ще се роди нашето бебе. Но в продължение на няколко седмици, докато се вкопчвахме в надеждата, преживявахме неуспех след неуспех. В тази скръб разбрах колко силно всъщност искам да бъда майка и колко много неща по пътя към това не зависеха от нас.

Когато приятелите ни започнаха да очакват бебета и да стават родители, решихме да посрещаме с радост всяка такава новина, всяко бебе, което щеше да ни нарича чичо Мат и леля Мариса. Понякога обаче забравяхме да бъдем по-снизходителни към себе си. При първия ни опит за бременност, след като загубихме и последния ембрион, ни предстоеше да отидем на празненство за бъдещото бебе на Скот, най-добрия приятел на Мат от детинство, и съпругата му Меган. Меган настояваше, че не е нужно да ходим. Даваше ни възможност да не отидем, без да се чувстваме виновни, но аз не се възползвах. Обичам Скот и Меган и смятах, че компанията на Скот ще помогне на Мат да се съвземе, но не помислих за себе си. Не поставих собствената си болка на първо място и не проявих към себе си разбирането, от което имах нужда в онзи момент и което Меган проявяваше към мен. Мислех, че ще се справя. Казвах си: „Това не е като смъртта

на майка ти“. И не беше, но пак беше скръб. Имах нужда да остана вкъщи, но вместо да се съобразя с тази нужда и да бъда по-снизходителна към себе си, си казах да се стегна. И всяка вечер от престоя ни там плачех тихо, докато заспя.

Исках да се радвам със Скот и Меган за момиченцето, което вече обичах, но трябваше да го направя отдалеч. Яд ме беше, че ми е тъжно край човек, когото обичам и който очаква бебе, затова се опитах да отричам онова, което чувствах. Не исках да се занимавам със скръбта си. Както обикновено, тя ужасно ми пречеше и аз се опитах да стисна зъби и да продължа, което беше грешка. За да се съвземеш, е нужно да се отнасяш към себе си с доброта, да бъдеш гъвкав и почти непрестанно да преразглеждаш нуждите и очакванията си.

Ако успееш да бъдеш по-снизходителен към себе си, ще ти бъде по-лесно да проявяваш разбиране и към другите. За това е нужно да се видиш такъв, какъвто си: несъвършен човек с всички сложни чувства, които съпътстват загубата и ту се усилват, ту отслабват. Когато отказваме да бъдем по-снизходителни към себе си и да приемем онова, което преживяваме, ни става по-трудно да преминем през него. И на другите им е почти невъзможно да ни помогнат.

Скръбта е непредсказуем звяр и няма такова нещо като „съвършено“ скърбене. Бъди готов да проявяваш великодушие към хората около теб, но най-вече към себе си.

6

Близост...

Запознах се със съпруга си Мат четири години след смъртта на мама. Бързо разбрах, че да намериш отново пътя към безусловната любов след загуба е като да търсиш изхода от огледален лабиринт в лунапарк. Свят ти се вие, всичко ти идва в повече, а да запазиш близостта с някого или да изградиш нова връзка изглежда немислимо. Когато си обичал някого с цялото си сърце и си му позволил да те обича, а после той е починал, любовта подсъзнателно ти напомня повече за смъртта, отколкото за живота. Улавях се, че чакам следващото нещастие. Кой ли беше следващият, който щеше да умре? Баща ми, кръстницата ми, бабите и дядовците ми, кой знае. Понякога сякаш е по-лесно да се откажеш завинаги от любовта, отколкото да рискуваш отново да изпиташ такава скръб. Но това е невъзможно. Не можех да спра да обичам семейството си и не можех да си попреча да се влюбя в

Мат. Най-ясно разбираш колко дълбока и същевременно обикновена част от живота е скръбта, когато осъзнаеш, че в живота ти има нов човек, когото да обичаш.

Още от самото начало знаех, че заради Мат си струва да се справя с всеки страх, който ми пречи да имам здрава връзка с него, и както вече споменах, започнах да ходя на терапия. С Мат се запознахме в сайт за запознанства. В една съвсем обикновена делнична вечер през януари навън духаше силен вятър, а аз бях на среща с мъж от Грийн Бей, Уисконсин. За около двайсет минути научих, че вече е бил женен, че е заклет фен на отбора по американски футбол „Пакърс“ и че му липсва половин пръст. Определено ми стана любопитно. По онова време работех за президента Обама, имах собствен апартамент и смятах, че най-сетне съм успяла напълно да „преодолея“ загубата на мама. Чувствах се добре, а после се появи този мъж. Връзката ни беше нова, вълнуваща и променяше живота ми, затова събуди и нови, мъчителни чувства на тъга.

С помощта на терапията тази нова вълна на скръб утихна и аз осъзнах, че усилието да се справяш с мъката и да се учиш отново да обичаш след загуба никога не свършва. Новата ми връзка с Мат събуждаше болезнени чувства отново и отново.

Вече горе-долу се бях научила да поддържам зряла връзка с човек, с когото се обичаме. Бяхме прекарали прекрасни дни в гледане на мачове на „Пакърс“, преяждане и походи около Вашингтон,

когато един ден с Мат се скарахме. Беше една от първите ни и най-лошите кавги. Поводът беше толкова дребен, че вече не го помня, но в онзи момент исках само да се махна от този мъж. Исках, но нямаше къде да отида в студиото от шейсет квадратни метра, в което живеехме. Тъкмо бях сготвила вечерята, затова си наврях главата в хладилника. Преструвах се, че търся нещо, а всъщност се криех и се опитвах да овладея яростта си. След може би четиресет и пет секунди Мат попита: „Цяла вечер ли ще стоиш в хладилника?“. Това, разбира се, беше напълно уместна реакция на детинското ми поведение и двамата избухнахме в смях. Знаех, че мама щеше да се смее на тази история и вероятно щеше да застане на страната на Мат. В този миг изведнъж усетих колко ми липсва. Тежко ми беше, че я няма, за да споделям с нея най-различните нови и смешни неща, които естествено се случваха в началото на връзката ни. Бях сигурна, че Мат е човекът, за когото ще се омъжа, особено след като осиновихме кучето си Сейди. Но трудно преглъщах мисълта, че не мога да споделя това с мама.

Имай предвид, че за да запазиш или изградиш близки отношения след загуба на близък, ще трябва до известна степен да споделиш и скръбта си. Докато връзката ни се развиваше, Мат периодично трябваше да е до мен в скръбта. Той стана моята опора в нея. Това не означава, че трябваше да бъде тъжен, когато аз съм тъжна. Да си нечия опора в мъката означава преди всичко да подкрепяш,

а не толкова да тъжиш. Означава, че ако майка ти щеше да навърши шейсет години, а вече я няма от единайсет, човекът, който е твоя опора в това, ще ти помогне да отбележиш деня, както ти решиш. Нужно ти е той да не те съди и да те подкрепя с действия. Ако реша да организирам парти за рождения ден на мама, Мат купува свещичките за тортата. Трудно е да скърбиш за човек, когото никога не си познавал, затова не очаквам от него да изпитва всичко, което изпитвам аз. Но го моля и очаквам да посреща чувствата ми със съпричастност, разбиране и обич.

Заедно се учехме да живеем със загубата на майка ми и измисляхме начини тя да присъства в живота ни: от ежегодното ни коледно парти през пищните ни великденски празненства до печеното пиле, което приготвям всеки месец. На годишнината от смъртта ѝ Мат също си взема почивен ден и правим нещо заедно като семейство, а понякога само гледаме телевизия. Мислех си, че като съпруг и съпруга вече знаем как да се справяме със скръбта, а Мат знае отлично как да ме подкрепя. Докато не загубихме бебето. За пръв път като двойка скърбяхме за едно и също. Един-единствен августовски ден преобърна представите ми за скръбта, любовта и брака.

Историята на нашата обща тъга се промени, когато в онзи съдбовен ден в края на лятото се озовах свита на кълбо върху постелката в банята. Тогава разбрах, че скръбта не е еднократно събитие. Там, на плочките, изпитах нова скръб. Нова болка.

Тази скръб беше съпроводена с ужасна физическа болка: имах тежки телесни симптоми и страдах от спада в хормоналните нива, а после ме връхлетяха силна тревожност и депресия. Заради всички медицински процедури, които съпътстват спонтанния аборт, скръбта дойде по-късно. Следваше безкрайна поредица от посещения при лекари, кръвни изследвания и прегледи, за да се възстановя и може би да забременея отново. Всичко това беше непоносимо и в опит да се справя се върнах най-вече към обичайните си вредни навици: правех списъци, търсех информация, заравях се в работа и потисках чувствата си.

Докато разговарях с лекари и се опитвах да разбера дали мога да забременея отново, Мат се отдаде на мъката по загубата ни. Позволи си да преживее болката и да потъне в тъга по онова, което можеше да бъде. Опитваше се да осъзнае преживяването си и да се справи с него, а аз бях на съвсем различен етап. Аз още не бях започнала да тъгувам, когато той вече беше приел загубата и беше готов да обсъдим следващите стъпки за семейството ни. Единствената ми мисъл беше: сериозно ли? Как можеш да говориш за сурогатно майчинство и осиновяване, докато аз още кървя без видима причина?

Скръбта в една любовна връзка или брак е сложна. Никой от двама ни не можеше да избяга от болката и чувството, че сме сломени. Той не можеше да пренебрегне тъгата, депресията и тревожността ми, когато най-сетне ме връхлетяха с пълна

сила, а аз не можех да сдържа завистта си, когато той не изпитваше същото. Възможностите ни да се подкрепяме взаимно бяха ограничени. Всеки от нас преживяваше случилото се по свой начин, имаше нужда от различни неща и по различно време. Започнах да разбирам как една загуба може да разруши иначе стабилна връзка.

Да преживееш обща загуба с партньора си е извънредно сложно и ужасно мъчително, и понякога всичко ти се струва обърнато с главата надолу. Когато скърбите, връзката ви вече не е такава, каквато сте свикнали да бъде. Скръбта променя начина, по който реагираш на света и психически, и физически, а връзката ти не прави изключение. Скръбта те поглъща изцяло и изисква вниманието ти. Независимо дали тъгувате за едно и също, или за нещо, което сте преживели поотделно, когато скръбта навлезе във връзката, можеш да се почувстваш самотен. Вие сте различни хора и единият или и двамата преминавате през много тежък период. Лесно може да се натрупа огорчение, а разочарованието да отвори пукнатини, твърде дълбоки, за да бъдат заличени.

С Мат трябваше да признаем, че има предел на това колко от скръбта си можем да споделим. И двамата едва понасяхме собствената си болка и ни оставаше съвсем малко, което да дадем на другия. Трябваше да бъдем честни за това. На теория изпитвахме огромна съпричастност и благодарност един към друг, но на практика силите ни бяха много ограничени и често се дразнехме един на друг.

Най-доброто, което можеш да направиш във връзката си при всяко изпитание, е да бъдеш честен. Признай без срам какво можеш и още по-важно, какво не можеш да дадеш, и насърчи партньора си да направи същото. Четири месеца след загубата на бебето казах на Мат, че усещам как търпението му към мен се изчерпва. Бяха дошли празниците, а аз не изпитвах нищо от обичайното си вълнение. Дори исках да отменя споменатото коледно парти в памет на майка ми. Не бях в състояние да го организирам. Все още се борех с физическите последствия и упоритата депресия, а той сякаш беше „продължил напред". Призна, че не е продължил напред, но вече е решил как иска да се справи със загубата ни и как да станем родители. Призна също, че му е трудно да проявява разбиране към мен и че наистина не разбира защо още съм толкова тъжна. Самото признание, че сме на различен етап и че има граници на това, което може да ми даде, ме накара да се почувствам разбрана. По-малко му се сърдех, че не преживяваме нещата по един и същ начин. А той получи свободата да признае как се чувства и колко различни са чувствата му от моите. Никой от нас не знаеше какво да направи. Разбрахме единствено, че скърбим заедно, но имаме нужда да скърбим и поотделно. Трябваше да прибягна до собствените си начини за справяне, които често се различаваха от неговите. И двамата имахме нужда да го правим, без да се оправдаваме. Трябваше да обърна внимание на собствената си мъка и да си позволя да я

преживея. Всеки от нас имаше свой терапевт. Всеки имаше и свой кръг от приятели, които го подкрепяха, и уважавахме това. Започнахме по-внимателно да следим какво помага на всеки от нас да живее с мъката си. Мат можеше да се откъсне от всичко с някоя видеоигра, а аз пишех в дневника си. Понякога, когато ни беше трудно, съзнателно се подкрепяхме с движение, медитация и смях. Най-важното е, че се научихме неизменно да се подкрепяме, като си даваме възможност да правим онова, което ни помага.

