

Одна из самых значимых книг, направляющих нас
через темные, непривычные эмоции и ощущения.

New York Journal of Books

страх



Как бросить вызов
своим фобиям
и победить

ЕВА ХОЛЛАНД

Ева Холланд

**Страх. Как бросить вызов
своим фобиям и победить**

«Азбука-Аттикус»

2020

УДК 159.9 + 616.891.6
ББК 88.28+88.9

Холланд Е.

Страх. Как бросить вызов своим фобиям и победить /
Е. Холланд — «Азбука-Аттикус», 2020

ISBN 978-5-389-19719-0

Мы все чего-то боимся. Ева Холланд поставила перед собой задачу изменить свое отношение к собственным страхам, изучить результаты последних исследований ведущих специалистов в области нейробиологии и найти действенные способы избавления от фобий. Она испытала на себе экспозиционную терапию, ДПДГ – метод лечения посттравматического стрессового расстройства путем десенсибилизации и переработки движением глаз, новейший метод доктора Мерел Киндт... Доступный пересказ научных работ, подробное описание процесса терапии и глубокий анализ ее эффективности направят вас на правильный путь, ведь в борьбе со страхом главное оружие – знание. «Я стала искать различные способы преодолеть страх, как рекомендованные медиками, так и “народные”, и каждое решение, которое я находила, заставляло взглянуть на проблему по-новому – даже если это не всегда приносило облегчение. Эта книга – конечный результат моих изысканий. Даже теперь я не могу сказать, что полностью контролирую свои страхи. Но уверена, что мои взаимоотношения со страхом уже никогда не будут прежними» (Ева Холланд). В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9 + 616.891.6
ББК 88.28+88.9

ISBN 978-5-389-19719-0

© Холланд Е., 2020
© Азбука-Аттикус, 2020

Содержание

Пролог	7
Часть первая	12
1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ева Холланд

Страх. Как бросить вызов своим фобиям и победить

*Моей маме, Кэтрин Джанет Тейт
1954–2015*

Мне не хотелось бы не оправдать ваши ожидания по этому вопросу. Напротив, я намереваюсь рассмотреть проблему страха у нервных людей с большим вниманием и обсудить ее с вами, и достаточно подробно.

Зигмунд Фрейд

Немного может сравниться с облегчением от осознания того, что самое страшное уже случилось.

Конан О'Брайен

Eva Holland

NERVE: A PERSONAL JOURNEY THROUGH THE SCIENCE OF FEAR

© Eva Holland, 2020

© Мягкова Е., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®

* * *

Ева Холланд рискнула разобраться, что заставляет нас съеживаться от страха. Переплетая воспоминания с научными исследованиями, она показывает, что на самом деле представляет собой страх: это химическая реакция, эволюционный инстинкт, зеркало нашего сознания – иногда это наша слабость, но часто ориентир.

Кейт Харрис, автор книги «Земли утраченных границ»

Настоящий подарок всем, кто иногда обречен жить со своим страхом и печалью – то есть всем нам.

Брайан Филипс, автор бестселлера «Невыносимые совы»

Холланд делится с нами откровенным, глубоко личным описанием своих страхов, а потом приглашает попытаться преодолеть их вместе с ней, отправившись в долгое путешествие самопознания и научных исследований. Пугающе хорошая и очень смелая книга о страхе.

Люк Дитрих, автор книги «Пациент Н. М.»

Главная особенность этой книги – кинематографический стиль. Холланд удается подмечать и описывать малейшие детали эпизодов паники так живо, что сердце замирает.

Quill & Quire

Пролог

Утро началось с крепкого кофе и непродолжительной поездки на юг по Аляскинской трассе, из уединенного домика в пустынное снежное пространство. Когда темный зимний день стал немного светлее, мы зашнуровали тяжелые ботинки для ледолазания, надели рюкзаки и, нагруженные веревками, снаряжением, продуктами и водой, начали восхождение в горы.

На дворе стоял февраль 2016 года, и наша группа, около двенадцати человек из Уайт-хорса – небольшого городка в нескольких часах езды, – забралась далеко на север Британской Колумбии, чтобы посвятить выходные ледовому восхождению. Мои друзья Райан и Кэрри и их команда скалолазов ежегодно совершали такие поездки уже на протяжении семи лет. Но я присоединилась к ним впервые.

Райан и Кэрри – прирожденные учителя и лидеры, они искренне наслаждаются тем, что могут передать свои знания и умения другим, и несколько последних зим они то и дело пытались научить меня совершать ледовые восхождения: взбираться по замерзшим водопадам с помощью крюков, топориков и веревок. Получалось у меня плохо. Мне нравился глухой звук топорика, прочно врезающегося в толстый слой льда, то, как болезненно отзывались плечи и икры на мое медленное, шаг за шагом, прохождение маршрута. Мне очень нравилось чувство глубокого удовлетворения, которое я испытывала, когда достигала вершины. Но я боялась высоты, особенно того, что могу упасть с открытой вершины. Поэтому восхождение было для меня испытанием. И Райан, и Кэрри не раз видели, как я плакала. И не раз я просила отпустить меня обратно вниз и громко, на грани истерики, заявляла им, что «мне больше не нужны такие развлечения».

Я продолжала в этом участвовать, потому что – по крайней мере какую-то часть времени – это доставляло мне удовольствие, а еще потому, что мне хотелось научиться справляться с собственным страхом. Но все получалось медленно, а этой зимой я вообще очень мало занималась восхождениями. Предыдущим летом скоропостижно умерла мама, и в последующие месяцы я почти совсем забросила и спорт, и общение.

