

## Оглавление

Предисловие .....	15
Глава 1. «Я ДУМАЛА, ЧТО ВСЕ САМОЕ СТРАШНОЕ УЖЕ ПОЗАДИ» .....	20
Глава 2. «Я НЕ ДАЛА СЕБЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВАЛИТЬСЯ» .....	48
Глава 3. «ТРИЕДИНСТВО: МОЛЧАНИЕ, СТИГМА И СТЫД» .....	68
Глава 4. «Я ПОНИМАЛА ГОРЕ С МАТЕРИАЛЬНОЙ, НЕ ТОЛЬКО С ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ» ....	87
Глава 5. «ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО МОЖНО БЫЛО ПРОДОЛЖАТЬ В ТОМ ЖЕ ДУХЕ» .....	103
Глава 6. «Я НЕ ЗНАЮ, КАКИХ СЛОВ ЖДАЛА ОТ НЕЕ, НО ТОЧНО НЕ ТАКИХ» .....	131
Глава 7. «ТЕЛО И ПРОВАЛ ОТОЖДЕСТВЛЯЮТСЯ. ЭТО СЛОЖНОЕ СОСЕДСТВО» .....	138
Глава 8. «ПОЧЕМУ МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЧТО ТОЛЬКО Я ЧТО-ТО ПОТЕРЯЛА?» .....	152
Глава 9. «МОГУТ ЛИ СОСУЩЕСТВОВАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ И ГОРЕ?» .....	168

Глава 10. «НЕ НАДО ЗАКАНЧИВАТЬ НА ТАКОЙ НОТЕ» .....	181
Глава 11. «НЕСТРОЙНЫЙ МОТИВ “ЧТО, ЕСЛИ, ЧТО, ЕСЛИ, ЧТО, ЕСЛИ”» .....	204
Глава 12. «ИНОГДА ПОСЛЕ ДОЖДЯ БЫВАЕТ РАДУГА. ИНОГДА НЕТ» .....	215
Глава 13. «ВЕЩИ. ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ИМЕТЬ, И ДЕРЖАТЬ, И ВИДЕТЬ, И ЦЕНИТЬ» .....	241
Глава 14. «ИНОГДА СВИДЕТЕЛЬ – ЭТО ИМЕННО ТО, ЧТО НАМ НУЖНО» .....	269
Эпилог .....	282
Благодарности .....	284

## Глава 1

# «Я ДУМАЛА, ЧТО ВСЕ САМОЕ СТРАШНОЕ УЖЕ ПОЗАДИ»

Мне было 39 лет, я жила в местечке Лорел Каньон на холмах Голливуда, приспосабливаясь к быту с ребенком трех с половиной лет, и только недавно стала подумывать о втором, когда узнала, что снова беременна.

Я нервничала по поводу рождения еще одного ребенка. Такое будущее пугало, но в итоге, проведя инвентаризацию собственной жизни и жизни своей семьи, я приняла решение: все выполнимо. И начала готовиться: вытаскивала из гаража покрытые пылью вещи для детской и перебирала пеленки для новорожденных, из которых наш сын вырос уже на седьмой неделе, пожеванные деревянные фигурки и подвесную игрушку на тему джунглей, над которой я, помню, разрыдалась, когда впервые развернула ее четыре года назад.

Мы с мужем начали готовиться и в других, более тонких и важных, направлениях. Механика подготовки дома к появлению еще одного человека была относительно простой, а вот подготовка разума к этому значительному изменению оказалась сложнее: переход от одного ребенка

к двум — нечто большее, чем просто сумма двух слагаемых. Мы размышляли над всевозможными деталями жизни с двумя детьми. Как распределять время? Как справляться с частыми командировками Джейсона? Как эта перемена повлияет на наши цели в работе и жизни? Мы всегда были родителями, которые стремились разделить эмоциональный труд по воспитанию детей поровну. Наш брак построен на взаимном уважении сильных сторон друг друга. Он преуспевает во всем творческом, изобретательном и игровом, что делает его веселым, уравновешенным и любящим отцом и партнером. Я представляла, что его тепло и любовь к жизни будут только расцветать с увеличением числа членов семьи. Это заставило нас отбросить в сторону все страхи — мы были уверены, что как-нибудь разберемся с логистикой. Любимым хобби стало мечтать вслух о том, как сын воспримет новый статус старшего брата и как рост нашей маленькой семьи увеличит любовь внутри нее. Вместе с мужем мы решили, что разумно подождать, прежде чем поделиться новостью с сыном — учитывая его возраст и восприятие времени (или его отсутствие), — пока живот не станет слишком очевидным, чтобы его игнорировать.