Макар че тези стъпки ни помогнаха, всеки, който е имал близка връзка, знае, че един разговор може да започне от едно нещо и да завърши със съвсем друго. Затова с Мат определихме кога и колко дълго да обсъждаме скръбта си. Установих, че това ми помага да получавам нужната подкрепа и укрепва връзката ни. Ако живеете заедно и редовно изливаш мъката си пред другия, това може да му дойде в повече. Вместо да споделяте всеки ден, може да отделите определено време веднъж седмично, за да обсъждате какво преживява всеки от вас, ако и двамата скърбите, или от каква подкрепа имаш нужда, ако скърбиш само ти. Да скърбиш заедно с някого или докато имаш връзка изисква ясни граници. Изследвания показват, че когато сдържаш скръбта си, за да не претовариш партньора си, постигаш точно обратния ефект. Когато си дълбоко свързан с някого, усещаш, ако нещо не е наред с него или не е съвсем искрен. Не позволявай на скръбта да те кара да лъжеш парт-

ньора си как се чувстваш. Тъй като Мат се чувстваше по-добре от мен, понякога искаше да се вижда с хора или да прави неща, за които аз нямах сили. Няколко дни след аборта един приятел организираше парти край басейна. Всички щяха да дойдат с децата си. Абсолютно немислимо беше аз да отида. Мат обаче очевидно имаше нужда да се разсее, а аз с удоволствие щях да остана сама на дивана пред телевизора, затова го насърчих да отиде без мен. Никога не съм искала да се чувства виновен, че ме оставя вкъщи, така че трябваше съвсем ясно да си казваме какво искаме, и да продължим да го правим, докато отново не започнахме да се чувстваме по сходен начин.

Всъщност да скърбиш, докато имаш близка връзка с някого, означава непрекъснато да преценяваш от какво имаш нужда, да намираш как да го споделиш, да изслушваш със съпричастност другия, когато споделя своите нужди, и с обич да търсите начини да преживеете общата болка, всеки по своему.

Когато сте преживели загуба заедно, най-важни са взаимното уважение и решимостта и на двама ви да се възстановите. Макар че и двамата решихме да говорим открито за преживяното, аз споделям повече от Мат. Беше ни по-лесно да общуваме, защото бяхме единодушни, че няма да крием трудностите със зачеването и последвалата загуба на бебето. Нямаше и да избягваме темата помежду си, сякаш нищо не се е случило. В това семейство нямаме тайни. Може да е било само кълбенце от

клетки, но беше нашето кълбенце. Дадохме име на тези клетки. Имахме надежди за тях и за бъдещето ни като семейство. Обичахме това малко кълбенце от клетки и затова очакваме до края на живота си да се връщаме мислено към случилото се и понякога да скърбим, заедно и поотделно, за онова, което можеше да бъде.

И двамата знаехме, че за да скърбим заедно, ни трябва подкрепа и от други хора. Той не можеше да бъде моята опора в скръбта, докато самият той скърбеше, а и аз не можех да бъда неговата. Имахме нужда от другите хора, които ни обичаха. Приятели идваха с шоколад, вино или домашно приготвена храна. Приятели и роднини, които бяха далеч, редовно се обаждаха да видят как сме, и ние приемахме подкрепата им и поотделно, и заедно. В някои дни наистина имах нужда да си поговоря с приятелка и ако на Мат не му беше до компания, излизаше и отиваше да потренира голф. Решихме да приемаме нуждите на другия, включително когато ставаше дума за подкрепа отвън. Други жени и мъже, които познаваха болката от загубата на бебе по време на бременност или от борбата със зачеването, също ни оказваха постоянна подкрепа. Без цялата обич, която получавахме отвън, болката можеше да ни задуши и да навреди на брака ни. Помня, че неведнъж си казвах: „Разбирам как такива неща могат да сложат край на една връзка“. Да преживееш с партньора си парещата болка от загубата поставя на изпитание здрави-

ната на брака ви и способността ви да проявявате съпричастност.

И независимо колко сте отдадени един на друг и колко здрав е бракът ви, в някакъв момент, докато заедно преживявате загубата, и двамата ще се дъните. Ще има моменти, в които няма да успееш да бъдеш до човека, когото обичаш, и той няма да успее да бъде до теб. Толкова сте погълнати от усилието да оцелеете след това ужасно нещо, че ще се проваляте и ще е гадно. Ще се чувствате ужасно, че се наранявате един друг, и ще се налага непрекъснато да проявявате великодушие към себе си и към партньора си и да го молите за същото в замяна.

Независимо дали след загуба отново търсиш пътя към безусловната любов, или преживяваш загуба заедно с партньора си, ти поемаш риск. Риск другият да не успее да ти даде нужната опора в скръбта. Риск скръбта да разруши връзката ви. Риск в един момент единият от вас да стане причината за най-дълбоката тъга на другия. Но трябва да поемеш този риск. Още си тук, но не „живееш“ със загубата, ако непрекъснато живееш в страх от нея. Независимо дали внасяш собствената си мъка във връзката, или споделяш загуба с партньора си, поеми риска. Не позволявай цената, която може би или неизбежно ще платиш за безусловната любов, да те спре да я споделиш с някого.

7

... Грижа

На много от нас ни се струва нелогично, но след като загубим някого, когото обичаме, трябва да разберем от каква грижа се нуждаем, за да продължим напред. Този човек ни е давал грижа и подкрепа. След смъртта му трябва да намерим начин да изградим такава опора в себе си.

Решението да се погрижим за себе си често ни изпълва с вина. Като деца никой не ни учи, че пълноценният живот включва и добра грижа за самите нас. Тя е необходима, за да заздравеят не само физическите, но и емоционалните ни рани. Всички имаме нужда да се грижим за себе си, за да можем да живеем нормално. А когато скърбиш, тази грижа е задължителна. Трябва да осъзнаем как се е грижил за нас човекът, когото сме загубили, и да се научим да си даваме същото сами. Никога няма да се получава идеално или без усилие, защото в крайна сметка искаме той да се погрижи за нас,

но нямаме избор. Има моменти, когато майка ми ми липсва и искам само да сложа глава в скута ѝ, тя да ме погали по гърба и да ми каже, че всичко ще бъде наред. Тогава трябва да се запитам: за какво копнея всъщност? За успокоение, утеха, нежно докосване? Отговорът ми подсказва какво мога да направя за себе си. Може да имам нужда да поговоря със съпруга си или с приятелка, да отида при терапевта си или на масаж. Позволявам си онова, от което имам нужда, защото без тази грижа не мога да се възстановя.

Може да ни е трудно да се грижим за себе си, особено ако сме свикнали да се грижим за другите. Казват първо да сложиш кислородна маска на себе си, преди да помогнеш на другите, но как да го направиш, когато имаш деца, бизнес или други отговорности? И когато те приканвам да се погрижиш за себе си, нямам предвид маникюр и педикюр през уикенда или карта за фитнеса. Понякога да се погрижим за себе си не означава да кажем „да“ на някоя уелнес процедура, а да кажем „не“.

През ноември 2019 г., три месеца след като загубихме бебето, реших, че трябва да поставя себе си и собствените си нужди на първо място. Докато се свличах от гинекологичния стол на пода в празния кабинет, си казах: „Не мога да продължавам така. Нямам сили“. Тогава осъзнах, че в опитите си да забременея съм стигнала дъното. Трябваше да спра и да се съсредоточа върху себе си. Месеци след спонтанния аборт все още не се бях възстановила физически. Бях в лекарския кабинет,

където ми правеха изследвания, вземаха ми кръв и трябваше да изтърпя поредния инвазивен преглед. Преглеждаха ме почти всяка седмица, а вагиналните ехографии бяха толкова много, че им бях изгубила броя. Понякога ми правеха по една през няколко дни. Кървях обилно от седмици, без да е ясно защо, и се бях примолила на една сестра да ми намери час при дежурен лекар в гинекологичния кабинет. Бяха успели да ме вместят в обедната почивка. След кратък и болезнен преглед лекарят призна, че не може да установи със сигурност откъде е кървенето и затова за всеки случай трябва да ме изследва за рак на матката. Възможно ли е наистина да имам рак след всички гадости, през които минах? Това вече щеше да е прекалено жестоко. След цялото физическо и психическо страдание, което бях преживяла напоследък, нямаше как да е чак толкова зле.

За всеки случай ми направиха биопсия на ендометриума без обезболяване. Разбрах, че ще боли ужасно, когато сестрата ми предложи да я хвана за ръката. Болката беше много по-силна, отколкото можех да си представя. Разшириха шийката на матката ми (по ирония на съдбата точно това се случва по естествен път в началото на раждането), а после взеха проби от матката чрез засмукване. Лежах на стола, опитвах се да дишам и да отвлека вниманието си, като забивах нокти в собствената си ръка.

След процедурата лекарите и сестрите излязоха и останах сама. Идваше ми да повърна или да

припадна, но лежах на стола, кървях и хлипах беззвучно. Не знаех какво още ни предстои в опитите да станем родители. Знаех, че със сигурност ще има още сълзи, безсилие и разочарование, но докато се смъквах от онзи стол на пода, взех твърдо решение. Нямаше да има повече опити за забременяване. Край на процедурите. Край на почти всекидневното забиване на игли и бърникане във вътрешността ми. Край на молитвите за положителен тест за бременност. Официално зачерквах бременността като възможност за себе си. Не можех повече. Време беше да прекъсна опитите да стана майка и да се погрижа за себе си така, както една майка се грижи за детето си.

Трябваше да се науча да се грижа за себе си, а това винаги ми е било трудно. Трябваше да направя онова, което чернокожите жени от години правят за другите: отново поех грижата за някого, само че този път този някой бях аз.

Когато казах „не“ на мечтата си за бременност и майчинство и „да“ на грижата за себе си, не го приех толкова спокойно. Срамувах се, мисълта, че постъпвам егоистично, не ми даваше мира, и отново се чувствах неудачница. Мразех се за това. Защо не можех да продължа напред? Майчинството беше мечта, към която се стремях от години. Да я изоставя за известно време, за да се погрижа за себе си, ми се струваше жалка проява на слабост. Чувствах се виновна, че не мога да продължа да жертвам психиката и тялото си за това дете, което с Мат толкова отчаяно искахме.

Да поставиш собствените си нужди на първо място ти се струва егоистично, понякога дори неразумно, особено ако е за сметка на отдавнашна мечта. Ако си загубил съпруга или съпругата си преди три месеца и избереш да се погрижиш за себе си, вместо да приемеш голямото повишение, което току-що са ти предложили, това може да ти се струва нелогично или направо погрешно. Но не е. Не сме свикнали да постъпваме така. Като повечето от нас и аз не бях възпитана да поставям грижата за себе си на първо място, а когато все пак се „грижех“ за себе си, обикновено беше нещо повърхностно или някоя глезотия. Купувах си нова рокля или ходех на фризьор, но грижата ми не стигаше по-дълбоко, не влагах в нея съзнателно усилие или мисъл.

Инфлуенсърите в социалните мрежи и мотивационните „експерти“ ни продават една готова рецепта за грижа за себе си. Но грижата за себе си е лична. Зависи от онова, от което ти имаш нужда, за да се обичаш и да се грижиш за вътрешния си свят. Означава да цениш себе си достатъчно, за да отделяш време за онова, което лично на теб ти помага да се чувстваш пълноценен. Липсата и копнежът по изгубеното ще останат, но можеш отново да се почувстваш цял, ако си дадеш грижата, от която имаш нужда.

И след двете загуби имах нужда от време. Трябваше да се откъсна от работата и от другите хора, за да осъзная преживяното. Имах нужда да пиша. Често чрез писането разбирам какво всъщност

чувствам. И не говоря за тази книга или за статия в списание, а за писане, което ми помага да осмисля случилото се. Имах нужда да видя на хартия какво бях преживяла. Пиша, за да изкарам мислите от главата си. Пиша, за да си изясня нещата и да ми олекне. Пиша, за да си давам обещания. Трябваше да пиша отново и отново, и отново: „Предопределено ми е да бъда майка“. Изправена пред загубата, имах нужда да си напомням онова, което знаех с цялото си същество. Не знаех как ще изглежда пътят напред, затова трябваше да си напомням накъде в крайна сметка съм тръгнала.

Наред с терапията това ми помогна да преживея загубата и ми даде сили за онова, което скръбта изисква от мен. И все пак след загубата грижата за себе си не се изчерпва с „разни неща“, които ни помагат да се възстановим. Нужно е да стигнем и по-дълбоко.

Истината е, че може да правиш всичко както трябва и пак да не се чувстваш цял. След загубата на бебето общо взето знаех „как се скърби“, но когато се вслушвах в себе си, не усещах полза от това, което правех. Чувствах се пълна развалина. Все още ми беше трудно да се справям с всекидневието, скръбта оцветяваше всичко и не знаех какво да правя. Всичко, което си мислех, че знам за загубата, беше поставено под въпрос. Мислех, че предишната скръб ми е оставила нещо като мускулна памет, която ще ми помогне да преживея и тази загуба. Много хора биха си казали: „Вече съм преживял най-лошото“ или „Минавал съм през

това“, но скръбта и възстановяването не действат така. Не можеш да преживяваш болката и да се възстановяваш по предварително изготвен план. Всяка нова загуба има свой ритъм. Всеки път, когато в живота ти има скръб, тя идва на вълни и носи различни трудности, независимо дали става дума за смърт или за раздяла, край на приятелство или загуба на работа. Всяка загуба носи нови чувства и за да се изцелиш, имаш нужда от различни неща. Всяка нова загуба има и на какво да ни научи, искаме или не. Тази загуба ме научи, че резултатът невинаги отговаря на положените усилия. Вложих всичко, което имах, за да забременея, буквално позволих на някого да пуска ток директно през матката ми, и пак не се получи.

