

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

КОГДА МАМЫ НЕ СТАЛО

Как научить жить
с болью,
которая осталась



Юлия Стэфани Херрера

**Когда мамы не стало. Как
пережить утрату и научиться
жить с болью, которая осталась**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Когда мамы не стало. Как пережить утрату и научиться жить с болью, которая осталась / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Иногда ты всё ещё хочешь ей позвонить. Рассказать, как прошёл день. Спросить совета. Услышать знакомое «ну что, доченька?». И только потом вспоминаешь, что больше никогда не услышишь её голос. После ухода мамы остаётся столько любви, которой больше не с кем поделиться. А вместе с ней — воспоминания, сожаления и слова, которые ты не успела сказать. «Когда мамы не стало» — седьмая книга серии «Дочки-матери». Она поможет бережнее понять переживания после потери матери, принять противоречивые чувства, справляться с виной и постепенно возвращаться к жизни, не предавая память о любимом человеке. Эта книга не ищет ошибок в прошлом и не обещает избавить от боли. Она напоминает, что любовь не исчезает вместе с человеком. И однажды можно снова улыбнуться, не чувствуя себя виноватой за то, что продолжаешь жить.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. День, когда её не стало	6
Разбор автора: «Горе приходит волнами»	11
Твоя пауза	13
Глава 2. Почему горе по маме особое	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Когда мамы не стало. Как пережить утрату и научиться жить с болью, которая осталась

Предисловие

Я люблю свою маму. И именно эта любовь заставляет меня особенно бережно относиться к теме потери.

Мы не всегда успеваем сказать близким всё, что чувствуем. Иногда рядом с благодарностью живут обиды, рядом с нежностью — сожаления, рядом с памятью — вопросы без ответов.

Я написала эту книгу с уважением к каждой матери и каждой дочери. Она не об избавлении от боли, а о любви, которая продолжает жить в нас даже тогда, когда человека больше нет рядом.

* * *

Глава 1. День, когда её не стало

Во вторник Вера проснулась в шесть сорок, как всегда, и первое, что она сделала, — посмотрела на телефон. На экране было три уведомления: напоминание про платёж, сообщение от мужа «я на объекте, вернусь к семи» и письмо от подрядчика с темой «смета, срочно». Ни одного пропущенного звонка. Она отметила это машинально, без мысли, и только в душе, стоя под горячей водой, поняла, что уже девять месяцев каждое утро начинается с этой проверки, будто где-то там ещё может появиться строка с её именем.

На работе день шёл ровно. Вера считала объёмы, спорила с подрядчиком про коэффициенты, съездила на объект, где пахло мокрым бетоном и чужой курицей из термоса, и к пяти часам у неё оставалось одно незакрытое дело — согласовать замену материала. Она согласовала, написала письмо, поставила точку и почувствовала, как внутри освободилось место. Не радость, не облегчение. Просто место, в котором раньше был список, а теперь ничего не было.

Домой она ехала в половине седьмого, в тесном вагоне, где стояли плечом к плечу люди с пакетами, и всю дорогу думала о том, что надо купить хлеба и что Маша опять, наверное, не ела ничего горячего. Выйдя из метро, она зашла в магазин у дома, взяла хлеб, молоко, творог, потому что творог брался всегда, независимо от того, ели его или нет, и остановилась у полки с крупами. На второй полке снизу стояла гречка в прозрачных пакетах, ровные ряды, и Вера смотрела на неё секунды три, пока не поняла, что стоит и держит корзину на весу, как будто ждёт, что кто-то скажет: «Бери вот эту, которая темнее, она рассыпчатая».

Никто не сказал. Она взяла первую попавшуюся и пошла к кассе.

Дома было тепло и тихо. Маша сидела в своей комнате с наушниками, Игорь ещё не вернулся, и Вера, разбирая пакеты, поставила чайник и вдруг заметила, что на верхней полке шкафчика стоит банка с сушёной мятой. Мама привезла её в прошлом сентябре, в плотняном мешочке, и сказала: «Это с дачи, ты заваривай, у тебя же нервы». Вера тогда ответила что-то про то, что нервы у неё в порядке, и банку поставила наверх, потому что пить мяту было некогда. С прошлой осени банка стояла наверху, и Вера ни разу её не открывала, хотя видела каждый день.