Нам пришлось идти примерно полчаса вдоль ручья по снегу, и только потом мы остановились, чтобы пристегнуть стальные кошки, а уже затем, цепляясь ими за лед, принялись взбираться непосредственно по замерзшему ручью. Ручей поднимался постепенно: небольшой шаг вверх, потом несколько шагов по плоской поверхности, потом подъем побольше и так далее. Иногда для подъема нужно было больше, чем один шаг, и нам приходилось вбивать передние шипы кошек в наклонную ледяную поверхность и так лезть вверх.

Постепенно мы добрались до начала реального восхождения, маршрута, называвшегося «Стандартный». Друг за другом мы привязали веревку к своему снаряжению, а затем поднялись по первой короткой стене. За ней следовала более длинная часть крутого подъема, а потом еще одна.

День был прекрасный – ясный и солнечный, температура – около нуля. Как всегда, я нервничала, в первую очередь потому, что в группе были люди, которых я почти не знала. Мне всегда казалось особенно унижительным демонстрировать страх в присутствии незнакомых людей. Но я справлялась с подъемом вполне прилично, не плакала и не молила о пощаде. Мне даже удавалось, как это иногда со мной бывает, наслаждаться моментом.

Добравшись до вершины, я оказалась на замерзшем плато, с которого открывался потрясающий вид на весь путь, который мы прошли. Я сделала селфи на фоне этих просторов и села на солнышке перекусить, испытывая гордость и удовлетворение.

Примерно в два часа меня обнаружила Кэрри и предложила начать спуск одной из первых. Скорее всего, я оказалась бы среди тех, кто спускается медленнее всех. Я согласилась. Во

время спуска нужно было несколько раз использовать веревку: привязывать себя и спускаться вдоль ледяной стены, держась за веревку руками.

Этого я еще никогда не делала. Предыдущим вечером в отеле члены команды научили меня основным приемам. Они привязали меня к столбу в коридоре, и я шла по линолеуму спиной вперед, пропуская веревку через свое снаряжение по мере продвижения. Конечно, урок этот происходил на горизонтальной поверхности.

И все же я была настроена оптимистично и чувствовала, что готова. Кэрри проверила мое снаряжение, и я решительно направилась к краю плато, чтобы спиной вперед перешагнуть его и спуститься по ледяной стене, по которой недавно поднялась.

Первый спуск по веревке прошел хорошо. Я даже смогла засмеяться, когда потеряла равновесие, не смогла его восстановить, широко расставив ноги, и боком ударилась о лед. Второй тоже прошел нормально. Третий оказался посложнее: мне пришлось продвигаться по изогнутому ледяному тоннелю, я снова потеряла опору и врезалась в ледяную стену, беспомощно болтаясь и ушибая локти и колени. Я оттолкнулась и снова поехала вниз, но опять упала, когда приблизилась к концу отрезка, соскользнула по веревке и приземлилась как попало, а в бока мне упирались подвешенные на поясе ледорубы.

Мне было стыдно и больно. Я запуталась в снаряжении в конце спуска, немножко там поплакала, но потом все же поднялась и убралась с дороги, чтобы кто-то следующий мог спуститься за мной.

Я одолела еще два небольших спуска по веревке, но настроение у меня сильно испортилось, и чем ниже я спускалась, я все больше теряла контроль. По мере приближения захода солнца становилось холоднее, а от всех этих вращений и ударов о лед я промокла: днем под солнцем лед подтаивал. Я замерзла, проголодалась и устала. И больше не получала удовольствия. В конце последнего спуска я села немножко в стороне от других и заплакала, стараясь спрятать лицо. Съела «Сникерс», который у меня оставался (шоколад почти всегда поднимает мне настроение), но это мало помогло. Идти до машин нам предстояло еще довольно далеко.

Когда все добрались до самого низа последнего спуска, мы собрались вместе, чтобы спуститься по пешей, не требующей страховки части маршрута вдоль замерзшего ручья. Когда группа по двое-трое начала спуск, я стояла на краю одного из низких ледяных выступов, на который утром взобралась без труда. Между плоской поверхностью, на которой я находилась, и следующим плоским участком льда было, возможно, около полуметра. Все, что мне нужно было сделать, это дотянуться туда ботинком и шагнуть вниз. Я смотрела на ноги и не могла заставить их двигаться, потому что увидела, как шагаю вниз, но мои кошки не цепляются за лед и нога летит вперед, будто я поскользнулась на банановой кожуре в мультике. И как мое тело оседает, скользит и падает с каждого ледяного выступа до самого низа. Голос в моей голове произнес: «Я не смогу это сделать. Я упаду. И умру».

Телом завладела какая-то необъяснимая сила. Я не могла нормально дышать, не могла шевельнуть ни рукой, ни ногой. Какая-то малая часть меня знала, что нужно просто сделать один шаг и все будет хорошо, если только у меня получится сдвинуть с места ноги, но этот голос звучал еле слышно где-то на задворках разума. Теперь мной руководила другая сила.

Райан заметил мои страдания и вернулся, чтобы мне помочь. И я услышала, как говорю ему, что, к сожалению, с горы спуститься не могу. Группе придется просто оставить меня здесь. Поскольку, сказала я, я не могу идти вниз, всем им придется идти дальше, а я останусь, где стою.

Я говорила ровным голосом, как будто это был разумный план. Но оставаться там, где я находилась, притом что температура падала и приближалась темнота, а я стояла и дрожала в своем промокшем костюме, было бы самоубийством. А ноги все равно отказывались двигаться. Я наблюдала за тем, как Райан переговорил о чем-то с другими и отправил Кэрри и остальных

членов группы вперед, чтобы они успели добраться до машин, пока не стемнело. Райан, его друг Джоэл и третий парень, Ник, которого я почти не знала, остались.