Научих също, че най-после трябва да започна да се грижа за себе си с майчина обич. Трябваше да се отнасям към себе си с нежността, добротата, състраданието и любовта, с които майка ми винаги се беше отнасяла към мен. Това беше голяма крачка към изцелението. Опитах се да осъзная всичко, което бях изгубила, и го оплаках. Плачех непрекъснато и бях откровена за чувствата си. Когато приятели от други градове идваха с децата си, им казвах, че не искам да прекарам деня с децата им. Това събуждаше твърде много болка. Отстоявах границите, от които знаех, че се нуждая, дори когато ми беше неудобно.

Заслужаваш цялата грижа, от която се нуждаеш, за да се възстановиш след загубата. Защо да не я заслужаваш? Щом си заслужавал любовта, която

сте споделяли с твоя човек, заслужаваш и сега да се отнасяш към себе си с обич и грижа, за да се съвземеш след загубата. Да се грижиш за себе си означава да се отнасяш към себе си така, както би се отнесъл към най-добрия си приятел, към брат си или сестра си, към съпруга или съпругата си. Означава да кажеш „не“, ако някой от работата ти се опита да насрочи среща в час, който вече си отделил за терапия или за така необходимата ти тренировка. Означава да казваш „не“ и на хората, които не зачитат границите, от които имаш нужда в момента.

Грижата за себе си може да противоречи на навиците ни. Трудно е да се отърсиш от убеждението, че можеш да се справиш с всичко, че нямаш нужда да презаредиш или дори че няма кой знае какво да лекуваш в себе си. Понякога ти трябва помощ, за да се научиш да поставяш грижата за себе си на първо място в живота си, особено когато скърбиш след загуба. На много от нас ни е трудно да бъдем добри към себе си, още повече когато тъгуваме. Това важи най-вече за хората, за които е естествено да обичат и да се грижат за другите. Майка ми не беше само моя майка. Откакто бях на тринайсет, тя беше и човек, за когото се грижех, за когото понякога носех отговорност. Когато си живял така, трудно се учиш да се грижиш за себе си. Различно е и се учи с практика. Често чакаме и се надяваме другите да ни дадат онова, от което имаме нужда, и когато не го направят, ни боли. Истинската грижа за себе си, онази, която не става

за показ в Инстаграм, изисква да се обичаш все повече с всеки ден. Да виждаш в себе си човек, който има стойност и заслужава обич. Да вярваш, че нуждата от грижа не те прави слаб. Прави те човек. В обществото ни особено жените са възпитавани да раздават любовта си на другите: на децата, на съпрузите си, на хората около тях. Но за да го правим пълноценно, първо трябва да обичаме себе си. Когато отговорностите ми към другите ме затрупат, понякога си напомням да спра за малко и да се запитам от какво имам нужда аз.

По време на пандемията съпругът ми работеше на първа линия. Живеех в напрежение и изолация. Често трябваше да седна, да притихна и да се запитам: „От какво имам нужда? Какво би могло да ми помогне поне малко?“. Друг път, особено когато съвсем съм занемарила грижата за себе си покрай натоварен период в работата, се налага да повикам подкрепление. Питам приятелките си Алисън или Адриана дали не прекалявам: да поема ли още един клиент или нов проект, или да отида някъде, да седна и да си почина? Тези жени ме карат да бъда по-добра към себе си, по-мила и по-малко критична. Когато не сме научени да се грижим за себе си, е полезно да умеем да помолим за помощ. Знам, че мога да накарам майка си да се гордее с мен, като се грижа за себе си. Така ѝ показвам, че наистина съм добре, макар нея да я няма.

След като реших повече да не се опитвам да забременея, си мислех, че вече всичко ми е наред. Мислех, че скръбта ми ще свърши и ще бъда до-

бре. Отначало не намалих темпото. Продължих да работя, да живея, да се виждам с приятели. Мислех си, че мога „да си карам все така“, а после целият свят забави ход. Дойде пандемията. През март 2020 г. отмених една много необходима почивка на море и попитах съпруга си, учен и специалист по обществено здраве, дали според него ще можем да отложим пътуването за август. Погледът му беше достатъчен, за да разбера, че нямам представа какво предстои. Затворени по домовете си, откъснати от семействата и приятелите си, лишени от всякакво усещане за нормалност или обичаен ритъм, всички скърбяхме заедно. Докато пандемията опустошаваше страната ни и света, заобиколена от смърт и болести, аз оплаквах личната си загуба и загубите, които преживявахме всички. В началото беше тежко. Малките неща, които често ми помагаха да се справям със собствената си скръб, вече бяха недостъпни. Не ни се струваше безопасно да си поръчаме любимата мексиканска храна или да излезем от вкъщи за обяд с някоя винаги ведра приятелка, а посещенията в църквата и терапевтичните срещи на живо бяха невъзможни. Малките удоволствия, които преди ме крепяха в трудните моменти, ми бяха отнети в един невероятно тежък период. Страхувах се, че никога повече няма да видя възрастните си баби и дядовци живи, а тогава човекът, за когото изобщо не ми беше хрумвало да се тревожа, братовчедка ми Ебъни, почина на трийсет и пет. Беше ужасно да се обадя на по-малката сестра на майка ми

и да обсъждаме противоепидемичните мерки за възпоменателна служба с малко хора, на открито и с маски, на която нямаше да мога да присъствам. Цялата тази изолация и скръб ме принудиха да остана сама със себе си и ме подтикнаха да осмисля болката си задълбочено и съзнателно, да се погрижа истински за себе си. И не беше лесно.

Дори при нормални обстоятелства невинаги е ясно как да се грижиш за себе си, а когато скърбиш, е особено трудно. В Инстаграм грижата за себе си може и да изглежда забавна, но грижата за себе си в скръбта изисква да се вгледаш дълбоко в себе си. Един ден в спа центъра не е достатъчен. Трябва да спреш да търсиш с какво да се разсейваш и да се вслушаш в сърцето си. Зад болката, копнежа и тъгата има нещо, от което искрено се нуждаеш. От какво наистина имаш нужда? Какво изисква скръбта ти? Сърцето ти търси нещо конкретно, което само ти можеш да му дадеш. Имаш ли нужда да простиш на брат си или сестра си за това, че те е изоставил, когато майка ти беше болна? Имаш ли нужда да си простиш, че не си бил до баща си, когато е починал? Трябва ли да си позволиш да си представиш ново бъдеще без човека, с когото сте били женени двайсет години? Трябва ли да положиш усилия, за да приемеш, че вторият ти баща е започнал да излиза с някого само месеци след смъртта на майка ти? Мислиш ли, че спонтанният аборт е бил по твоя вина? За да намериш сили да живееш, трябва да намериш отговор и на тези вътрешни въпроси. Не можеш да ги

пренебрегнеш или да им обърнеш гръб. Те няма да изчезнат. Само ти можеш да разбереш от какво толкова силно се нуждаеш и какво ще ти помогне да се възстановиш. На много хора, включително и на мен, помагат воденето на дневник, движението или медитацията. Може да е и нещо друго. Важното е да успокоиш гласа в главата си, който непрекъснато ти напомня за служебните задачи, за да чуеш какво казва душата ти. Животът не се изчерпва със задачи и постижения. Трябва да се грижиш и за онова в теб, което не се вижда отвън. Когато опознаеш вътрешния си свят и разбереш от какво наистина се нуждаеш, можеш да живееш пълноценно и в скръбта. Именно тази грижа може най-силно да ти помогне да се възстановиш. От нея могат да извират радостта и любовта.

С времето започнах да разбирам защо ми е трудно да се грижа за себе си и да поставям собствените си нужди пред чуждите. Вероятно това е свързано с травма, предавана през поколенията, която нося в себе си. Като чернокожа жена винаги съм се чувствала най-добре, когато се стремя да постигна повече. Да доказвам стойността си, като трупам постижения и професионални успехи, винаги е било моята стихия. Постепенно разбрах, че често ни наричат силни отчасти защото нямаме друг избор. Още от деца ни учат да се пазим сами. Обикновено започваме да се „грижим за себе си“ още в юношеството или по-рано, като правим неща, които ни помагат да се впишем, например изправяме косата си с химически препарати. Така

се опитваме да се справяме в страна, която е признавала стойността ни единствено на търговете за роби. От малки ни възпитават да бъдем корави и да не се оплакваме, защото обществото изисква това. Ако попиташ майката на баща ми, която е на деветдесет и осем, как се чувства, обикновено ще каже: „Добре съм. То файда да се оплаквам няма, никой не ще да слуша“. За толкова години е преживяла множество инфаркти, инсулти, операция за четворен байпас, всекидневни и насилствени прояви на расизъм и сексизъм. Гледала е и как умира снаха ѝ, жена, която е познавала и обичала като свое дете повече от трийсет години. Лично аз смятам, че има предостатъчно основания да се оплаква. Научени сме да живеем в тази страна с белезите от историята ни и да понасяме обичайните унижения и обиди, породени от предразсъдъците към нас. Аз съм живото наследство на предците си. Нося травмата и болката от расизма, нося всичко, което са били принудени да преодолеят и изтърпят, както и натиска да успея заради всичко, през което са минали те. От теб не се очаква да търсиш почивка или друга грижа освен тази за външния си вид, докато се стараеш да си „два пъти по-добра“. Мисля, че баба ми дори не смята работата ми за трудна, защото поне работя на закрито. Сред чернокожите майки 67 процента осигуряват основния доход в домакинството си, а средно чернокожите жени получават едва шейсет и два цента за всеки долар, който се плаща на бял мъж. Ако не се борехме, не се справяхме и редов-

но не „намирахме изход, когато няма изход“, цели семейства и общности щяха да страдат. Как при тези обстоятелства да намерим място за грижа за себе си?

Винаги бях отвръщала на травмата с още повече усилия. Грижех се за себе си, като се оправях сама и не позволявах на „лошите“ неща, които ми се случват, да пречат на успеха ми, но повече не можех да продължавам. Изследванията показват, че когато травматичните събития се множат и натрупват, е по-трудно да се справим с тях и рискът от проблеми с физическото и психическото здраве е по-висок. Мамка му, имах нужда от почивка.

Можех да ходя на терапия и да прекарвам часове на велоергометъра, но това нямаше да ме спаси, ако не можех да спра и да се погрижа за себе си истински, с мисъл и внимание към най-дълбоките си нужди. Трудно беше да призная, че ако някога искам да се почувствам отново цяла, трябва да прекъсна опитите да стана майка и известно време да се грижа за себе си с майчина обич. Исках майка ми да е тук и да го направи вместо мен, но това беше невъзможно, затова трябваше да се запитам: какво би казала тя? Какво би направила, ако беше тук? Как би ми помогнала? А после трябваше сама да направя тези неща за себе си.

Знам, че щеше да ми каже да си почина, да си дам време, да отида на плажа, да не бъда толкова сурова към себе си, да проявя търпение към тялото си и да се отнасям към себе си с любов, доброта и състрадание. Мислех какво би ме посъветвала и

следвах тези съвети. Така започнах да разбирам, че след смъртта ѝ трябва сама да изградя отново опората, която бях намирала в нейната любов и подкрепа. Никой не може да замени твоя човек. Когато загубиш майка си, баща си, брат си, детето си или приятеля си, никой друг не може да заеме мястото им и тази липса ще остане завинаги. Затова трябва да се запиташ какво ти е давала тази опора. Този отговор трябва да потърсиш, когато се вслушваш в себе си. Ако баща ти най-силно те е насърчавал, започни сам да се насърчаваш. Ако съпругата ти е била човекът, който те е утешавал с окуражителни думи в трудни моменти, започни да си записваш такива думи за моментите, когато ти е тежко. Човекът, когото си загубил, е бил в живота ти, за да те научи на тези неща. В усмивката му си намирал любов и подкрепа. Когато те е държал за ръка, си усещал утеха. Насърчавал те е с думи, а понякога е било достатъчно просто да е до теб. Не можем да заменим всичко това с нови хора, но вече знаем какво е да го получаваме. Можем отново да намерим тази опора в себе си, като се обърнем към всичко, на което ни е научил нашият близък човек.

И докато полагах тази майчина грижа за себе си, отделих време да осмисля всичко, което бях загубила и научила през последните дванайсет години и през целия си живот с майка ми. Всеки ден се опитвах сама да намеря смисъл във всичко това и да разбера как да продължа напред. Загубата на бебето затвърди разбирането ми, че такива

болезнени моменти ни определят като хора. Те са част от нас. Не можем да се отървем от тях и никога не спираме да долавяме, да забелязваме и да чувстваме присъствието им. Това е част от човешкото съществуване, един кръговрат, през който животът ни превежда.