До позднего вечера всё ещё держалось на обычных делах. Игорь вернулся, они поужинали, Маша попросила проверить сообщение учительнице. Вера отвечала, убирала со стола, слушала, как в комнате дочери стихает музыка. Потом муж ушёл спать. Только тогда она осталась на кухне одна; между возвращением домой и этим молчанием прошло несколько часов.

Она налила чай, села за стол, и в этот момент всё пошло не так. Не от банки. От тишины. Дом стих, чайник щёлкнул, Маша закрыла дверь в своей комнате, и оказалось, что Вера сидит на кухне одна, в половине двенадцатого, в доме, где все спят или заняты, и что за весь день она ни разу не сказала вслух слова «мама».

Тогда пришло. Сначала тяжесть под грудиной, будто кто-то положил ладонь и держит; потом горячее в глазах; потом слёзы, которые копились с утра и весь день были аккуратно убраны куда-то в сторону. Вера сидела очень прямо, держала кружку обеими руками и плакала так, чтобы никто не услышал, — беззвучно, с открытым ртом, и от этого горло болело сильнее.

Самое нелепое было в том, что весь день она была в порядке. Ей даже сказали это на объекте: «Вера, ты вообще молодец, держишься». И она держалась. А в двенадцать ночи на собственной кухне сидела и не могла остановиться, и в голове билось одно и то же: «Я не спросила. Я так и не спросила».

* * *

Одиннадцатое февраля началось с того, что Вера не смогла дозвониться.

Она звонила маме каждый вечер в семь, и это был ритуал такой давности, что она не помнила, когда он начался. Мама брала трубку после второго или третьего гудка и говорила:

«Да, я слушаю», будто сидела у телефона и ждала. В тот вечер трубку никто не взял. Вера позвонила ещё раз, потом ещё, потом написала сообщение и села ужинать, уговаривая себя, что мама, наверное, в ванной или у неё громко работает телевизор.

В девять Вера позвонила маминой соседке. Та сказала, что видела скорую и помогла узнать, в какую больницу увезли Тамару Ильиничну. По телефону Вера назвала себя дочерью. — Её сегодня вечером привезли, состояние тяжёлое. Вы можете приехать? — ответили ей. Вера спросила, что случилось, но подробности обещали сообщить при встрече с врачом. Вчера они разговаривали как обычно, и теперь эти слова казались относящимися к какой-то другой семье.

Дальше в памяти осталась не сцена, а коридор. Длинный, с зелёными стенами и скамейками, на которых спали люди в куртках. Женщина в белом халате сказала ей несколько слов, коротких, и Вера кивнула, и потом её провели в комнату, где стоял стол и два стула, и попросили подождать. Она ждала. Она смотрела на трещину в линолеуме и думала, что надо позвонить брату.

Того, что было между этими двумя минутами — между «приезжайте» и «соболезную», — Вера потом не могла вспомнить. Не потому, что вытеснила, как пишут в книгах, а потому, что там не было ни одного слова, за которое можно зацепиться. Память держится за речь, за детали, за чей-то голос, а там была только дверь и её рука на двери.

Зато она помнила всё, что было после, до мелочей. Как звонила брату и говорила: «Дима. Дима, всё», — и как он сначала не понял, а потом замолчал так надолго, что она подумала, что связь прервалась. Как звонила Игорю и говорила совершенно ровным голосом, где она и что нужно привезти. Как сидела в чужой кухне с женщиной в халате, и та налила ей чай в чашку с отбитой ручкой, и Вера выпила его весь, до дна, потому что отказ показался бы невежливым. Как подписывала бумаги, где было написано «тело», и это слово её не коснулось вообще, будто речь шла о чём-то другом, из другого учреждения.

Всю ночь и весь следующий день Вера была удивительно собранной. Она решала вопросы, звонила, договаривалась, встречала родственников, говорила правильные слова, и две женщины из числа дальних сказали на похоронах: «Как она держится. Крепкая». Вера слышала это и внутри соглашалась: крепкая. Ей было даже немного легче от того, что она крепкая, потому что крепкая — это про характер, а характер у неё от мамы, и, значит, мама никуда не делась.