Джоэл встал с одной стороны от меня и взял меня за левую руку. Ник – за правую. Райан шагнул на нижний уступ и развернулся лицом ко мне, ледорубом указывая мне, куда нужно поставить ногу. Медленно, глубоко вдыхая и выдыхая, уцепившись за руки Джоэла и Ника, я заставила себя спустить ногу. Кошки уцепились за лед. Я не скользила навстречу смерти. Потом мы повторили все это с другой ногой.

Смеркалось, и стало холодно. Очень медленно мы спускались к подножию горы. Райан указывал направление каждого шага, уверяя меня, что опасности нет. Правая нога, левая нога. Кажется, какое-то время я тихонько плакала от страха и от расстройств – как могли мое тело и разум так меня предать. Я все еще была почти убеждена, что, если сделаю хоть один неверный шаг, этот шаг просто убьет меня. Мне показалось, что спуск длился вечно. В конце мы выключили фонари и дальше продвигались уже в темноте.

Как только мы сошли со льда на снежную тропу в самом конце спуска, я наконец смогла отпустить руки Джоэла и Ника. Мы дотопали до шоссе, почти не разговаривая, и страх ослабел настолько, что я стала думать, насколько сильно они на меня рассердились. Не жалеет ли Райан, что вообще пригласил меня в эту поездку? Должно быть, жалеет. К тому времени как мы забрались в машину, все четверо в одну оставшуюся, страх сменился ужасающим чувством унижения, какого раньше я никогда не испытывала. Я сидела на заднем сиденье, стараясь казаться как можно меньше, и не способна была даже насладиться пакетиком чипсов со вкусом маринованных огурчиков, которые Райан традиционно предлагал после восхождения. Я была абсолютно раздавлена.

Когда мы вернулись в отель, я изо всех сил старалась вести себя как обычно. Заставила себя общаться с членами группы за картами и напитками, не спряталась в своем номере. Я предложила пиво парням, которые отодрали меня от горы. В какой-то момент я спросила Райана, что он предпринял бы, если бы я добровольно не сделала тот первый шаг вниз. Он ответил: «Тебе бы не понравилось». Я представила, как Райан и Джоэл связывают меня по рукам и ногам и тащат вниз по замерзшему ручью, как мешок, а я бьюсь о выступы, как в том моем видении собственной смерти, только медленнее. Он был прав, мне бы это не понравилось.

На следующий день, когда вся группа отправилась на новое восхождение, я осталась в отеле. Совершила длинную пробежку вдоль шоссе. Почитала книжку. Постаралась расслабиться и насладиться выходными, порадоваться синему небу и белым горам, окружавшим домик. Но все равно думала о своем поведении накануне.

И решила, что это недопустимо. Я уже пыталась (без особого энтузиазма) справиться со своим страхом, но это никогда не казалось таким уж важным. Раньше из-за этого страха я никогда не ставила собственную безопасность и безопасность других людей под угрозу. Я с трудом могла поверить, что этой безумной женщиной на том склоне была я, что я заявляла, что скорее умру от холода, чем спущусь по замерзшему ручью. Что со мной случилось?

Я пыталась не давать себе думать об этом, но срыв там, на горе, вернул мысли о произошедшем как раз тогда, когда почти удалось от них избавиться. Почти всю свою жизнь я боялась, что умрет мама. Она потеряла свою мать еще будучи ребенком, и, по мере того как я росла, я все лучше понимала, какой глубокий след оставила в ее душе эта утрата. Я очень боялась, что мне предстоит пережить то же самое, а когда этот момент наступил, просто потеряла голову. За последующие месяцы моя жизнь совершенно изменилась: я перестала общаться с друзьями, заниматься спортом, всем, что обычно делала, чтобы испытать себя или развлечься. Долго, слишком долго я чувствовала себя так, как будто разучилась улыбаться и смеяться, как будто лицевые мышцы застыли и утратили способность осуществлять эти простые действия.

Только в последние несколько недель я снова начала втягиваться в общение. Начала бегать, нормально питаться, перестала жить на диване, уставившись на экран, где сменяли друг друга бесконечные телешоу.

Мне не хотелось, чтобы эта неудача на горе помешала медленному, так тяжело мне дающемуся возвращению к нормальной жизни. Мне не хотелось, чтобы страх снова до такой степени меня контролировал. Сидя в отеле у богом забытой дороги, я решила, что выясню, что же случилось с моим мозгом в тот день на горе. А потом выясню, как с этим справиться.

В последующие несколько недель и месяцев я начала то, что называю своим проектом «Страх». Я пошла в библиотеку и практически опустошила раздел, посвященный саморазвитию, набрав книг с заголовками типа «Посмотри в лицо своему страху», и прочитала все, что смогла найти о науке страха и фобиях. Я стала расспрашивать друзей и членов семьи об их собственных страхах, – казалось, у каждого была своя история о том, чего они боялись, и теория о том, почему и как. Эти истории помогли мне лучше понять, какую значительную роль страх может играть в нашей жизни. И самое главное, я начала намечать пути к тому, чтобы победить или преодолеть свои страхи – или, по крайней мере, пересмотреть свои взаимоотношения с ними.

Я разделила страх на три широкие категории. Конечно, эта классификация не была безупречной, группы иногда пересекались и, разумеется, охватывали не все оттенки страха, но я решила, что это все равно хорошее начало.