Грижата за себе си не носи доходи и не се измерва с числа. Като общество не ценим усилията, необходими, за да се възстановим от скръбта или травмата. Не ценим грижата. Никой няма да ти даде награда, увеличение на заплатата, медал или повишение, защото си отделил нужното време да се погрижиш за себе си след тежка загуба. Освен това терапията, акупунктурата, отсъствието от работа, йогата и почивката могат да струват скъпо. Всички трябва да положим усилия, за да направим възстановяването след загуба и добрата грижа за себе си право, а не привилегия. Дори да става дума само за няколко минути на ден за самия теб, в които да притихнеш и да разпознаеш онази по-дълбока потребност, бори се за това време. Намери място за него. А ако имаш привилегията всичко това да ти е леснодостъпно, бори се и другите да имат достъп до него. Знай също, че не всеки ще те подкрепя, докато полагаш необходимите усилия да утешиш, успокоиш и обгрижиш тялото и ума си след загубата. Въпреки това трябва да се погрижиш за себе си. Само така ще можеш да почетеш онова, което си изгубил, и да намериш покой и радост.

Учех се не само да признавам крехкостта си, но и да се съобразявам с нея. Оставих настрана

за известно време мечтата си за майчинство, която носех цял живот, за да се погрижа за себе си с майчина обич. Така разбрах, че грижата е мостът към радостта. След загубата трябва да си дадем сметка от какво наистина имаме нужда и да си го осигурим. Щом започнах да обръщам внимание на физическите, емоционалните и психическите си потребности, се почувствах по-добре. Не чудесно. Все още бях ядосана и тъжна и се опитвах да се възстановя от тази загуба по време на световна пандемия. Но бях по-добре. С любовта и майчината грижа към себе си започнах по-лесно да намирам и малко радост. Разбрах, че не можеш да живееш пълноценно след нечия смърт, без да полагаш истински грижи за себе си. Тялото, умът и душата ти ще ти кажат от какво имаш нужда и когато го направят, отзови се. Само така можеш да преминеш през загубата, да запазиш себе си и способността си за истинска, неподправена радост.

8

И...

Почти съм сигурна, че най-невъзпитаното нещо, което някога съм правила, е да се смея на погребението на майка си. Бях глътнала хапче успокояващо без вода в къщата на пастора. Малко преди да се разплача истерично при затварянето на ковчега ѝ, се разсмях на глас на първия ред в баптистката църква във Фишкил. Опитах се да сподавя кикота си, който прерасна в онзи неудържим беззвучен смях, от който ти потичат сълзи. Смеехме се със сестра ми и с още един човек от семейството, а после и с баба ми, която се опитваше да ни накара да спрем, докато самата тя се кикотеше беззвучно с нас. И нека уточня: невъзпитаното не беше, че се смеехме на погребението на майка ми, а че се смеехме на друг човек. По онова време повечето хора в църквата, която семейството ми посещаваше, бяха бели. От разговорите с майка ми знаех, че тя иска на погребени-

ето ѝ да се изпее класическият госпъл химн „His Eye Is on the Sparrow“. По мое скромно мнение тази песен може да я изпее добре само чернокож човек или може би някой бял като Кели Кларксън, който пее с толкова много душа, но определено не и всеки. Бях обяснила това учтиво, но твърдо на нашия бял пастор, пастор Боб, и той каза, че има предвид точния човек: негова приятелка, чернокожа, която пеела прекрасно. Когато тази жена запя на погребението на майка ми, помислих, че и аз ще умра. Честно, беше забележително колко зле пееше. Толкова зле, че направо съсипа песента. Пееше ужасно фалшиво и беше много неловко. Нито преди, нито след онзи ден съм чувала нещо подобно и в онзи миг, насред тъгата и отчаянието си, можех единствено да се смея. Толкова абсурдно беше. Опитвах се да организирам съвършеното изпращане за майка си, а тази жена го проваляше. Убедена съм, че това беше подарък от майка ми. Напълно в неин стил би било да ни изпрати нещо смешно, което да ни разведри и да даде на всички ни малко отдих от скръбта.

Денят, в който погребахме мама, беше вторият най-тежък ден в живота ми. Първият беше денят, в който тя почина. Радостта, щастието, веселото настроение ми се струваха далечни спомени. Сякаш ги бях изгубила с нейната смърт. Нямах представа как отново да ми стане леко на душата, как да се усмихвам, затова мама ми напомни, че все още мога да се смея, макар нея вече да я няма. Тя знаеше, че дори в най-мрачните времена можем да

се смеем. И точно тогава имаме най-голяма нужда от това. Без това да означава, че болката ти е изчезнала или всичко се е „върнало към нормалното“. Може да ти е неловко да се усмихваш и да се смееш. Да ти се струва, че продължаваш напред или забравяш своя човек, че светът твърде бързо подминава болката ти и смъртта му остава в миналото. А смехът означава единствено, че се учиш да живееш със загубата. Приятелката ми, поетесата Маги Смит, го нарича онова „и“ в нещата. При чувствата не всичко е черно или бяло, добро или лошо, едното или другото. През повечето дни има по малко и от двете. Да живееш със загубата означава да приемеш, че понякога ще тъгуваш и когато ти се случва нещо хубаво, защото твоят човек не е до теб, за да го сподели. Означава да приемеш и радостта, която изпитваш, независимо от скръбта. Да свикнеш с това „и“ в чувствата си. Да си признаваш честно, че можеш да изпитваш и двете, дори другите да очакват да се чувстваш другояче. Да приемеш, че на сватбата си се радваш и същевременно тъгуваш за човека, когото си изгубил. Да признаеш, когато най-сетне станеш майка, че си безкрайно щастлива и безкрайно тъжна, защото твоята майка не е до теб. Да приемаш спокойно всичко, което ще чувстваш оттук нататък, колкото и неуместно да изглежда, както онзи пристъп на кикотене на погребението.

Можеш да се смееш и пак да не си кой знае колко добре. Смехът не означава щастие, нито че преставаш да скърбиш. Онова, което е било нормално

или очаквано преди смъртта на твоя човек, вече не е същото. Смехът и дори миговете на радост не заличават скръбта, която преживяваш. Скръбта ни лъже, че е обратното. След смъртта на близък трябва да свикнеш, че дори онова, което ти е носело радост и удоволствие, вече може да те кара да се чувстваш различно. Неща, които преди са ти носели само радост, като повишение в работата, маникюр или футболен мач, може да носят и малко тъга или носталгия, защото партньорът ти, майка ти или синът ти не са до теб. Тъгата от загубата е нещо, с което ще се сблъскваме отново и отново през целия си живот. Понякога това означава да изпитваме скръб дори в радостните мигове. Да гледаш красив залез, да играеш с децата, да поседиш на плажа, да послушаш природата: имаш право да продължиш да усещаш красотата на живота и да ти липсва присъствието на любимия човек. Можеш дори да изпитваш радост и същевременно да копнееш той да е до теб. Искам да знаеш, че това е напълно в реда на нещата. Искам да изпитваш радост. Няма да се присъединя към хора на онези, които ти опяват: „Той би искал да си щастлив“, но ще кажа, че според мен радостта, щастието и доброто са необходими в живота дори след тежка загуба.

Когато срещнах Мат, още в началото знаех, че ще ми стане съпруг. След години заедно, след като оцеляхме в едностаен апартамент и осиновихме куче, бях съвсем сигурна, че това е моят мъж. Скоро след смъртта на близък започваш да

мислиш за всичко, което той ще пропусне, и често се съсредоточаваш върху големите събития: дипломирания, сватби, раждания. Когато си представях, че се омъжвам за Мат, винаги си мислех и за това, че майка ми няма да е там и в този иначе съвършен ден вероятно ще се смесват радост и горчивина. Но не бях предвидила колко силно може да усещам отсъствието ѝ още по време на подготовката. Веднага след годежа започнах да ставам все по-тревожна. Знаех, че причината не е страхът да се омъжа за Мат, но ми отне няколко месеца да разбера, че това е скръбта. Като неканен гост тя се появи на сватбата преди всички. Помня как един ден се скарах с Мат, защото не се вълнуваше достатъчно от изгодната цена, на която бях намерила салфетки за сватбата. Беше по-евтино да ги купим и после да ги дарим, отколкото да ги вземем под наем заедно с всичко останало, необходимо за сватбената вечеря. Толкова се гордеех със себе си, но нямам представа защо си въобразявах, че на него ще му пука за победата ми със сватбените салфетки. Започнах да планирам подробностите за сватбата: кой къде ще седи, цветята, менюто с продукти, доставени направо от фермерите, специално изработените покани. Всичко това отново отвори раната от загубата на майка ми. След операция „Салфеткогейт“ осъзнах, че за никой друг дребните подробности около сватбата ни няма да са и наполовина толкова важни, колкото биха били за майка ми. Разбира се, най-остро усещах липсата ѝ тъкмо в детайлите, които тя ме беше научила да

ценя. Научи ме, че именно там живее любовта: в детайлите, в малките неща, които правят големите още по-специални. И това, че не беше до мен, за да ги правим заедно, отне част от радостта.

От друга страна, в деня на сватбата наистина се наслаждавах на всяка секунда: от мига, в който се събудих, чак до три през нощта, когато след тържеството съвсем пресният ми съпруг ме хвана да нагъвам с ръце остатъците от паста в хладилната камера. Изненадващо, докато вървях към олтара, имах чувството, че майка ми е там. В онзи ден не изпитвах скръб. Имаше само мигове, в които си мислех за мама и ѝ бях благодарна, че ме е направила човека, който съм. Нямаше го копнежа, който бях изпитвала в други ситуации. В онзи ден усещах единствено присъствието ѝ. Мисля, че физическото ѝ отсъствие тогава беше по-тежко за другите, по-точно за съпруга ми и баща ми, отколкото за мен. Знаех, че тя е там, и бях изпълнена с всепоглъщаща любов.

Когато мисля за радостта във връзка със скръбта, обикновено разграничавам три преживявания: радостта, която изпитваш независимо от скръбта, радостта, която се появява насред скръбта, и горчивината в иначе радостните мигове заради всичко, което си изгубил.

Разбирам, че може би четеш това и в момента не усещаш нищо подобно, защото често най-трудно е да изпиташ радост именно когато скърбиш. Няма да те лъжа за радостта. Не вярвам в това да правиш лимонада от лимоните, които животът

ти поднася, нито в каквато и да било друга форма на токсичен позитивизъм. Веднага след пристъпа на смях на погребението на майка ми ме заля непосилна вълна от мъка. В края на службата, когато затвориха ковчега, осъзнах, че никога повече няма да видя лицето на майка си, и това ме сломи. Смехът премина в неутешимо ридание. Излязох последна от църквата, защото упорито настоявах да остана. Молех ги да ми позволят да гледам как затварят ковчега. Сякаш трябваше да видя с очите си, че земният живот на майка ми е безвъзвратно приключил.

Понякога изглежда невъзможно да изпиташ радост. За някои хора през повечето дни тя изглежда недостижима. След загубата на близък не ти се слуша как трябва да се стремиш към живот, изпълнен с радост. И в никакъв случай не те съветвам да се преструваш, докато не започнеш да го чувстваш наистина. Може да звучи нелогично: за да изпиташ радост, трябва да си позволиш да скърбиш, но и да си поемаш дъх в миговете, когато скръбта сама отстъпва. Докато се чувстваш напълно съсипан, може да се появи нещо, което да те накара да се усмихнеш, да се засмееш или да ти донесе мъничко утеха. Трябва да приемеш колко скапано е всичко в момента, за да можеш да изпиташ радост под каквато и да е форма. Смехът на погребението на майка ми не премахна болката от загубата. Тя беше мъртва едва от няколко дни. Смехът не отне нищо от болката ми, но даде на мозъка ми кратка и необходима почивка от скръбта.

Да изпитваш радост или да се забавляваш, особено в първите дни след смъртта на твоя близък, може да ти изглежда абсурдно, но в някои дни може да имаш нужда точно от това. Когато за първи път се върнах в апартамента си в Ню Йорк, след като загубих майка си, мислех единствено как да оцелея. Трябваше да си напомням да ям, а за да заспя, вземах лекарства. Бях ужасно тревожна и потисната и непрестанно се питах: „Как ще преживея това? Изобщо ще го преживея ли?“. Тези два въпроса се въртяха в главата ми по двайсет и четири часа в денонощието. Нямах отговори. Не бях готова да говоря за скръбта си или да споделям спомени за мъртвата си майка с приятелите или семейството си. Още не бях започнала да осмислям загубата и едва успявах да мисля трезво. Имах нужда да си почина от всичко, но дори не знаех как да го изразя. Приятелят ми Мат (не бъдещият ми съпруг Мат) настоя да ме заведе в един бар, който тогава всички обичахме: шумно и щуро място, където сериозните разговори бяха невъзможни. Не бях готова да изляза на бар. Струваше ми се нередно. Знаех, че съм тъжна, мама ми липсваше ужасно и май исках само да ме оставят на мира с мъката ми. Той настоя и когато отидохме, реши да изпълни един „Каскадьорски шот“, какъвто никога не бях виждала. Смръкна сол, изпи шот текила и после си изстиска лайм в окото. Разсмях се на глас на абсурдното му детинско поведение и, признавам, това е един от малкото ми спомени от първите дни след завръщането ми в Ню Йорк, когато

майка ми вече я нямаше. Глупостите му бяха точно това, от което имах нужда онази вечер. Както и когато приятелят ми Крис ме принуди да отида на кино, такива мигове на отдих от скръбта, кратки пристъпи на смях, могат да имат важна роля във възстановяването ни.