Потом всё закончилось. Люди уехали, венки завяли, квартира мамы осталась стоять с её вещами, и Вера вернулась на работу, потому что у неё был объект и сроки. И с этого момента началось то, чему её никто не учил: жизнь после.

* * *

Первые месяцы она держалась системой. Нужно было разобрать документы, подать заявление о принятии наследства, забрать личные вещи, решить вопрос с телефоном и подумать, что делать с дачей. Не все решения удалось принять сразу. Но пока оставались конкретные дела, Вера знала, что делать: работала, звонила, вечерами ездила в мамину квартиру и раскладывала вещи по коробкам.

А потом дела кончились. Телефон отключили, квартиру сдали, коробки поставили в кладовку, потому что разбирать их было выше сил. И наступила пустота, в которой не было ни одного срока.

Именно тогда появились вечера. Днём Вера была нормальной: считала, согласовывала, разговаривала с людьми, даже смеялась над шуткой про смету. К девяти вечера она приезжала домой, и организм, видимо, решал, что теперь можно. Тогда и приходило. Не всегда слезами. Иногда это была тяжесть, с которой она ложилась и вставала. Иногда — злость на Игоря за то, что он спокойно смотрит телевизор. Иногда — странное, почти физическое ощущение, что

она забыла сделать что-то важное, и она ходила по квартире, пытаясь вспомнить, что именно, и вспоминала: позвонить маме.

Об этом она никому не рассказывала. Игорь спрашивал «ты как?», она отвечала «нормально», и это была правда в том смысле, в каком правдой бывает отчёт за день. Брату она звонила раз в две недели, и они говорили про дела его детей и про то, что в этом году рано выпал снег. Маше она говорила: «Всё хорошо, солнышко». На работе никто не спрашивал.

Снаружи получалось складно. Внутри — нет.

* * *

Почему это не работает, Вера поняла позже, и поняла на своём опыте, а не из книжки.

Она пыталась не думать. Это оказалось делом техники: загрузить день так, чтобы к вечеру валиться без сил, — и тогда на мысли не остаётся времени. Она пыталась занимать себя: сериалы, ремонт в коридоре, дополнительные смены. Она пыталась делать вид, что ничего не случилось, и это получалось лучше всего, потому что окружающие охотно поддерживали игру: людям спокойнее, когда рядом человек, который держится.

Иногда переживание утраты становится заметнее, когда заканчиваются срочные дела. У Веры это случилось в тихие вечера. Но занятость не обязательно означает подавление чувств, а сильная боль позже не является неизбежным долгом, который каждому придётся выплатить. Так складывался её опыт, а не правило для всех.

Вере казалось, что она делает что-то неправильно. Что другие как-то иначе: они плачут на похоронах, потом грустят, потом благодарят за поддержку, потом, через положенное время, начинают жить. Она видела таких людей в кино. В кино у героини всегда была сцена у могилы, где она произносила важные слова, и после этой сцены становилось легче. У Веры такой сцены не было. На кладбище она стояла с замерзшими руками и думала о том, что надо купить венок подешевле, потому что денег в этом месяце мало.

Однажды вечером, в конце мая, она сидела в машине во дворе и не могла выйти. Двигатель она заглушила, на улице было ещё светло, сосед выгуливал собаку, а Вера сидела и смотрела на окна своей кухни. Ей нужно было зайти домой, поздороваться, разогреть ужин. Она не могла. Руки лежали на руле, и в голове шёл ровный, спокойный, очень отчётливый монолог о том, что она плохая дочь: не приезжала достаточно часто, не заметила, не настояла, чтобы мама пошла к врачу, отвечала раздражённо, когда та звонила не вовремя, и вот теперь, когда спросить уже некого, сидит во дворе и жалеет себя.

Монолог был такой гладкий, такой знакомый, что Вера поймала себя на том, что слушает его с удовольствием. В том, чтобы себя обвинять, была своя выгода: пока ты виновата, ты хоть что-то чувствуешь и хоть как-то связана с той, кого нет.