Первыми и самыми очевидными являются фобии: клинические, на первый взгляд иррациональные страхи, связанные с чем-то в окружающем нас мире. В моем случае они представлены сильной, но слегка размытой боязнью открытых высот. Еще есть травма, более яркая родственница фобии, – это страх, который остается в теле и душе после того, как с нами случилось что-то плохое. Это чувство вызвано в том числе и нашими воспоминаниями о страшном событии – не только страхом того, что такое может случиться в будущем. В народном представлении травма чаще всего связывается с пережитым насилием, но для меня она была результатом нескольких автомобильных аварий.

И наконец, есть эфемерный, трудно поддающийся определению набор экзистенциальных страхов, которые, по-видимому, мы получаем в довесок к нашему человеческому сознанию: страх смерти, страх утраты, неуверенность по отношению к окружающему миру и нашему месту в нем. Из этого клубка в моей жизни ярче всего проявляется страх потерять маму – и именно его воплощение побудило меня заняться исследованиями этой темы.

Чтобы понять, каким образом страх проник в мою жизнь, нужно было узнать, как он появляется и действует в нашем теле и разуме – и какой эффект на них оказывает. Кроме того, нужно было проследить связи между фобиями, тревогой и травмой и выяснить, как реагировало наше общество на эти явления в разные исторические периоды. И наконец, мне предстояло подробно разобрать все ситуации, в которых я испытывала по-настоящему сильный страх, а для этого требовалось воскресить старые воспоминания и попытаться их проанализировать. Был ли мой страх рациональной, оправданной реакцией на угрозу? Или он был преувеличен и даже опасен, как мое поведение там, на горе? Если страх – необходимый механизм выживания, почему иногда он приводит меня, как кажется, к еще большей опасности?

Чем больше я узнавала, тем больше у меня возникало новых вопросов. Я стала искать различные способы преодолеть страх, как рекомендованные медиками, так и «народные», и каждое решение, которое я находила, заставляло взглянуть на проблему по-новому – даже если это не всегда приносило облегчение.

Эта книга – конечный результат моих изысканий. Даже теперь я не могу сказать, что полностью контролирую свои страхи. Я даже не могу гарантировать, что такой срыв, какой слу-

чился со мной тогда на горе, не повторится. Но точно могу сказать, что мои взаимоотношения со страхом уже никогда не будут прежними.

Часть первая

1

Личная история страха

Мой самый страшный кошмар стал реальностью летним июльским вечером 2015 года.

Я сидела на бревнышке на берегу объятый туманом реки в самом северо-западном уголке северо-западной Британской Колумбии, когда у нескольких ослабленных сосудов, притаившихся в мозге моей матери, лопнули стенки. Это был вечер пятницы. Я ела красный карри с тофу, пила пиво, распевала песни, которые обычно поют в палаточном лагере, – мы с одиннадцатью друзьями совершали десятидневное путешествие на каноэ где-то в глуши. На расстоянии трех часовых поясов оттуда, в Оттаве, мама ужинала в ресторане с моим отчимом и еще одной супружеской парой. Они как раз расплачивались, когда она сказала: «У меня ужасно заболела голова». А потом: «Думаю, у меня инсульт». И упала, потеряв сознание. Вызвали скорую помощь, приехали врачи – и сразу же поняли, что дело очень плохо.

Возможно, в тот момент, когда ее везли в больницу, в реанимацию, где истыкали иглами и засунули в горло трубку, проделали отверстие в черепе, чтобы засунуть трубку и туда, я распевала Wagon Wheel или Cecilia.

Остаток той ночи и следующие три дня дышать ей помогала машина. Пикали мониторы. Медсестры мыли ее и переворачивали. А я гребла на каноэ к термальному источнику, блаженствовала в его темной воде, нюхала растущую вокруг дикую мяту. Я ставила лагерь и собирала палатку, загорала, ела кукурузные лепешки, собирала голубику. Все это время моя семья пыталась меня отыскать. Они оставляли мне сообщения на домашнем и мобильном телефоне, в Facebook. Но я была слишком далеко от ближайшей вышки связи.

Двоюродный брат, Натан, был во время той поездки моим контактом на случай чрезвычайной ситуации. Он биолог, работал в Управлении рыболовства, – и, к счастью, в это время лосось уже поднимался по реке. К утру понедельника Натан смог добраться до сторожевого поста Управления рыболовства, находящегося на берегу Стикина, реки, по которой мы спустились. Он знал наш маршрут и знал, что мы должны провести вечер воскресенья и вечер понедельника в палаточном лагере в Провинциальном парке Грейт-Глейшер (это единственная официальная, обустроенная, площадка для лагеря, которой мы воспользовались в ходе поездки, и единственный раз, когда мы дважды ночевали на одном месте). В понедельник, пока мы перетаскивали каноэ по узкой, плотно заросшей тропе к ледниковому озеру, пересекали его, чтобы подобраться к крутой стене ледника, и, задрвав головы, разглядывали бело-голубые губчатые ледяные складки, сотрудник Управления рыболовства приплыл на моторной лодке и нашел наш лагерь. На столе для пикника, под натянутым нами брезентом, он оставил придавленную камнем записку: ЕВА ХОЛЛАНД, СРОЧНО СВЯЖИТЕСЬ С НАТАНОМ ПО ПОВОДУ ВАШЕЙ МАТЕРИ.