\* \* \*

Подготовка на работе — совсем другая история. Я психолог, специализирующийся на репродуктивном и психическом здоровье матери. Реалии таковы: беременность почти всегда на-

ходится в центре моего внимания, хотя обычно не в том варианте, о котором пишут СМИ, показывая блестящие животы и сияющих будущих матерей. В кабинете я выслушиваю бесчисленные душераздирающие истории женщин, пытающихся забеременеть, справляющихся с перинатальной депрессией, переживающих выкидыши, размышляющих о прерывании беременности, выборочно сокращающих многоплодную беременность и сражающихся с послеродовыми аффективными и тревожными расстройствами. Я говорю с теми, у кого остались лишь фотографии мертворожденных детей, которых они держали мгновения, и с теми, кому приходится отключать больного новорожденного от аппарата жизнеобеспечения. Я нахожусь рядом с ними в самые трагические моменты, которые только можно представить. Я слушаю, как эти женщины задаются вопросом, возможно ли когда-нибудь собрать воедино кусочки своей жизни после такой трагедии.

Хотя на момент моей второй беременности в это было трудно поверить, я вела практику уже пятый год и, насколько это вообще возможно, привыкла слышать о подобных ситуациях. В конце концов, я слышала все это и во время беременности своим сыном. В течение того девятимесячного периода я обнаружила, что мне нетрудно психологически отделить себя от боли и риска, сопровождающих беременность. Наивность? Может быть. Или искреннее отрицание? Но почему-то, будучи беременной во

второй раз, я воспринимала их истории иначе, более остро осознавая риски, сопутствующие этому важному процессу.

\* \* \*

Первые недели второй беременности пролетели практически без приключений. Я достала джинсы для беременных, правда, немного раньше, чем во время первой. Вскоре я проводила ночи, ворочаясь от тошноты и первых признаков изжоги. К седьмой или восьмой неделе меня практически круглосуточно кружило и подташнивало. По сравнению с предыдущим опытом эта беременность была испытанием в плане того, насколько плохо я могла себя чувствовать в любой день. Основываясь не более чем на самочувствии, я беспокоилась о благополучии этой беременности. Я пыталась успокоить себя, вспоминая старую присказку: чем хуже себя чувствуешь, тем более жизнеспособна беременность. Отчасти из-за постоянной тревоги я была в напряжении, ожидая дня, когда смогу получить результаты предстоящего на восемнадцатой неделе амниоцентеза — обширного пренатального диагностического теста, который анализирует околоплодные воды на предмет генетических заболеваний, хромосомных аномалий и дефектов нервной трубки.

За две недели до того, как я должна была пройти тест — на шестнадцатой неделе, — в обычное утро вторника я пошла в туалет в кабинете дерматолога, вытерлась и обнаружила на

туалетной бумаге вишнево-красную кровь. Видеть коричневатые кровяные выделения во время беременности может быть нормальным — это признак, что старая кровь, ранее накопленная, освобождает место для новой, полной жизни. Но это было что-то другое. Я знала это и была встревожена до глубины души: *у меня не должно быть менструации во время беременности. Это не нормально.* Этого просто не может быть. В одиночестве в общественном туалете с розовым кафелем в нескольких минутах от обычного осмотра родинки волна ужаса захлестнула меня, и я принялась судорожно дозваниваться акушеру-гинекологу. «Там кровь!» Спокойный и четкий ответ включал перечень необходимых вопросов:

— Вы занимались спортом?

— Нет.

— У вас был секс? — коротко и ясно спрашивала она.

— НЕТ!

— Вы делали что-то, отличное от обычного?

— НЕТ! — в моем голосе нарастала паника.

Дерматолог сохраняла спокойствие, отпуская меня к другому врачу. Прямо из ее кабинета я отправилась к моему гинекологу, чтобы все выяснить. Она достала аппарат УЗИ, и мы увидели ритмичное сердцебиение. Плацента располагалась идеально, все звучало нормально, уровень жидкости оказался таким, каким должен быть. И вот я пошла дальше, успокоенная с медицинской точки зрения, но не эмоционально.