Именно тогда она записала в телефоне первую строчку. Не «я плохая дочь», а «двадцать один сорок, сижу в машине, не могу зайти домой. Перед этим — разговор с Игорем про его мать». Она записала это криво, с сокращениями, и посмотрела на экран. Потом добавила: «Днём было нормально. В обед смеялась». И ещё: «В груди как будто камень, руки холодные».

Три строчки. Ничего не изменилось, домой она зашла через двадцать минут, ужин разогрела. Но впервые за несколько месяцев она не спорила с собой, а просто отметила, что происходит.

На следующий день она поймала себя на том, что ждёт вечера с некоторым любопытством. Не с надеждой, что станет легче, — с интересом, как перед опытом. Ей хотелось узнать, повторится ли это снова и будет ли так же тяжело. Вечером было ровно, и она записала «ровно» и почувствовала разочарование, которое её саму насмешило: мало того что горюешь, так ещё и начинаешь требовать от горя регулярности, будто от отчёта.

В конце ноября она попробовала ещё один способ, который придумала сама и который оказался хуже всех остальных: она решила плакать по расписанию.

Логика была очень в её характере. Если горе приходит не вовремя, рассудила она, значит, ему надо назначить время. Она выбрала воскресенье, восемь вечера, когда Игорь уходит к своей матери, а Маша сидит у себя с наушниками. Она даже поставила в телефоне напоминание, с нелепой формулировкой «разобраться с этим», и в первое воскресенье села на диван, положила рядом коробку бумажных платков и стала ждать.

Ничего не пришло. Она просидела минут двадцать, чувствуя себя так, будто пришла в поликлинику, а нужный кабинет закрыт на учёт. Тогда она начала вспоминать специально: больницу, коридор с зелёными стенами, бумаги, слово «тело» в бланке. Память поддавалась, кадры шли один за другим, но это было не горе, а просмотр. Она смотрела на собственную потерю снаружи, как смотрят чужую передачу, и в какой-то момент поймала себя на том, что оценивает, убедительно ли получается.

Через полчаса она встала, выключила напоминание и пошла мыть посуду. А в двенадцать ночи, стоя над раковиной с тарелкой в руке, её накрыло так, что она села на пол, и это было настоящее, и это было не в восемь вечера.

Вот тогда она и поняла то, что потом повторяла другим женщинам: горе не приходит по вызову. Оно приходит, когда ты не готовилась, — в очереди, в машине, над раковиной, — и почти никогда не приходит в тот час, который ты для него выбрала. Не потому, что оно вредное, а потому, что оно не представление. Оно живёт в теле, а тело не умеет ждать по расписанию.

* * *

Приём, о котором здесь речь, называется «Дневник волн», и он устроен проще, чем кажется.

Тебе нужен любой носитель, куда ты пишешь быстро: заметки в телефоне, блокнот, обратная сторона конверта. Каждый раз, когда накрывает, ты записываешь четыре вещи. Первое — время. Не «вечером», а «двадцать три сорок» или «семь утра, в метро». Второе — что было за полчаса до этого: разговор, запах, полка в магазине, фотография, которая случайно попала в галерею. Третье — что делало тело: сдавило грудь, перехватило горло, стало холодно в руках, захотелось лечь на пол. Четвёртое — какая фраза звучала в голове, дословно.

В записи можно оставить четыре коротких пункта: время, что произошло перед тяжёлым переживанием, что ты заметила в теле и какая мысль пришла. Это не таблица для ежедневного отчёта. Достаточно нескольких слов, и любой пункт можно пропустить, если сил сейчас хватает только на одну строку.

Важно одно: писать в момент, когда накрыло, или сразу после. Не через два дня, когда всё уже улеглось и память услужливо подсказывает, что «ничего особенного не было». Потому что именно в такие вечера и выясняется самое интересное.

* * *

Через две недели Вера перечитала свои записи и увидела то, чего не ожидала.