Я была среди тех, кто вернулся в лагерь позже всех. Мы с Кэрри несли на плечах ее каноэ, я шла первая (и видела только свою обувь и тропу), и тут впереди я услышала Райана. Странно спокойным, невыразительным голосом он попросил нас опустить каноэ. Потом протянул мне непромокаемый чехол, в котором был наш спутниковый телефон (его мы доставали только в чрезвычайных ситуациях), и сказал, что мне нужно позвонить Натану. Сначала я пришла в замешательство, остатки моего хорошего настроения от того, что мы с Кэрри преодолели порог (и сократили расстояние волока на несколько сотен метров), медленно улетучивались, а

беспокойство росло. Но, когда я увидела записку, мир замер. Этого момента я боялась очень давно, и теперь я знала, что он настал.

Райан отвел меня в спокойное место на территории лагеря и показал, как набрать номер на спутниковом телефоне. Ожидая ответа, я сжимала его руку, а потом Натан взял трубку. Я слышала, какой напряженный у него голос, как он мучительно подбирает слова. «У мамы инсульт», – сказал он. И попытался добавить еще что-то. Я услышала, как спрашиваю (абсолютно нейтральным, практически ледяным голосом): «Она еще жива?» «Да, – ответил он, – но без сознания, и никто не знает, придет ли она в себя. Они проводят какие-то исследования, берут анализы. Результаты придется подождать. Думаю, тебе нужно туда», – закончил Натан. Я едва не засмеялась. И как я должна это сделать? Но у него был план.

Не в состоянии вникать в логистику, я передала телефон Райану, у которого были блокнот и ручка. Райан очень кратко переговорил с Натаном, а я упала на землю и зарыдала в сосновые иголки.

План был такой: я останусь с друзьями на реке еще на одну ночь, а завтра мы отправимся в путь, как и предполагалось. Пару километров вниз по течению находился консервный завод, где перерабатывали лосося, и они доставляли свою продукцию во Врангель, город на Аляске, около которого расположено устье Стикина. Рабочие завода возьмут меня с собой, и за час или около того мы доберемся до места, до которого на каноэ пришлось бы грести еще три дня. Из Врангеля я полечу в Сиэтл, а оттуда дальше. Натан забронирует перелеты. Если все пойдет по плану, через тридцать шесть часов я буду в Оттаве.

Вечер был мрачным и дождливым. Я присоединилась к ужину и изо всех сил старалась вести себя как нормальный здоровый человек – как человек, совершающий путешествие на каноэ с друзьями, а не кто-то, кто собирается лететь через континент, чтобы его самые ужасные страхи воплотились в жизнь. Мы немного поговорили о том, что произошло, несколько человек в группе не так давно потеряли родителей. Один из них рассказал мне, что очень важно добраться туда вовремя: он имел в виду, пока она еще не умерла. Каким-то образом я почувствовала себя в большей безопасности, когда узнала, что рядом есть люди, пережившие это. От других можно было почерпнуть мудрость и узнать, что именно мне нужно делать дальше.

Той ночью я плакала, стараясь делать это как можно тише, но все равно мешала своей соседке по палатке. Сама я тоже почти не спала и на следующее утро чувствовала себя на пределе, совершенно измотанной. Я боялась покинуть друзей и оказаться в одиночестве на пути в Оттаву, а еще боялась того, что ждет меня там. Мы с легкостью доплыли до завода, где сотрудники устроили нам экскурсию и разрешили мне принять душ, а мои друзья отправились дальше вниз по течению.

Вскоре мы обогнали их на заводском катере и снова помахали друг другу на прощание. И вот тогда я действительно осталась одна. Я ехала к побережью, сидя по-турецки на составленных рядами бочках, в которых перевозили тонны три чавычи.

На пристани во Врангеле я сидела на солнце и звонила папе по мобильному телефону, пока рабочие рыбозавода занимались своими делами. Сначала остальные члены семьи не могли связаться с папой, но теперь он был в курсе дела, и я испытала облегчение, услышав его голос. Не помню, о чем мы говорили те пятнадцать-двадцать минут, кроме того, что в какой-то момент (возможно, пораженная надвигающейся пустотой, которая вот-вот должна была образоваться в моей жизни) я сказала, что мы с мамой обычно разговаривали по телефону четыре или пять раз в неделю. В трубке возникла пауза, и в момент внезапного, четкого озарения я почти услышала, как он пытается не показать, насколько потрясен, и скрыть какое бы то ни было чувство обиды, чтобы справиться с более серьезным ударом. С ним я разговаривала раз в месяц или около того, может быть, немного чаще, и, хотя он знал, что мы с мамой очень близки, думаю, что ему еще никогда не приходилось так остро ощущать эту разницу.

В конце концов он сказал: «Ну, ты всегда можешь позвонить мне». Я согласилась.

Мы уже планировали будущее без нее. Не помню, чтобы за те тридцать шесть часов, начиная со звонка по спутниковому телефону и заканчивая путешествием на другой конец страны, кто-нибудь говорил мне, что маме может стать лучше.

В аэропорт я приехала поздно и не успевала сдать в багаж непромокаемую сумку с вещами, которые забрала с собой с реки. И она была слишком велика, чтобы взять ее в ручную кладь. Даже эта небольшая проблема оказалась для меня чересчур: я разрыдалась прямо в очереди на регистрацию, выдавив между всхлипами: «У меня мама умирает!» Сотрудники аэропорта конфисковали мою зубную пасту, солнцезащитный крем и все жидкости и разрешили мне сесть в самолет с этой громоздкой сумкой. Позднее я спрашивала себя, не подумали ли они, что я вру, что я просто чокнутая со склонностью к драматизму. Тот первый перелет в Сиэтл я провела уставившись в иллюминатор, чтобы мой сосед не видел, что я плачу. Снова и снова я думала: «*Мама умирает. Я никогда больше с ней не поговорю*». Я пыталась сделать этот момент, которого я больше всего боялась, ошутимым, пыталась подготовить себя к той реальности, к которой летела со скоростью восемьсот километров в час.