В дните след загубата на бебето ни не търсех радост. Исках да преживея болката, да усетя всичко, което ставаше с тялото и ума ми. Не бях готова за никакво разсейване, затова послушах собствения си съвет и се оставих да скърбя. Исках единствено другите да приемат, че болката ми е истинска. Не исках никой да ме мъкне навън и да ме убеждава да се забавлявам. Исках да гледам „Това сме ние“, сериал за семейство, загубило бащата, и да ям макарони със сирене и плодови желирани бонбони. Исках да ме оставят на мира. Исках да плача, докато ме заболи главата. И ако сега и ти се чувстваш така, това е напълно нормално. Откъде знаех, че моментът не е подходящ да звънна на приятел и да изляза на бар, за да изпитам същото облекчение като тогава, когато Мат ме изведе? Сам усещаш дали си готов за радост насред скръбта. Радостта в този период трябва да е истинска. А може да е истинска само ако си готов да я допуснеш. Смехът на погребението на майка ми беше съвсем истински: беше прекалено нелепо, за да не се разсмея. С Мат не знаех, че имам нужда от смях, но знаех, че имам нужда от почивка, и това му даде възможност да ме разсмее. Само ти можеш да знаеш със сигурност дали днес си склонен нечии щуротии

да те разсеят, или имаш нужда цял ден да гледаш филми и да плачеш. Преди загубата си знаел какво те радва и цял живот си разчитал на това: сватбите винаги те правят щастлив, рожденият ти ден е най-хубавият ден в годината, а новата възможност в работата непременно ти носи радост, благодарност и гордост. Скръбта разклаща тази сигурност. Вече не знаеш как ще се почувстваш, когато се случи нещо „хубаво“. Понякога дори насред радостен миг ще ти се наложи да спреш и да признаеш, че изпитваш и чувства, които ти се иска да ги няма. Радостта след загубата не идва нито с преструвки, нито насила.

Ти заслужаваш радост. И нямам предвид „твоят човек би искал да си щастлив“, което вероятно е вярно, но е дразнещо да го слушаш непрестанно. Заслужаваш радост само защото си човек, защото си жив и дишаш. Заслужаваш радост, дори понякога в нея да има и скръб. Имаш същото право на радост като едно дете, най-невинното сред нас. Кога за последно се спусна с шейна? Заслужаваш и такава радост. На една от годишнините от смъртта на майка ми прекарах деня с племенницата си Джей Джей. Дори тринайсет години след загубата не подозирах колко са ми нужни тези моменти на радост, които сама никога нямаше да изпитам.

Ако попиташ хората, които познаваха майка ми, какво най-много помнят за нея, ще ти разкажат за усмивката ѝ, как винаги беше щастлива и усмихната. Не насила, не с усмивка през болката, а истински, с много обич. Често боледуваше

и говореше открито за трудностите си. Никога не се оплакваше, но казваше, когато денят ѝ беше тежък. В такава среда израснах и се научих да намирам радост и благодарност и насред душевната болка, и независимо от нея. Майка ми никога не се чувстваше виновна, че е щастлива или се радва, независимо какво ставаше около нея или с нея. Тя знаеше, че радостта ѝ е нужна, за да оцелее и да се възстанови поне малко.

Радостта може да ти се струва глезотия, но не е. Радостта е основно право. Не мисли, че скръбта те лишава от него. Трябва да си позволиш радостта, която заслужаваш. За да живееш пълноценно след загубата, трябва да намериш пътя обратно към радостта. Въпреки цялата физическа болка мама успяваше да изпитва радост, защото съзнателно я търсеше. Радостта не изисква луксозна почивка или нещо голямо и скъпо. Повечето хора често я намират в най-простичките неща. За майка ми пазаруването за празниците започваше още с намаленията в края на лятото. Коледните сладки се печаха в деня след Деня на благодарността. Подготовката за рожденитe дни започваше месеци по-рано, а още щом земята в Ню Йорк започнеше да се размразява, вече се планираха по няколко летни събирания. Парите ѝ не бяха много, но през цялата година заделяше по малко за онова, което ѝ носеше радост, обикновено празненства и подаръци за другите. Правеше всичко необходимо, за да ги осъществи, дори това да означаваше да седи в инвалидна количка или дори да лежи в болнично

легло и да раздава заповеди на всички ни. С всяка клетка на тялото си разбираше, че колкото и да е тежък животът, с колкото и скръб и травми да си принуден да се справяш, животът все пак е за живеене. Мама буквално си отиде със смях. От нея наследих тази решимост да намирам радост в живота.

Не мисли, че предаваш своя човек, когато изпитваш радост. Радостта е един от многото начини да продължиш да го обичаш.

9

... Наследство

Докато майка ми умираше, най-много ме плашеше мисълта как смъртта ѝ ще ме промени. Какво щеше да стане с мен след тази трагедия? Щеше ли напълно да преобърне представата ми за себе си? Страхувах се, че загубата ѝ ще промени начина, по който виждам света и мястото си в него. През последните седмици и месеци имах чувството, че губя себе си. Дотогава майка ми, болестите ѝ и грижите ми за нея бяха определяли поне отчасти коя съм. Коя щях да бъда, когато нея вече я няма? Най-много исках да избягам от тази промяна, която смъртта носи. Всички го искаме. Но тогава не разбирах, че смъртта на обичан човек, на някого, който ти е скъп, трябва да те промени. Това е следата му в света. Ти си следата му в този свят. За да станеш нечие наследство след смъртта му, трябва да се промениш. Твоята промяна е неговото наследство. Променяш се, гледаш на нещата по нов

начин и усещаш, че вече не си същият в още безброй отношения. Загубата на любимия ти баща, на съпругата, която те е обожавала, на най-добрия приятел, който винаги те е разсмивал, или на по-малкия ти брат те е променила. Тази промяна е тяхното наследство. Ти си тяхното наследство.

След смъртта на майка ми отначало не разбирах какво означава да бъда нейното наследство. Бърках го с това да я почитам или да пазя спомена за нея жив сред другите хора. Често смесваме тези понятия и се объркваме: какво да направим, как да запазим близкия си жив? Наследството е дълбоко лично. Със сестра ми сме дъщери на една майка, но тя е оставила различна следа във всяка от нас. Животът и смъртта ѝ ме промениха и това личи в начина, по който избирам да живея. Това зависи само от мен. Често се тревожим прекалено как да почетем починалите си близки пред света: с дарение в тяхна памет или с благотворителна организация на тяхно име. Някои от нас имат привилегията да направят това, но истинското и трайно наследство всъщност е любовта. То е вътре в нас. Обичал си някого силно, той ти е отвръщал с обич и сега тази любов продължава да живее чрез теб. Това е неговото наследство.

Когато обмисляш как да почетеш починалия, помисли как животът и любовта му са те променили. Чрез теб той може да продължи да живее в сърцата и мислите на другите и след смъртта си. Никой не изисква това от теб, не си длъжен. Важно е какво ти самият искаш да правиш, за да може

човекът, когото си загубил, да продължи да живее чрез теб. Какво обичахте да правите заедно? Какво най-много ти липсва от отношенията ви или от начина, по който се държеше с теб? Какво научи от него? Опитай се да откриеш нещата, които те сближават с него, и да ги направиш част от живота си. Ще ги откриваш цял живот. Някои може да разпознаеш веднага, а други ще ти се разкриват с години и в това няма нищо лошо. Скръбта ни съпътства през целия ни живот; можеш да си дадеш толкова време, колкото искаш или колкото ти е нужно, за да разбереш как искаш да почиташ близкия си. Така присъствието му може да продължи да расте и да се разгръща чрез теб.

В първите дни след смъртта на човек, когото обичаш, обикновено се очаква да организираш събиране. Може да го наричат погребение, изпращане или възпоменателна церемония, но по същество си е празненство. Парти с предварително планирани ритуали, които трябва да се спазят, може би и с религиозна част. И с тоалети, които трябва да избереш. За мен то е малко по-евтина сватба. Хората може да те накарат да повярваш, че така се отдава почит: като организираш съвършената възпоменателна церемония. Както вече признах, бях обсебена от погребението на майка ми. Обичам да планирам и обичам партитата, затова се хвърлих с всички сили в подготовката: това беше единственото нещо, свързано със смъртта, което разбирах. В съзнанието ми се беше запечатал образът на Джаки Кенеди по време на погребалното шествие

на Джон Кенеди. Тя стои изправена с децата си до себе си, с черен воал пред лицето и ръкавици на ръцете, невъзмутима и безизразна, докато ковчегът на съпруга ѝ минава покрай тях. Точно този образ на скръб и почит исках и смятах, че майка ми заслужава. Церемонията в нейна памет трябваше да бъде красива, изящна и елегантна. Исках да съм Джаки: изправена, горда и силна. Смятах, че прекалената емоционалност или уязвимост е крайно непривлекателна и неуместна. Беше 2008 г., а аз се върнах в 1963-та и се вкопчих в една напълно остаряла представа за сила и самообладание, но тогава тя ми вършеше работа. На 1 март 2008 г. изпратихме майка ми с красива церемония. Приятелите ми бяха оформили и отпечатали специални брошури за погребението. Съквартирантката ми от университета, Адриана, която разбираше повече от технологии, беше направила презентация от снимки с песни на Стиви Уондър и Джон Леджънд. Имаше и надгробно слово, произнесено от моя милост и посрещнато с аплодисменти. Бях със специално ушит тоалет от хитовия сериал „Клюкарката“, безупречен маникюр, десетсантиметрови токчета и поне половин килограм перли. Твърдо вярвам, че и мама, и Джаки Кенеди са се гордеели с мен. Церемонията беше красива, премина с огромен успех, а после приключи и в мен остана празнота.

Истината е, че съвършено изпращане може и да няма. Много хора нямат средствата или възможностите да организират погребение като за кралска

особа. Но по-важното е, че никоя церемония не е достатъчна, за да изрази любовта, която си споделял с твоя човек. Мислех, че това е единственият или последният ми шанс да почета живота на майка ми пред всички. Исках да направя всичко както трябва, защото я обичам. Някои хора, особено изгубилите близки в пандемията, дори не успяха да отидат на погребението им. Други не можаха да го организират или плановете им бяха отменени. Хората бяха принудени да организират погребения на паркинги с излъчване в Zoom, без да могат да се прегърнат за утеха или да почетат близкия си така, както искаха. Аз трябваше да присъствам на погребението на братовчедка ми Ебъни онлайн във Фейсбук, защото ограниченията за пътуване по време на пандемията не ми позволяваха да бъда със семейството си. Беше ужасно. Скърбяхме и за това, че не можехме да направим нещата „по нашия начин“. Скърбях и за това, че не можех да утеша малката сестра на майка ми така, както ми се искаше. Скърбяхме и за това, че не можехме да се съберем и да почетем Ебъни пред всички така, както искахме. Ебъни беше ярка личност и всеки от нас страдаше, че не можехме да се сбогуваме по свой начин. Дори когато скърбим при „нормални“ обстоятелства, това е тежък период на продължително страдание, което се отразява и на отношенията в семейството. С времето след загубата ще откриваш безброй други моменти, в които да почиташ живота и паметта на твоя човек, а най-силният израз на тази почит ще бъде собственият ти

живот. Когато мъглата се разсее, ще можеш отново да се съсредоточиш върху живота: неговия и твоя.

Братовчедка ми беше писателка. Често мисля за нея, когато седна да пиша. Тя беше най-голямото дете в семейството си, а на 24 октомври 2020 г. стана третото дете, което леля ми изгуби. Беше много близка с майка си и обичаше да контролира всичко, затова почитам и нея, и собствената си майка, като правя каквото мога за леля ми от разстояние. Въпреки цялата скръб, която съм преживяла, не мога дори да си представя да изгубя три от децата си. Правя каквото мога, за да подкрепям леля си: изпращам цветя, поръчвам ѝ хранителни продукти, насърчавам я да потърси психотерапевт. Така се чувствам по-близо и до майка ми, и до Ебъни. Когато става дума за почит към изгубен близък, създай си собствени правила. Не приемай, че трябва да правиш определени неща по определен начин или в определен срок.