За две недели у Веры появилось несколько записей. Она заметила, что некоторые тяжёлые вечера совпадали с разговорами о маминих вещах или с воскресными звонками Диме. Совпадение ещё ничего не объясняло окончательно, но давало возможность спросить себя: после чего мне труднее и какая поддержка нужна именно тогда? Дневник не превратился в доказательство причины; он помог увидеть повторяющиеся обстоятельства.

Второе, что она увидела, было про запахи. Три записи подряд заканчивались словами «мята» или «чай». Она даже не сразу поняла, в чём дело, пока не дошла до записи: «открыла шкафчик, взяла соль, рядом банка. минуту стояла».

Третье было самым неприятным. Половина волн приходилась на промежуток между половиной одиннадцатого и часом ночи. Все дела к этому времени были сделаны, Игорь спал, Маша закрывала дверь, и Вера оставалась в единственном месте, где никто не требовал от неё быть крепкой. Её горе, выходило, имело своё расписание — и это расписание было не про маму, а про то, когда у Веры заканчивались силы держать оборону.

Она сидела над этими строчками и чувствовала что-то похожее на облегчение. Не потому, что стало легче. Потому что стало понятнее: она не сходила с ума и не была плохой дочерью. У неё были волны, у волн были причины, и эти причины можно было видеть.

В ту ночь она не плакала. Она легла, посмотрела в потолок и сказала тихо, в темноту, без всякого пафоса:

— Мам, я не спросила.

Сказала и замолчала, потому что продолжения не было. Продолжение придёт позже, и не сегодня.

* * *

Есть ещё одна вещь, которая в первые месяцы помогает сильнее, чем кажется: несколько коротких фраз, готовых заранее. Не для того, чтобы отгородиться от людей, а для того, чтобы не тратить последние силы на объяснения, которых ты всё равно не сможешь дать.

«Спасибо, что спросил. Мне тяжело, и я не всегда это показываю» — тому, кто спрашивает искренне и один на один.

«По-разному. Днём нормально, вечером нет» — коллеге, которому нужен короткий честный ответ, а не подробности.

«Я держусь не потому, что сильная, а потому, что дел много» — когда говорят «ты молодец, держись».

«Мне пока не легче, и я не хочу делать вид, что легче» — когда спрашивают «уже полегчало?».

«Давай я скажу, когда смогу говорить. Сейчас не могу» — если разговор идёт не вовремя и не с тем человеком.

«Мне не нужны слова. Посиди со мной минут десять, и всё» — тому, кто готов быть рядом, но не знает, что делать.

Смысл этих фраз не в вежливости. Смысл в том, что каждая из них закрывает разговор, не закрывая человека: ты не отталкиваешь и не врешь, а обозначаешь границу, за которую сегодня не пойдёшь. Через полгода ты, скорее всего, сможешь говорить больше. Но начинать приходится с одной фразы, произнесённой ровным голосом, — потому что сил на вторую уже не будет.

Разбор автора: «Горе приходит волнами»

Есть одна мысль, которая помогает многим женщинам в первые месяцы, и она же чаще всего вызывает сопротивление: горе — не состояние, а процесс. Не ровная линия, не кувшин, из которого надо вылить всё до дна, а именно волны: подъём, вершина, спад, ровная вода, и снова подъём.

Психологи описывают это так, и описание совпадает с тем, что люди рассказывают о себе сами. В первые недели после потери многие чувствуют онемение, странную деловитость, почти бодрость — и пугаются этого, потому что «так не должно быть». Потом, когда проходит необходимость решать вопросы, приходит боль, и она приходит периодами, а не сплошным потоком. Спокойный день — не предательство памяти и не признак того, что ты «уже пережила». Это часть волны, её нижняя точка.

Из этого следуют четыре вещи, которые полезно знать.

У некоторых людей горе действительно приходит волнами: тяжёлый час сменяется обычным делом, а потом снова становится больно. У других переживание долго остаётся ровным или почти не ощущается. Это описание возможного опыта, а не проверка того, правильно ли ты любишь и горюешь.

Вторая. Триггеры почти никогда не совпадают с датами. Тело запоминает запахи, звуки, фразы, витрины, номера телефонов, — и запускает боль по ним, а не по календарю. Женщины рассказывают, что не могли спокойно проходить мимо отдела с постельным бельём или слышать, как объявляют остановку, на которой мама выходила. Это не суеверие и не знак свыше. Это условная связь, такая же, как у собаки, которая радуется звонку ключей.