Я бегом пронеслась через аэропорт в Сиэтле, чтобы успеть на рейс до Торонто, где прошла таможенную и села на короткий рейс, последнюю часть пути. Папа встретил меня в аэропорту Оттавы, ждал, как всегда, у подножия эскалатора. К нему мы заехали, только чтобы я приняла душ, а потом отправились в больницу. На мне были непромокаемые штаны и резиновые тапочки, единственные чистые вещи, которые оказались у меня с собой на реке. Мамины сестры, тети Шила и Розмари, были уже там. Мой отчим, Том, с пятницы ночевал на кушетке в одной из комнат для семейных консультаций в отделении реанимации. Было уже утро среды, и конца этому не предвиделось. Все сновали между приемной реанимации, кофейней внизу и отдельной палатой, где лежала мама, опутанная трубками и проводами. Ее грудь вздымалась и опускалась в ритме жужжания аппарата искусственного дыхания.

Стало понятно, что я какое-то время буду с ней сидеть. По-видимому, предполагалось, что это даже в какой-то степени меня обрадует. Но, увидев ее там, я пришла в ужас. Я подумала, ей бы это совершенно не понравилось – не понравилось, что мы видим ее в таком состоянии. Лицо у нее было отекшее и бледное, волосы грязные, да к тому же еще и заляпаны рыжевато-красным антисептиком, который, по-видимому, расплескали медики, когда закрепляли все эти трубки и провода. Мама всегда очень внимательно относилась к своей внешности; за все эти годы я несколько раз пыталась вытащить ее с собой в Нью-Йорк, который очень любила и регулярно посещала, но она всегда отказывалась, говоря, что у нее нет для этого подходящей одежды.

Добрая медсестра устроила меня на стуле рядом с кроватью, нашла под одеялом мамину руку, чтобы я ее подержала. Мешали провода и трубки, но я нерешительно коснулась мягкой кожи на тыльной стороне ее ладони. По крайней мере, это было знакомо. Это я узнавала.

Мамин лечащий врач был высоким и широкоплечим, темноволосым и темноглазым. Мы с тетями прозвали его «доктор Красавчик». В тот и последующие дни именно он собирал нас в маленькой приемной и сообщал новости, говоря медленно и торжественно. Добираясь через всю страну, я думала, что решение уже принято, что семья просто ждет, чтобы я приехала, чтобы отключить аппараты. Но, как оказалось, все было еще не настолько определено.

В тот день получили результаты исследований, и доктор Красавчик сообщил нам, что они неутешительны. Инсульт произошел в стволе головного мозга, отвечающем за множество жизненно важных функций, поэтому возможности восстановления и выздоровления не было. Она никогда не придет в себя, теперь это было физически невозможно. Она никогда не сможет самостоятельно дышать. Она больше не осознает собственное существование.

Можно было подождать, оставить ее подключенной к аппаратам и посмотреть, вдруг каким-то образом ей станет лучше. Она не дала нам никаких указаний на случай неизлечимой

болезни. Ей было всего шестьдесят, и до недавнего времени она не жаловалась на здоровье. Доктор Красавчик и его команда на нас не давили, хотя дали знать, что, скорее всего, результатом ожидания станет инфекция. Но тем не менее решение принимали мы.

Большую часть следующих сорока восьми часов я провела в больнице – в комнате ожидания реанимации, вместе с тетями и школьными друзьями, которые, сменяя друг друга, приходили, когда могли оторваться от работы и детей, или в одиночестве, в маминой палате, держа ее за руку, которую медсестра выуживала из-под одеяла. «Если хотите, можете с ней разговаривать», – предложила она. Я попыталась, но ощущение было странным. Ее здесь больше не было – так сказал нам доктор Красавчик. Поэтому я думала, что, что бы я ни говорила, это будет для меня, а не для нее.

В пятницу после обеда мы приняли решение. Мы отключим аппараты – после чего тело, вероятнее всего, умрет через несколько минут, может быть, в течение часа.

Я попросила папу остаться со мной в этот момент. Все собрались в небольшой больничной палате: мой отчим Том, Шила и дядя Питер, Розмари, папа, двое близких друзей Тома, доктор Красавчик и персонал реанимации. Процедура уже начиналась, и тут пришел мой двоюродный брат Бобби, который, когда ехал в больницу, еще не понимал, что обычные посещения закончились. Он притормозил в дверях, неожиданно став участником «вахты смерти», не уверенный, что ему стоит войти, но и не желая развернуться и уйти.

Я сидела справа от мамы, Том – слева, мы держали ее за руки. Папа стоял у меня за спиной, положив руку мне на плечо. Я сжала его руку. За несколько мгновений до этого медсестры попросили нас выйти из палаты, пока они убрали трубки и провода, – думаю, чтобы в последние минуты мама стала больше похожа на себя. Все аппараты замолкли.

Доктор Красавчик уже объяснил нам, что у мамы значительно ослаблена, но не совсем утрачена способность самостоятельно дышать. Как оказалось, это означало, что нам придется быть свидетелями не спокойного ухода, а отчаянной последней битвы за кислород. Шли минуты, и она хватала ртом воздух, как рыба на дне лодки; она издавала ужасные тонкие звуки. Меня убедили, что мое присутствие важно, что я буду когда-нибудь радоваться, что видела ее конец, и буду за это благодарна. Но никакой благодарности я не чувствовала.