За мен в ритуалите и церемониите непосредствено след смъртта има нещо показно. Колкото и време, сили или старание да е вложил човек в церемонията, никога не съм срещала някого, който да каже, че след нея е успял истински и трайно да се примири със загубата. Повечето хора, които са организирали или са присъствали на погребение, го възприемат като нещо, което „трябва да направиш“, а не като нещо, което им идва отвътре. Разбира се, ако почине близък приятел или роднина, трябва да отидеш от уважение към него и към отношенията ви. Когато скръбта е още съвсем пряс-

на, трудно можеш да мислиш за далечното бъдеще и как близкият ти ще продължи да присъства в него. Постепенно обаче разбираш, че той може да остане част от живота ти завинаги. Често най-искреният начин да го почетеш е да следваш неговите ценности. Това може да ти донесе и повече спокойствие в ежедневието. Както вече разказах, организирам празници и събития, чрез които и други хора могат да усетят духа на майка ми и онова, което беше важно за нея. Майка ми беше кралицата на Коледа. Къщата ни беше украсена още на следващия ден след Деня на благодарността. Оттогава до Коледа коледният порцеланов сервиз стоеше на единствената ни маса за вечеря. Буквално всеки ден трябваше да местим наредените съдове и прибори, защото според нея празниците трябваше да се посрещат пищно. Независимо с колко пари разполагахме и колко болна беше тя, всичко беше пищно до крайност. След смъртта ѝ Коледа беше трудна за мен, но в крайна сметка, с помощта на Мат, намерих своя начин. Както споменах по-рано, всяка година организираме разточително коледно парти, наречено „Такос и бебето Исус“. Сервираме няколко вида такос, разменяме си домашни сладки, събираме хранителни продукти за благотворителност и раздаваме награди за най-откачените костюми. Няма да повярваш какво са готови да облекат някои хора само за да спечелят горе-долу прилична бутилка вино.

Дай си време да откриеш нещата, които ти носят утеха и връщат обичания ти човек към живот

под една или друга форма. Това се отнася и за вещите му. През седмицата след смъртта на майка ми изхвърлихме, дарихме или раздадохме по-голямата част от вещите ѝ и изцяло променихме облика на спалнята, в която спеше с баща ми. Това ме принуди още в самото начало да реша кои нейни неща искам да запазя. Кое наистина имаше значение за мен? Кое щеше да ме сближава с нея, след като вече беше мъртва? Накрая задържах малка купчина вещи: тениската ѝ с надпис „Майка на студент в Харвард“, роклята от последната ѝ почивка, която бяхме избрали заедно, розов кашмирен пуловер, който си разменяхме, и едно сако по модел на приятелката ми Абигейл, което тя много обичаше. Исках неща, които мога да докосвам и които веднага да ме връщат при мама. Неща, чрез които да усещам какъв човек беше тя приживе.

Да бъдеш нечие наследство означава преди всичко да си верен на себе си и на връзката помежду ви. Кое усещаш като свое? Кое ти носи утеха? Какво в отношенията ви беше само ваше? На кои негови ценности винаги си се възхищавал? Скръбта ти е само твоя, както и начинът, по който продължаваш нечие наследство. Дай си време да разбереш как нечий живот, а след това и смъртта му са те променили. В началото смъртта на майка ми ме направи по-корава. Бях цялата остри ръбове и вървях през света, понесла тежестта на скръбта, огъня на гнева си, дълбокото убеждение, че съм съвсем сама, и страха от смъртта. Ако и аз умра на четиресет и девет, за какво ще съжалявам, че

съм направила или не съм направила? Бях ужасно самотна. Без майка ми ми се струваше, че никой не ме обича така, както тя ме обичаше. Около мен имаше прекрасни хора, но наистина вярвах, че никой не разбира напълно какво преживявам и колко ме боли. Сега, като се обърна назад, не съм сигурна дали нещо от това е било вярно, но така смъртта на майка ми първоначално беляза живота ми. С времето се учех да живея със скръбта и все по-последователно си осигурявах онова, от което се нуждаех, за да се съвзема и да осмисля загубата. Започнах да разбирам, че смъртта ѝ всъщност ме е направила по-мека. Загубата задълбочи съчувствието и разбирането ми към другите. Направи ме дори мъничко, съвсем мъничко по-търпелива. Никой никога не ме е описвал и няма да ме опише като търпелива, но смъртта ми даде ново усещане за времето. Бързах да заживея по свой начин, защото вече разбирах, че времето е всичко, с което разполагаме. Сега все още бързам, но по същата причина съм решена и да чакам търпеливо нещата, които наистина имат значение. Усещах, че майка ми ме зове да правя големи неща, да се съсредоточа върху тях и да не позволявам нищо да ме разсейва, дори когато постигането им отнема повече време, отколкото ми се иска. Затова и загубата на бебето беше още по-съкрушителна. Имах чувството, че съм чакала, проявила съм търпение, направила съм всичко, което е трябвало, и въпреки това не се е получило. След загубата трябваше да се запитам дали още го искам. А когато разбрах,

че отговорът е да, още по-твърдо реших да стана майка. Не знаех как ще стигна дотам, но знаех, че това е моят път. Това беше наследството, което ембрионът остави след себе си.

Ако след смъртта на майка ми ме беше попитал как ще почитам паметта ѝ, как ще я запазя в живота си, вероятно щях да говоря за благотворителната организация за борба с рака на гърдата, която основах в нейна чест, или за прекрасното ѝ погребение. Но колкото повече време минава след смъртта на твоя човек, толкова по-личен става начинът, по който избираш да почиташ паметта и наследството му. А лично не означава непременно скрито от другите, но означава неповторимо, искрено и съзнателно избрано. Приятелката ми Кейти Роуз създаде профил в Инстаграм, посветен на готвенето, след като изгуби баща си, защото се свързваше с него там, в кухнята. Общуването с други скърбящи хора, за които храната също беше връзка с изгубения близък, ѝ донесе утеха и чувство за принадлежност. Съквартирантката ми от университета Лизи изгуби майка си веднага след като завършихме. Майка ѝ Силвия беше учителка по природни науки и много обичаше пеперудите, особено тези от вида монарх. Лизи води децата си на разходки сред природата, търсят пеперуди и си говорят за Силвия. Приятелката ми Джилиан, която изгуби баща си, когато бяхме в прогимназията, още пази един негов стол. Той стои в стаята на сина ѝ и това момченце, което никога не е познавало баща ѝ, го нарича „столът на дядо“. Познавам

жена, която взе луковиците на нарцисите от двора на покойната си баба и с дъщерите си ги пресади в техния двор. Това са нещата, които носят на приятелите ми дълбоко спокойствие. Тези лични жестове поддържат връзката с близките жива. Не са показни и не се основават на религия или ритуал; те изразяват неповторимата любов, която всеки от тях е споделял с някого, когото вече го няма.

Понеже майка ми обичаше празниците, изпращам картички за Деня на майката на майките на други хора. Това е моят начин да пазя спомена за мама жив. Откривам я в други хора и използвам Деня на майката, за да им го кажа. И все пак никога няма да ме видиш на празнична закуска през уикенда на Деня на майката, защото и четиринайсет години по-късно това още събужда болката. И това е част от наследството: можеш да решаваш не само какво искаш да правиш, но и ясно и твърдо да определиш какво не е за теб.

Гробището никога не е било моето място. Майка ми почина преди повече от десетилетие, а мисля, че съм ходила на гроба ѝ само десетина пъти. Всъщност започнах да ходя там едва след като срещнах Мат. Чувствах, че трябва да има къде да го заведа, но там не намирам майка ми. А баща ми ходи през седмица, може би и по-често, и в това също няма нищо лошо. Родителите ми са си направили сватбените снимки на гробището, където е погребана майка ми. То е красиво място. За него не олицетворява само тъга и смърт, а и любов.

Можеш да се докосваш до живота на твоя специален човек. Да го върнеш към живот означава да се доближиш до онзи, който е бил, преди смъртта да го докосне, до най-доброто и най-светлото у него, до обичта, която е давал. Това става, когато направиш тези черти от характера му, ценностите му, нещата, които сте обичали заедно, и добрите му дела част от собствения си живот. Носиш го със себе си навсякъде и така той продължава да живее чрез теб и хората, които обичаш, дори онези, които никога не е срещал. Това не означава да живееш в миналото или според представата си за живота, който той би искал за теб. Означава да намериш място за него в настоящето и бъдещето си.

Аз се старая да правя това, като не жаля сили за рождения ден на Мат, както правеше мама за моя. Пиша му бележки и картички на ръка като онези, които тя ми изпращаше, и поне веднъж месечно приготвям някакъв вариант на нейното печено пиле. Искам Мат да усети любовта ѝ, макар че никога не я е срещал. Затова съзнателно търся начини майка ми да присъства в живота ни. Нужно е много въображение, за да си представиш дълбока връзка между хора, които никога не са се срещали, но наистина се получава. Когато купихме къща, Мат настояваше да засадим в двора любимите цветя на майка ми, лилиуми от сорта „Старгейзър“. Цяла година се противях, твърдях, че ще ми е прекалено тъжно, а после една пролет казах на Мат: „Имам страхотна идея! Да засадим лилиуми отзад в двора“. Да съм омъжена означава и че мога

да имам избирателна памет и да си приписвам идеите на моя съпруг. Всяка пролет, когато лилиумите започнат да цъфтят, се усмихвам с мисълта за майка ми. И въртя очи, защото знам, че Мат е бил прав от самото начало.

Когато се доближиш до онова, което твоят човек е бил в същността си, когато се стараеш да живееш според най-доброто от неговите ценности и в теб личи как животът и смъртта му са ти повлияли, тогава изпитваш дълбоко удовлетворение и силна близост с него. Като съхраняваме духа и същността на хората, които сме загубили, им позволяваме да продължат да живеят чрез нас и чрез хората, които обичаме.

10

Любов...

Любовта не умира. Любовта остава завинаги.

Майка ти, баща ти, брат ти, жена ти, най-добрият ти приятел... Когото и да си загубил, този човек все още те обича. Скърбим, защото той вече не може да изрази любовта си с действия. На нас, които продължаваме да живеем без него, ни се налага да се справяме с болката от безусловната любов, която остава без отклик. Любов, на която хората, които сме загубили, никога вече няма да могат да отвърнат така, както ни се иска. Оттам идва болката ни. Колкото по-голяма е любовта, толкова по-голяма е болката. По същността си любовта е и действие, и чувство. Тя е в основата на най-важните и сигурни връзки в живота ни. Обичаме родителите си, съпрузите си и приятелите си заради отношението им към нас. Грижата и подкрепата им пораждат у нас обич. Когато ги няма и вече не

могат да общуват с нас по същия начин, какво се случва с цялата тази любов? Нима изчезва? Не.

Любовта не умира и затова скърбим. Не можеш да оставиш любовта зад гърба си. Когато обичаш някого и той ти отвръща с обич, това оставя незаличима следа в мозъка ти. Тя не може да бъде изтрита, защото никой не може да ни отнеме любовта, нито да вземе обратно дадената вече обич, дори когато любимият ни човек вече не е с нас на този свят. След смъртта на близък отново и отново трябва да приемаме, че любовта няма да се проявява по начините, с които сме свикнали. Основата на пълноценния живот след загубата е любовта. Това означава да избереш да обичаш своя човек в сегашно време. Да вървиш напред в живота и да го вземеш със себе си. Да решиш как да го обичаш и как да продължиш да усещаш любовта му завинаги.

Научени сме да възприемаме смъртта като края на историята, но това е само половината истина. Смъртта е и начало. Започва етап на живота ти без твоя човек до теб, тук, на земята, но започва и новата ти връзка с него. Трябва да намерим начин той да остане част от живота ни и занапред. Бях решена да продължа и да си осигуря онова, което ми е нужно, за да се възстановя. Именно това ме подтикна преди години да потърся отговор на въпроса какво всъщност е скръбта. Имах нужда да разбера защо загубите ни причиняват толкова много болка, но и какво можем да направим. През лятото на 2020 г. открих отговора на неочаквано място: в страданието, което расизмът причинява.

В деня след убийството на Джордж Флойд съпругът ми ме намери свита на кълбо на пода в кабинета ми. Ридаех неудържимо. Не можех да осмисля смъртта му, нито да понеса бремето, което носим заради цвета на кожата си. През следващите дни не можех да спра да мисля за връзката между скръбта и любовта. За любовта на майка ми към мен, за моята любов към нея, за болката, която изпитвах в опитите си да стана майка, и за любовта, за която зовем от поколения насам. Умоляваме страната, която някога е вписвала стойността ни в счетоводните си книги редом с тази на говедата и конете, да признае скръбта ни и да ни покаже любовта, която заслужаваме. Именно липсата на любов стои в основата на призива Black Lives Matter (Животът на чернокожите има значение). Мислех си колко обичам цвета на кожата си и колко болка, тревога и страх понякога ми носи това. Каквото и да правя, колкото и да обичам страната си, тя все ми дава нови поводи за скръб. Наблюдавах как страната ни „си дава сметка за расизма“ и скърбях. В същото време заради системния расизъм смъртните случаи по време на пандемията в нашата общност нарастваха несъразмерно спрямо останалото население.