Третья. Отложенное приходит, когда отпускает необходимость держаться. Именно поэтому так часто накрывает вечером, в отпуске, в первый свободный день после сдачи проекта, в машине перед домом. Пока ты в делах, горе ждёт вежливо. Оно не исчезло — оно стояло в стороне и ждало, когда ты освободишься. Знать это полезно: если ты весь день «в порядке», а вечером тебя смывает, ты не лицемерка и не истеричка. Ты просто человек, у которого закончились дела.

Четвёртая. Видимая волна всегда меньше, чем кажется изнутри. В момент подъёма кажется, что так будет всегда и что ты никогда не выберешься. Волна потому и волна, что у неё есть спад. Об этом почти невозможно помнить, когда тебя накрыло, и именно для этого нужен дневник: не чтобы анализировать, а чтобы потом, в спокойный день, увидеть своими глазами: были подъёмы, были спады, и после каждого подъёма вода всё-таки выравнивалась.

И последнее, важное для тех, кто боится «застрять в наблюдении за собой». Дневник волн — не способ справиться с горем и не замена разговору с человеком. Это способ перестать воевать с собой в темноте. Пока ты считаешь, что с тобой что-то не так, все силы уходят на оборону. Когда ты видишь, что у боли есть форма, время и триггер, часть сил освобождается — и их можно потратить на что-то другое. Например, на то, чтобы позвонить брату и сказать не «у меня всё нормально», а «мне после наших разговоров тяжело, давай не будем про квартиру в воскресенье».

И ещё один слой, который полезно знать заранее, потому что он пугает больше всего. Волна почти всегда приходит с телом впереди: сначала сдавливает грудь, перехватывает горло, холодеют руки, тянет вниз живот, и только через несколько секунд появляются слёзы или слова. Из этого следует простая практика: если ты научилась замечать тело раньше мыслей, ты выигрываешь минуту. Минута — это немного, но за минуту можно успеть выйти из магазина, сесть, прислониться к стене, подышать, не начать говорить с ребёнком тем голосом, которым говорить не хотела.

Если тяжесть нарастает, всё меньше удаётся есть, спать или справляться с необходимым, не нужно объяснять это одной только очередной волной. Поддержка близких и профессиональная помощь допустимы на любом этапе после потери. Человек не обязан сначала доказать, что терпел достаточно долго.

Твоя пауза

Сегодня, когда накроет — а может и не накрыть, это тоже нормально, — запиши четыре строчки: время, что было за полчаса до этого, что делало тело и какая фраза звучала в голове.

Если сегодня будет спокойно, запиши спокойный день. Тоже строчку: «двадцать первое, день прошёл ровно, вечером смотрела кино, было тихо». Спокойные дни в дневнике так же важны, как тяжёлые, потому что именно они потом покажут тебе, что волна — это волна, а не вся твоя жизнь.

Ничего не объясняй и не делай выводов. Ты пока только собираешь материал о себе.

И если в какой-то момент ты почувствуешь, что тонешь не волнами, а ровно и без просветов, что сил нет месяцами и ничего не радует, — не жди, пока само пройдет. Об этом будет глава десятая, но знать стоит уже сейчас: это повод поговорить со специалистом, и это не про слабость.

Если сейчас нет сил наблюдать за переживаниями, отложи записи. Не всякое состояние можно облегчить упражнением, и это ничего не говорит о твоей силе воли. Когда тяжесть мешает жить или пугает, важнее рассказать об этом надёжному человеку и обратиться за помощью, чем закончить страницу дневника.

Если же накрыло на работе, в чужом месте, где нельзя, — не пытайся дождаться вечера. Выйди, дойди до лестницы, до улицы, до машины. Пять минут в другом помещении делают то, чего не делает сила воли: меняют воздух, и волна спадает на полступеньки. Этого хватает, чтобы дожить до конца дня, а больше сегодня и не требуется.

Глава 2. Почему горе по маме особое

В

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.