После одного резкого маминого вздоха я сквозь зубы сказала: «Боже мой», и доктор Красавчик снова напомнил мне своим спокойным торжественным голосом, что мама больше не осознает свое существование. Она не может чувствовать боль. Она не может знать, что умирает, что мы позволили ей умереть.

На это потребовалось около двадцати минут. Краска сошла с ее лица, губы стали серыми, а рука в моей руке холодела. Кто-то констатировал смерть. Мы посидели еще несколько минут, потом поднялись и по очереди вышли.

Папа отвез меня к себе. Я устала в лобовое стекло, пытаюсь представить себе будущее без мамы. Полагаю, я должна была быть потрясена этой утратой: все это случилось так внезапно, так быстро. В своей книге «Целый год волшебных мыслей» (*The Year of Magical Thinking*) Джоан Дидион написала: «Сядишься обедать – а та жизнь, которую ты знаешь, вдруг закончилась». Когда я вышла из больницы и села в машину, меня преследовало ощущение первых минут странной новой жизни: я все еще Ева, но теперь уже другая, в корне изменившаяся.

И все же, хотя я чувствовала себя потерянной, я не была удивлена. На каком-то уровне тот факт, что теперь, совершенно неожиданно, я осталась без мамы, был абсолютно логичным. Это неизбежность. Я готовила себя к маминой смерти и боялась этого, сколько себя помню.

Люди часто говорят о страхе неизведанного, и вполне понятно почему: мы действительно опасаемся нового и непривычного. Но мы можем начать бояться и знакомых вещей.

Я выросла, зная, что мама – сирота. Ее мать, Джанет, умерла от рака прямой кишки, когда ей было сорок пять, а маме – десять. Ее отец, Роберт, последовал за женой девять лет спустя. Не помню, кто и когда сообщил мне эти печальные факты, они просто были вплетены в нашу жизнь, нашу семейную историю. Папины родители – единственные дедушка и бабушка, которых я знала. Но и двое призрачных незнакомцев со стороны мамы тоже всегда были частью моей жизни.

Я знала, что Джанет была красивой и жизнерадостной. Мама запомнила ее как женщину, которая громко распевала на улице, не беспокоясь о том, кто ее услышит. На маленьких черно-белых фотографиях, которые мама хранила в старой коробке от сигар, у Джанет большие темные глаза, стильная прическа шестидесятых, выступающие скулы и широкая улыбка. До замужества, во время войны, она со своими лучшими друзьями ездила по Европе – они пели для солдат. По одной сомнительной семейной легенде, однажды она ходила на свидание с тогда еще холостым принцем Филиппом. На фотографиях она всегда улыбается, у нее крепкие белые зубы, а крутые дуги бровей и изгиб губ сразу же обращают на себя внимание. У Боба, ветерана военно-воздушных сил и инженера-металлурга, не столь запоминающаяся внешность. Он аккуратный, ухоженный, носит очки, но кажется, что на фотографиях он всегда отступает на задний план и вполне доволен тем, что жена, как яркая звезда, его затмевает.

Мама была младшей из трех их дочерей, и ранние ее годы прошли в счастье. Она была самым сообразительным, обаятельным ребенком в семье (на ее детских фотографиях заметна уверенность в себе, даже возможное в будущем высокомерие – такое неуловимое самодовольство младшего ребенка). Ее красавицу-мать все очень любили. Отец был серьезным и успешным. Из-за карьеры отца семья несколько раз меняла место жительства, так что они пожили в четырех из многочисленных канадских шахтерских городков, а к тому времени, когда Джанет заболела, переехали в Лейкфилд, в провинцию Онтарио. Тогда-то все и разладилось. По воспоминаниям мамы, в те времена рак был почти запретной темой, его обсуждали украдкой и только среди взрослых (если о нем говорили вообще). Мама не помнит, разрешили ли ей попрощаться с матерью. Но она совершенно уверена в том, что на кладбище ее не взяли. Она так и не узнала, где отец похоронил Джанет. Просто сегодня у нее была по секрету больная мама, а завтра мамы не стало.

После смерти жены жизнь Боба покатила под откос. Он отстранился от своих дочерей и стал злоупотреблять алкоголем. Девочек он отправил в разные интернаты или к дальним родственникам. Очень быстро он женился снова – на женщине с пятью детьми.

Моя мама, как самая младшая, единственная проводила довольно много времени в доме, в котором теперь жила новая семья ее отца. Она с теплом вспоминает своих сводных братьев и сестер, но их мать запомнилась ей как жестокая женщина, обиженная на то, что ей приходится заботиться о чужой девочке. В детстве я знала из сказок, что мачехи бывают злые, и мамин рассказ воспринимала как еще одну такую историю. В моем детском сознании передо мной предстала реальная Золушка, ждущая освобождения, про которую ее отец забыл в своей печали.

Она сменила четыре школы в разных концах страны. Начала учиться в университете, но через три дня после ее девятнадцатого дня рождения Боб умер. Оставшись круглой сиротой, она бросила университет, переехала к средней сестре, Розмари, в Торонто, устроилась на работу официанткой и с головой погрузилась в среду хиппи, которые были связаны с движением продовольственных кооперативов. Там со временем она и встретила папу. Ей было двадцать четыре, когда она вышла за него замуж, и двадцать семь, когда я родилась.