Когато си позволих да изживея болката, разбрах, че въпросите ми за нея и за оцеляването са неотделими от любовта. През онези тежки месеци на смърт, болести, протести срещу расизма и изолация често копнеех за обичта и подкрепата на майка си. Докато размишлявах за страданието в

нашата общност, се включих в публичен разговор в Инстаграм със Сибрина Фултън, майката на Трейвон Мартин. Сибрина беше преживяла дълбока лична скръб като пряк резултат от расизма и идеологията за превъзходството на белите, когато през 2012 г. синът ѝ беше убит от бял самозван пазител на реда. Попитах я как успява да живее с тази болка, а тя отговори: „Все още обичам сина си и знам, че синът ми все още ме обича“. Стъписа ме това, че говореше в сегашно време. Знаех, че мама ме е обичала и аз съм я обичала, но се запитах: мога ли да пренеса тази любов в настоящето? И дали тя ни дава сили да се изправим отново след смъртта на близък? Вместо да оставим любовта зад себе си, продължаваме да живеем с нея. Продължаваме да обичаме своите хора в сегашно време и така понасяме болката от загубата. А с болката от расизма се справяме, като обичаме себе си дълбоко, независимо от всичко. Скръбта е любов и любовта е противоотровата срещу скръбта.

Сега, като се обърна назад, всичко това ми се струва болезнено очевидно. Разбира се, че все още обичам майка си, в сегашно време. Затова ми липсва толкова адски много. И разбира се, че тя все още ме обича. Дори след смъртта си тя е моя майка, а аз съм нейно дете. Безусловната любов, която ни свързва с другите, не свършва; тя по-скоро расте. Затова от нас не се очаква да преодолеем нито любовта, нито скръбта. Няма срокове или стъпки, които трябва да следваме в определен ред. Не можеш да победиш или контролираш любовта, нито

болката, която идва, когато загубиш любим човек. И с любовта, и с болката трябва да живеем. Трябваха ми дванайсет години, загуба на бебе, пандемия и бунтове срещу расизма, за да осъзная, че не контролирам нито скръбта, нито любовта си. Обичам и скърбя, защото обичам. Смъртта не може да сложи граници на любовта. Силата ѝ надмогва тленността, стига да си позволим да я открием.

Откривам майка си и любовта ѝ, когато проявявам най-доброто в себе си, когато съм добра, щедра и любяща и се грижа за другите така, както тя се грижеше за мен. Откривам я в желанието на съпруга ми да следва правилата и да прави нещата „както трябва“, когато аз предпочитам да ги претъпам. Откривам любовта ѝ в щедрата душа на сестра ми. Виждам я във веселата си племенница Джей Джей, която ме разсмива, и всеки път, когато отхапя от съвършена бисквита с парченца шоколад, вкусвам спомена за нея. Откривам я в себе си и около себе си, а най-вече я откривам във водата.

Знам, че тя живее във водата. Виждам ни в басейна на някогашния клуб на IBM, сякаш времето е спряло. Басейнът, на чийто ръб седеше тя, а аз бях седнала върху краката ѝ. Басейнът, където с рязко движение на краката ме изстрелваше във въздуха, а аз цопвах във водата. Басейнът, където винаги ще бъда в безопасност, безгрижна и обичана. Тя е в Карибско море край брегове на Пуерто Рико, родината на предците ѝ. Тя е край езерото Джордж, където прекарахме една от последните си семей-

ни почивки. Тя е в чистотата и силата на водата, в плавното ѝ движение и в животворната ѝ мощ.

Това, че съм открила нея и любовта ѝ, не означава, че липсата ѝ вече не ми носи болка. В крайна сметка, колкото и да е истинска любовта ѝ, колкото и да я усещам, все пак мама не е тук с мен. Боли ни от любовта, която остава без отклик, независимо дали сме загубили любим човек, или живеем в страна, която все още гледа на нас като на нечия собственост. Това е чувството за липса, когато на любовта ти не отвръщат така, както ти се иска. Майка ми е с мен всеки ден. Мога да я намеря, мога да се обърна към нея, мога да я помоля за съвет, мога да я направя част и от големите, и от малките неща в живота си, но не мога да вдигна телефона и да ѝ се обадя. Не мога да я хвана за ръка. Не мога да ѝ пиша, за да поискам прочутата ѝ рецепта за хлебен пудинг. Вместо това трябва честно да призная, че я няма, да си позволя да усетя как загубата ѝ промени живота ми и да скърбя.

Ако можеш да обичаш и да изпитваш удивлението, възторга и радостта, които носи любовта, можеш да изпитваш и дълбоко чувство за загуба, отчаяние и тъга, когато някой, когото обичаш, премине отвъд. Позволи си да скърбиш. Не следвай моите указания, а използвай тази книга, за да намериш своя път през скръбта и да приемеш, че имаш право да я преживяваш по свой начин.

Когато единственото, което искам, е да сложа глава в скута на мама, тя да ме погали по гърба и да ми каже, че всичко ще бъде наред; когато съм

разстроена, болна или не се чувствам добре и копнея за нея, затварям очи, поемам дълбоко въздух и се пренасям там. Отново съм в дома от детството си, в спалнята на родителите ми, с глава в скута ѝ. Не е същото. Не е съвършено и не ми носи същата утеха като в детството, но все още усещам обичта ѝ. Винаги можеш да се докоснеш до любовта и енергията на своя човек, защото ги носиш в себе си. Не са изчезнали. Всичко, което ти е дал през годините, остава с теб и след смъртта му.

Но понеже не е същото, понеже никой не може да замени човека, когото си загубил, трябва да укрепваш тази любов в себе си. Само така можеш да продължиш напред. Трябва да се запиташ: какво ми е нужно, за да живея със загубата днес? От какво се нуждая, за да бъда добре без баща си, без дъщеря си, без детето си? Любовта им несъмнено още е тук, но самите те вече не са до теб. Какво трябва да направиш, за да си добре, когато не можеш да се хвърлиш в прегръдките им или да потърсиш ръката им?

Помни, че всеки ден е различен и само ти можеш да отговориш на този въпрос. Докато се учиш да живееш, без твоят човек да е до теб, любовта ти към него расте. Липсата му те кара да осъзнаеш колко много любов ви е свързвала. След смъртта му виждаш по-ясно всичко, което ти е дал приживе. Признателността, уважението, благодарността и в крайна сметка любовта ти растат, защото отново и отново се налага да осъзнаваш колко много си загубил. Представяш си как ще живееш без него.

Непрестанно приемаш промените, които скръбта носи със себе си. Учиш се да живееш с онова „и“, с различните чувства, които изпитваш едновременно, и намираш начин отново да отвориш сърцето си, за да обичаш безусловно друг. Така все по-ясно виждаш живота на своя човек. Все по-добре разбираш всичко, което ти е дал. Все по-дълбоко проумяваш колко много всъщност те обича.

Приеми, че любовта му ти принадлежи. Прекарах много време в плач на пода в кабинета си заради изолацията по време на пандемията. Нямаше как да избягам от чувствата си, трябваше да ги преживея и бях нещастна. Нямаше с какво да се разсея, а светът беше пълен с тъга. Сред дълбоката си лична болка и всеобщото страдание избрах любовта. Реших да обичам майка си в сегашно време. Реших да продължа да пазя в сърцето си любов към онова кълбенце от клетки, което не успя да оцелее. Реших да обичам цвета на кожата си въпреки расизма и идеологията за превъзходството на белите. И най-важното, реших да обичам себе си толкова, колкото майка ми ме обича и колкото аз обичам нея. Реших да обичам всичко в себе си, дори онези черти, които не харесвам особено, защото това е безусловната любов. Майка ми вече не можеше да показва обичта си с действия. Нямаше я тук, за да ми напомня да бъда добра към себе си, да имам търпение с тялото си и да спра да се държа така, сякаш съм машина. Трябваше сама да поема тази отговорност. За всичко това. Осъзнах, че не мога да обичам себе си безусловно и същевременно да се

укорявам, че чувствам прекалено силно, че плача прекалено много, че тялото ми се възстановява прекалено бавно. Не става така. Реших да обичам себе си и майка си безусловно и постепенно осъзнах, че няма по-дълбоко приемане от това.

Приеми, че онези, за които сърцето ти най-силно копнее, не са до теб, и продължи да обичаш и да копнееш за тях. Хората, които толкова силно искаш да прегърнеш, че почти усещаш как ги докосваш с ръце. Хората, чието отсъствие понякога те кара да тъжиш или да виеш от мъка. Боли да приемеш, че не можеш да задържиш до себе си тези хора, които толкова обичаш, но безусловната любов изисква приемане.

Приемаме, че съпругът ни ни слуша само в 70 процента от случаите. Приемаме, че всяка вечер детето ни ще изреди цял списък с въпроси и молби, за да отложи лягането. Приемаме приятелката, която винаги закъснява с десет минути, защото знаем, че ни обича. Но как да приемем смъртта? Как да притъпим копнежа, който сякаш никога не стихва?

Не можеш. Копнежът е твоята любов, а любовта не е нещо, което трябва да бъде ограничавано или потискано. Единственото, което прави копнежа по-поносим, е да го очакваш и да го приемаш като нормална част от живота си след смъртта на близък. В чувствата ти няма нищо нередно. Трябва да се научиш да си бъдеш опора, да се успокояваш и да се обичаш колкото можеш по-добре. Независимо как те вижда и колко те цени светът, ти тряб-

ва да цениш себе си. Имаш право на времето и спокойствието, които са ти нужни, за да скърбиш, колкото и години да минат. Няма нищо нередно в теб, ако все още лекуваш разбитото си сърце, а от смъртта на твоя човек са минали години. За да можеш да скърбиш и да се радваш едновременно, трябва да разбереш, че си ценен, че чувствата ти имат значение и че имаш право да ги изразиш. Само ако наистина цениш себе си, ще си позволиш да потърсиш всичко, което ти е нужно, за да се възстановиш. Много от нас така и не се възстановяват напълно, защото оставят другите да определят стойността им. Не прави това. Имаш право да се възстановяваш така, както ти е нужно, дори светът да се опитва да ти отнеме това право.

Когато осъзнаеш собствената си стойност, позволиш си да скърбиш без задръжки и получиш нужната грижа за възстановяването си, ще откриеш, че можеш дълбоко и съзнателно да обичаш своя човек и да усещаш любовта му към теб. В сърцето ти се отваря място и макар този човек винаги да ти липсва, започваш отново да се чувстваш пълноценен. Когато напълно приемеш отсъствието му, празнината може да се изпълни с любов. Понякога само любов, понякога любов с гарнитура от скръб, но все пак любов. Обичта му, която продължаваш да усещаш, ще ти дава сили. Неговата любов и любовта ти към себе си ще ти помогнат да преминеш през най-тежкото в скръбта.

Нека любовта те държи на повърхността.

Благодарности

Приятелката ми Лайза обича да казва: „Денят, преди животът ти да се промени завинаги, е ден като всеки друг“.

В един най-обикновен четвъртък получихме телефонно обаждане. На следващия ден, след пет години чакане, надежди и молитви, за по-малко от двайсет и четири часа станахме щастливи родители на прекрасно момченце. Пиша това кратко допълнение към книгата на телефона си, докато синът ни спи в стаята, която доскоро беше кабинетът ми. Той е само на няколко седмици и още не мога да осъзная напълно какво огромно щастие ни споходи, но вече знам, че нищо друго в живота ми не ми се е струвало толкова предопределено. Никога не съм се чувствала толкова доволна от живота и благодарността ми е безкрайна.

Синът ни се появи три седмици преди крайния срок, в който трябваше да предам ръкопис на редакторката си. Както можеш да си представиш,

закъснях ужасно много, а това, че изобщо успях да го предам, си е същинско чудо. Не очаквах да довършвам книгата, докато с мъжа ми се учим да бъдем родители, изтощени от грижите за новородено, за което се бяхме молили, но за чиято поява не бяхме съвсем подготвени. И все пак ето я!

Държиш тази книга в ръцете си благодарение на Бог и на много талантливи и щедри хора, които ми помогнаха. Знам, че благодарностите обикновено започват с хората, помогнали в професионален план, но в нашия дом семейството е на първо място и трябва да започна със съпруга си. Мат, ти си най-важното, което някога ми се е случвало. До голяма степен тази книга стана възможна благодарение на вярата ти в мен: че мога да правя онова, което искам, да се стремя към онова, което вярвам, че заслужавам, и да следвам призванието си. Години наред говорех, че ще напиша книга, а ти ми каза да сядам да пиша много преди да ме потърси който и да било литературен агент. Любовта ти, насърчението, умението да ме предизвикваш и чувството ти за хумор са безценни за мен. Също и готовността ти да скърбиш редом с мен. А напоследък към всичко това се прибавиха всеотдайността ти като баща и грижите за сина ни рано сутрин, за да мога аз да си поспя. Ти си дар за мен и съм толкова щастлива, че мога да те обичам цял живот. Благодаря ти и че настоя да си вземем куче далеч преди аз да съм готова. Сейди е най-прекрасното куче на света и най-добрата компания за писане, за която едно момиче може да мечтае.

На сина ми Бенет: благодаря ти, че ме направи майка, че ми показа колко голямо всъщност е сърцето ми и че ме вдъхновяваш с любовта си. Ти си моята радост. Благодаря и на всички, които превърнаха мечтата ни да станем родители в действителност. Вие си знаете кои сте и без вас нямаше да сме тук. Специални благодарности на невероятните дули, особено на Аманда Уотсън, които ни помагаха да се грижим за сина си, за да мога да поспивам достатъчно, че да имам сили да довърша книгата.