\* \* \*

В среду утром я чувствовала себя достаточно хорошо, чтобы отправиться на работу. Врач посоветовала поступать по ощущениям, поэтому я приняла душ, оделась, на всякий случай воспользовалась прокладкой и отправилась в офис. Я с осторожным оптимизмом ожидала, что день пройдет гладко и багрово-красная кровь, которая навела панику, больше не появится. Я была спокойна и сосредоточена, и каким-то образом мне удалось сохранять чувство легкости, пока я принимала пациентов.

День был на удивление нормальным. Я пережила его и по большей части чувствовала себя отлично. Пока я направлялась домой на машине, моя матка начала периодически сокращаться. словно щупальцами осьминога, меня охватывал удушающий дискомфорт, однако ощущения прекращались почти так же быстро, как и возникали. Я позвонила отцу — врачу.

— Схватки Брэкстона-Хикса могут начаться на шестнадцатой неделе? — спросила я.

— Думаю, это возможно, — спокойно ответил он.

Однако я знала, — эти симптомы не могут быть нормой. Если они и были *возможны* на шестнадцатой неделе, в глубине души я была уверена, что не дотяну до сороковой недели.

Добравшись до дома, я переоделась в свободные вещи и растянулась на кровати, беспокоясь как морально, так и физически.

Позже вечером, когда сокращения стали сильнее, я попросила подругу-акушерку зайти в гости и объяснить мое непонятное кровотечение или, по крайней мере, еще раз проверить сердцебиение ребенка. Мне позарез нужна была информация. Понимание. Ответы. По телефону она предложила сделать глоток красного вина, чтобы унять спазмы, и принять теплую ванну, потом сразу же выехала ко мне, чтобы послушать ребенка.

Осмотр подтвердил, что все как надо: сердцебиение было таким же сильным, как всегда. Это принесло кратковременное облегчение, хотя спазмы продолжались, и в моем мозгу роились хаотичные мысли, начинающиеся со слов «что, если». Я изо всех сил старалась отбросить их. Пришлось. Я ничего не могла сделать, чтобы изменить ход беременности, и не было способа узнать, почему это происходит или что именно не так. Мы пошли в кино, чтобы отвлечься, и я попыталась раствориться в истории на экране. Я старалась расслабиться в те менее напряженные моменты, когда спазмы замедлялись, но разум не мог.

Усилия оказались тщетными. Я не спала почти всю ночь, корчась от боли, прерывающей ход мыслей. Десять с лишним часов я пыталась отгородиться или как-то примириться с приливами и отливами боли. Однако некоторые мгновения были настолько тяжелыми, что казалось, будто мне дали под дых. Я не могла говорить, не могла перевести дыхание. Пятна крови на этом

этапе были неубедительного тускло-красного оттенка, что казалось положительным моментом, и все же я не была уверена, насколько сильно следует волноваться. На протяжении всей бессонной ночи я напоминала себе об обнадеживающем визите к врачу. Не было признаков, что на горизонте замаячила смерть.

Когда к утру четверга ситуация не улучшилась, у меня резко ухудшилось настроение, и беспокойство, которое я пыталась заглушить, не только проявилось, но и приумножилось. Из-за бессонной ночи я попросила мужа заняться утренними делами сына. Тот факт, что интенсивность боли мешала принимать участие в рутине, беспокоил мужа. Но он, как и я, не был полностью готов к последствиям любого исхода кроме того, где через пять месяцев мы принесем домой второго ребенка. Он, как и я, надеялся, что этот ураган боли, неопределенности и эмоциональной перегрузки временный.

Тем не менее я позвонила подруге, чтобы спросить, сможет ли она забрать нашего сына Льва из детского сада в конце дня и оставить его у себя на некоторое время, на случай если вечером я все еще буду чувствовать себя так же плохо. Муж не мог поверить: «Почему именно в этот случайный четверг наш ребенок должен впервые в жизни остаться с ночевкой? Разве он еще не слишком мал для этого?» Ответом, вероятно, было: «Да, он еще не готов к ночевке». А также не готов и к тому, чтобы увидеть трагедию, разворачивающуюся на его юных глазах.