У сказки счастливый конец – но это не значит, что у мамы все было хорошо. Еще очень маленькой я поняла, что утрата Джанет оставила в ее душе неизгладимый след. Я знала, что иногда она становилась печальной, что в какие-то дни ей нужно оставаться в постели, нужно, чтобы ее оставили в покое. В тот год, когда родители разошлись (мне было семь), такие «какие-

то дни» стали случаться почти каждый день. И именно в тот первый год после их развода, когда мы двое слонялись по огромному трехэтажному дому, который снимали, я начала понимать, что смерть Джанет стала центральным фактом жизни моей мамы.

Однажды вечером, в тот долгий год, мы с мамой ужасно повздорили. Не помню, что меня так сильно разозлило, с чего все началось, но помню, чем это закончилось: я убежала в свою спальню, схватила с прикроватной тумбочки маленькую фотографию Джанет в рамке и подняла ее над перилами, как будто собиралась разбить. Мама пришла в отчаяние, она рыдала и умоляла меня этого не делать, и смена наших ролей настолько меня испугала, что я немедленно убрала фотографию. Впервые в жизни я увидела, что имею над мамой огромную власть, что, несмотря на то что я – ребенок, а она – родитель, она уязвима. Такой ее сделала смерть матери.

Из-за того что я так близко увидела ее печаль, что не было другого взрослого, который встал бы между нами, я осознала нашу взаимозависимость, по крайней мере эмоциональную. Даже если деньги на еду добывала она. Когда я злилась, она плакала. Когда я ссорилась с ней не по правилам, целясь в уязвимые места, как быстро учатся делать восприимчивые дети, я оставляла в ее душе шрамы. Тогда я начала понимать: никто не обидит нас сильнее, чем люди, которых мы любим, и это – неотъемлемая часть того, почему любовь и страх так тесно связаны. Мы хотим защитить своих любимых, мы боимся оказаться их обидчиками, возможно, так же сильно, как боимся, что они, в свою очередь, причинят боль нам.

После того случая я никогда уже не считала маму абсолютным авторитетом. Она могла быть соседкой по комнате, опекуном, наперсницей, лучшей подругой, надежным экспертом по множеству вопросов, первым человеком, с которым я могла поговорить о чем-то, что имело для меня значение. Однако с того момента я руководствовалась не страхом наказания, не боязнью последствий неповиновения, но опасением ее огорчить. Важнее всего для меня (правило, которое слишком часто у меня не получалось соблюдать) было не расстроить маму, не вызвать у нее слезы.

Мы переехали на другой конец страны, в Оттаву, куда перевели папу, и жизнь вошла в свою колею. Мама получила диплом, устроилась на административную работу в женской правозащитной организации, а я пошла в школу, живя неделю у мамы, неделю у папы. Когда я жила у нее, по субботам мы смотрели старые фильмы по местному телеканалу. По особым случаям обедали в индийском ресторане за углом. Мне нравилось с ней жить, но я всегда чувствовала, что ей грустно. Это было как предупреждение о моей собственной боли в будущем.

И все же даже в свои худшие дни мама всегда находила время со мной поговорить, расспросить меня о жизни, выслушать мои опасения и дать совет (и если во время этих разговоров она не поднималась с постели, значит, так мы и разговаривали). Она была очень остроумная и забавная и, безусловно, меня поддерживала. Когда я приходила из школы, она приветствовала меня вопросом: «Ну, чему ты сегодня научилась?» В ответ я всегда закатывала глаза. Если мне не хотелось говорить о школе, то следующим было предложение: «Тогда расскажи мне о своих надеждах и мечтах». И я закатывала глаза еще сильнее.

Я была не из тех детей, которые участвуют во всех подряд внеклассных мероприятиях, поэтому большинство вечеров мы проводили вместе, смотрели «Даллас», потом «Лабиринт правосудия», а через несколько лет «Полицию Нью-Йорка». Смотрели победу Blue Jays в Мировой серии 1993 года, лежа на ее двуспальной кровати, а телевизор закатывали в комнату на дешевой тележке из Икеа. Каждый раз, когда показывали Олимпийские игры, мы следили за ними вместе, снова и снова знакомились с десятиборьем, стилем баттерфляй, с радостью определяли прыжки фигуристов, сальхов и лутц. В своей маленькой квартирке мы иногда были сообщницами: если не хотелось готовить ужин, заказывали пиццу или просто грызли хлопья.

В 1994 году, когда мне было двенадцать, а мама приближалась к сорока, писательница Хоуп Эдельман опубликовала книгу «Дочери без матерей. Как пережить утрату» (*Motherless Daughters: The Legacy of Loss*). В каком-то смысле эта книга – воспоминания о преждевремен-

ной смерти матери самой Эдельман, но в ней также собраны исследования и истории о влиянии потери матери на молодых женщин на разных стадиях их жизни. Если бы этот текст попался мне тогда, то я обнаружила бы поразительно точный портрет своей мамы и ее боли – и ее страха того, что, потеряв собственную мать, она сама никогда не станет ни достаточно хорошей матерью, ни достойной женщиной.

Мама купила эту книгу сразу же после ее публикации, и, хотя я так и не знаю, прочитала ли она ее, томик занял постоянное место на маленькой плетеной книжной полке около ее кровати. Он попадался мне на глаза каждый раз, когда я заходила в комнату, я видела его в стопке других книг, посвященных саморазвитию, которые собирали там пыль, и, по мере того как проходили годы, эта книга стала для меня символом маминого неослабевающего чувства утраты. Сегодня я понимаю, что именно так мама себя характеризовала: вечная дочь, которой вечно не хватало самой значимой в ее жизни фигуры, матери.

Эта книга, лежавшая на маминой книжной полке и пялившаяся на меня, была как будто злым предзнаменованием моего собственного возможного будущего. Я не хотела стать печальной и обиженной, как мама.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.