На баща ми Сам: благодаря ти, че ми показа какво всъщност означава „в болест и здраве“, че винаги имаш да кажеш нещо щуро или ужасно смешно и че ме възпита да вземам от живота онова, което искам, и да му се радвам. На сестра ми Хедър: благодаря ти, че ми показваш как да посрещам трудностите със сила и смелост. Благодаря и на двама ви, че ми дадохте пълна свобода да разкажа историята си, която неизбежно включваше и вашите истории. Знам, че мама се гордее със семейството, което успяхме да изградим, откакто нея я няма. Бенет е голям късметлия, че ви има.

На кръстниците ми Андреа и Тими Сейлс, на братовчедка ми Кортни Амал, на дядо ми Сам и баба ми Лоси Лий, които непрестанно ми напомнят да продължавам напред, на нашата компания в Уисконсин и на всички останали от голямото ни семейство: благодаря ви. На почетните баба и дядо на Бенет, уважаемата Мари Джонс и Уендъл

Джонс: благодаря ви за обичта и за безбройните вкусни ястия, с които се грижите за нас.

На приятелите, които наистина са ми семейство. На жените и неколцината мъже, които бяха до мен, помогнаха ми да стана човекът, който съм, и ме обичаха и в най-тежките, и в най-щастливите ми мигове. На компанията, която сама се организира, когато Бенет се появи, а ние дори не знаехме от какво имаме нужда. На хората, с които винаги съм се чувствала обичана и в скръбта, и в радостта. На онези, които очакват да ги нахраня, щом дойдат у дома, и чакат покани за щурите празненства, които организирам за рождените си дни и по празници. На хората, които ми помогнаха да открия любовта на майка си и обичта към себе си. На приятелките ми от гимназията: Алисън Браунел Салцър, Лилиан Лий Ерхарт и Субрина Йендрасяк. На съквартирантките ми от колежа, които винаги ще наричам така, в сегашно време: Наоми Ейджис, Алиша Моран, Глориана Салгадо, Бриджит Марвинсмит, Со Юн Янг, Адриана Косгриф, Вивиан Берцека Лемър, Лайза Фицпатрик, Фалин Шейв, Елизабет Клиъри и Даней Паули. На Скот и Меган Куимби, Дан и Никол Кюран, Ари и Мариса Матусяк, Дейв и Трейси Уескот.

На хората, които бяха до мен в началото на скръбта ми, когато през повечето време бях съсипана: Лиана Дуйе Гусман, Кейти Макдона, Кейти Мърфи Корнел, Кими Скоти Мецгър, Джаки Шарник, Алекса Линч, Бен Андухар, Арън Андухар и разбира се, бившия ми шеф Майкъл Велучи и съпругата

му Тереза Бойл Велучи. Майкъл, нямаше да оцелея без търпението, добротата и веселия ти нрав. Благодаря ти за всичкото суши, за коктейлите, за смеха и най-вече за това, че ме подтикна да напусна Ню Йорк и да поема към новия си живот във Вашингтон.

На екипа ми. Леле. Нямаше да се справя без помощта на толкова много професионалисти. Най-напред на редакторката ми Кришан Тротман. Кришан, с цялото си сърце вярвам, че майките ни са се наговорили да ни срещнат. Блестящият ти ум, деликатността ти, вниманието към детайла и упоритостта, с която търпеливо ме подтикваше да се изразявам ясно и да обмислям внимателно всяка дума и всяка теза, направиха тази книга толкова добра. Знам, че нямаше да успея без теб. На всички останали от семейството на Hachette, Legacy Lit и Grand Central Publishing, сред които Амина Иро, Катрин Гордън и Абимаел Аяла-Окендо: толкова съм ви благодарна за усърдната работа по тази книга. На литературния ми агент Питър Стайнбърг: благодаря ти, че ме откри и ме убеди, че имам какво да кажа в една „голяма книга“.

На служебния ми „съпруг“ Крис Кормие Маджано: не бих могла да си представя по-умен, по-внимателен, по-работлив партньор в работата, който така да изпипва всеки детайл. Благодаря ти, че поемаше допълнителна работа, че ми купуваше всички лакомства, сладкиши и бърбън, от които имах нужда, докато пишех, и че винаги ме подкрепяш в скръбта ми. Безкрайно съм ти задължена.

Благодаря и на теб, Чейс Кормие Маджано, че си толкова прекрасен приятел и че споделяш съпруга си с мен. Обичам ви и двамата от сърце.

Турая Масри, ти се появи точно когато имах нужда от теб. Благодаря ти, че с толкова обич прочете всяка дума и от двете версии на ръкописа и ми каза честно какво мислиш. Несъмнено направи книгата по-добра, а всичко останало в живота ми — по-лесно. Нямаше да се справя без теб.

На Габи Биркнър: благодаря ти, че ми помогна да намеря своя глас, за безбройните редакции и за моралната подкрепа.

На д-р Кристи Денкла: благодаря ти за важните научни изследвания, с чиято помощ тази книга не остана само разказ за мен, а стъпи на най-добрите налични данни и сведения за скръбта след загубата на близък. Благодаря и на общия ни приятел д-р Кристофър Голдън, че ни запозна.

На всички, които вярваха в тази книга и в писателския ми талант дълго преди самата аз да повярвам, и особено на Алисия Менендес, Карлос Одио, Джуди Ан Уилямс, Саманта Фулд, Майкъл Сколник, Решма Сауджани, Джошуа и Мишел Дюбоа, Антъни Хейс, Фейт Коул, Джим Шелтън, Уила Селдън, Уили и Кристина Гайст, Алекс Ел, Джен Пастилоф, Илейн Уелтърот, Мати Кан, Клои Шама, Ела Райли-Адамс и Наташа Алфорд.

Знам, че следващата благодарност може да ти се стори странна, но ако ме познаваш добре, знаеш, че написах по-голямата част от книгата, докато все още се справях с усложненията от за-

боляването си и от загубата на бебето. Благодаря на всеотдайните лекари, медицински сестри и разбира се, психотерапевти, които ми помогнаха да намеря решения и в крайна сметка да си върна физическото и психичното здраве, което всички заслужаваме: Емили Боланд, Натали Мур, Сучитра Нанчерла, Лиса Чефалу, Матю Чърчил и Лиса Фан. Толкова съм благодарна на всеки един от вас.

На всички, които ми изпратиха добра дума, пакет с нещо, което да ме зарадва, или мило съобщение, както и на всички, споменати в тази книга: благодаря ви, че ме вдъхновявате и подкрепяте.

Във времето, в което живеем, чувствам, че непременно трябва да благодаря на всички, които положиха толкова усилия, за да ни опазят по време на пандемията. На всеки лекар, медицинска сестра, учен, доставчик и на всички останали, без чиято работа не можем, както и на техните семейства: дълбоко съм ви благодарна.

И накрая, на онези, които през тази тежка за всички година изгубиха близки: тази книга е за вас. Не мога да си представя какво е да преживееш смърт и скръб насред световна пандемия. Надявам се думите ми поне да ви помогнат да почувствате, че болката ви е разбрана, и да откриете любовта на своя човек.

С благодарност, надежда и любов,

Мариса

Библиография

Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., and Horowitz, M. J. "When Avoiding Unpleasant Emotions Might Not Be Such a Bad Thing: Verbal-Autonomic Response Dissociation and Midlife Conjugal Bereavement." Journal of Personality and Social Psychology 69 (1995): 975–989. DOI: 10.1037//0022-3514.69.5.975.

Boulware, D. L., and Bui, N. H. "Bereaved African American Adults: The Role of Social Support, Religious Coping, and Continuing Bonds." Journal of Loss and Trauma 21, no. 3 (2016): 192–202.

Briere, J., Agee, E., and Dietrich, A. "Cumulative Trauma and Current Posttraumatic Stress Disorder Status in General Population and Inmate Samples." Psychological Trauma 8, no. 4 (July 2016): 439–446. DOI: 10.1037/tra0000107. Epub PMID: 26752099.

Dohrenwend, B. S., and Dohrenwend, B. P. (Eds.). Stressful Life Events: Their Nature and Effects. John Wiley & Sons, 1974.

Ettman, C. K., Cohen, G. H., Abdalla, S. M., and Galea, S. "Do Assets Explain the Relation between Race/Ethnicity and Probable Depression in U.S. Adults?" PLoS One 15, no. 10 (2020): e0239618.

Geronimus, A. T., Hicken, M. T., Pearson, J. A., Seashols, S. J., Brown, K. L., and Cruz, T. D. "Do US Black Women Experience Stress-Related Accelerated Biological Aging?: A Novel Theory and First Population-Based Test of Black-White Differences in Telomere Length." Human Nature 21, no. 1 (2010): 19–38.

Keyes, K. M., Pratt, C., Galea, S., McLaughlin, K. A., Koenen, K. C., and Shear, M. K. "The burden of loss: unexpected death of a loved one and psychiatric disorders across the life course in a national study." American Journal of Psychiatry 171, no. 8 (2014): 864–871.

Klass, D., Silverman, P. R., and Nickman, S. (Eds.). Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis, 2014.

Linehan, Marsha M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Publications, 2018.

O'Connor, M. F., Irwin, M. R., and Wellisch, D. K. "When Grief Heats Up: Pro-Inflammatory Cytokines Predict Regional Brain Activation." Neuroimage 47, no. 3 (2009): 891–896. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2009.05.049. Epub 2009 May 27. PMID: 19481155; PMCID: PMC2760985.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., and Bisconti, T. L. "The Role of Daily Positive Emotions during Conjugal Bereavement." Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences 59, no. 4 (2004): P168–176. DOI: 10.1093/geronb/59.4.p168. PMID: 15294920.

Petrie, K. J., Booth, R. J., and Pennebaker, J. W. "The Immunological Effects of Thought Suppression." Journal of Personality and Social Psychology 75, no. 5 (Nov. 1998): 1264–1272. DOI: 10.1037//0022-3514.75.5.1264. PMID: 9866186.

Robinaugh, D. J., and McNally, R. J. "Remembering the Past and Envisioning the Future in Bereaved Adults with and without Complicated Grief." Clinical Psychological Science 1, no. 3 (2013): 290–300. DOI: 10.1177/2167702613476027.

Stroebe, M., and Schut, H. "The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On." Omega (Westport) 61, no. 4 (2010): 273–289. DOI: 10.2190/OM.61.4.b. PMID: 21058610.

Stroebe, M., Finkenauer, C., Wijngaards-de Meij, L., Schut, H., van den Bout, J., and Stroebe, W. "Partner-Oriented Self-Regulation among Bereaved Parents: The Costs of Holding In Grief for the Partner's Sake." Psychological Science 24, no. 4 (Apr. 2013): 395–402. DOI: 10.1177/0956797612457383. Epub PMID: 23406609.

Umberson, D., Olson, J. S., Crosnoe, R., Liu, H., Pudrovska, T., Donnelly, R. "Death of Family Members as an Overlooked Source of Racial Disadvantage in the United States." Proceedings of the National Academy of Sciences of the U.S.A. 114, no. 5 (Jan. 31, 2017): 915–920. DOI: 10.1073/pnas.1605599114. Epub PMID: 28115712; PMCID: PMC5293066.

Williams, D. R., and Mohammed, S. A. "Discrimination and Racial Disparities in Health: Evidence and Needed Research." Journal of Behavioral Medicine 32, no. 1 (2009): 20–47.

Мариса Рене Лий

СКРЪБТА Е ЛЮБОВ

Превод Амид Хара
Редактор Дима Костова
Предпечат Станислава Минковска
Дизайн на корицата Дима Костова

Издател „Лайфтайм Пъблишинг“ ЕООД
www.lifetimepublishing.eu

Подкрепа при загуба и скръб можеш
да получиш в
Институт за изкуство и терапия
www.artstherapyinstitute.bg

Любовта не свършва със загубата

Когато загубим близък човек, често чуваме, че трябва да бъдем силни, да продължим напред, да оставим болката зад себе си. Обикновено възприемаме скръбта като нещо, от което трябва да се освободим, за да бъдем отново щастливи.

Мариса Рене Лий ни кани да я погледнем по друг начин: а ако скръбта не е противоположност на любовта, а нейното продължение?

Черпейки опит от собствените си загуби, авторката говори откровено и със съчувствие за болката, грижата за себе си и подкрепата, от която имаме нужда. Тя ни насърчава да признаем чувствата си, да потърсим помощ и да приемем, че любовта и скръбта могат да съществуват наред с радостта.

Това е сърцевината на книгата: да дадем място на загубата, без да ѝ позволяваме да отнеме цялата възможност за живот, близост и радост.

Независимо дали загубата е скорошна или са минали години, тази книга предлага опора в търсенето на начин да живеем с промяната, която следва, с любовта, която остава, с красотата на света именно заради нея.

ISBN 978-619-92241-9-9

9 786199 224199

Цена: 9.90 €

LifeTime Publishing

www.LifeTimePublishing.eu