

ТЕБЕ БОЛЬНО, И ЭТО НОРМАЛЬНО

ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ



В МИРЕ ПРОДАНО СВЫШЕ 100 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

МЕГАН ДЕВАЙН

ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ

МЕГАН ДЕВАЙН

В МИРЕ ПРОДАНО СВЫШЕ 100 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ



ТЕБЕ БОЛЬНО, И ЭТО НОРМАЛЬНО



MEETING GRIEF AND LOSS IN A CULTURE
THAT DOESN'T UNDERSTAND

IT'S OK THAT YOU'RE NOT OK

MEGAN DEVINE

ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ

МЕГАН ДЕВАЙН

ОЛИМП-БИЗНЕС

ТЕБЕ БОЛЬНО, И ЭТО НОРМАЛЬНО

УДК 316.6
ББК 88.5
Д25

СЕРИЯ «КАК ЖИТЬ»



Девайн, Меган

Поговорим об утрате: Тебе больно, и это нормально / Меган Девайн [пер. с англ. С. Лосевой]. — Москва: Олимп-Бизнес, 2020. (Серия «Как жить»).

ISBN 978-5-9693-0440-6

В книге излагаются взгляды на смерть близкого не как на проблему или болезненное состояние, от которых надо поскорее избавиться и вернуться к «нормальной» жизни, а как на процесс работы с горем. Такая проекция в корне меняет наше стремление помочь тому, кто горюет; она побуждает нас строить жизнь рядом с трагедией, а не пытаться уйти от нее.

Меган Девайн как психотерапевт и как человек, ставший свидетелем гибели любимого, с глубоким пониманием пишет о невысказанных истинах скорби, любви и исцеления. Автор делится своим богатым опытом, предлагая лайфхаки и упражнения для облегчения страданий и боли.

Книга «Поговорим об утрате» предназначена самому широкому кругу читателей. Она поможет тем, кто столкнулся с потерей близкого, вынести невыносимое и обрести свое место в жизни. А тем, кто находится рядом со скорбящим человеком и хочет его поддержать, — подскажет, как это сделать, не травмируя доброжелательными, но бестактными фразами.

*Все права защищены. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде
воспрещается без письменного разрешения издателя.*

Copyright © 2017 by Megan Devine

Foreword © 2017 by Mark Nepo

This Translation published by
exclusive license from Sounds True, Inc.

© Перевод, издание, оформление. Издательство «Олимп-Бизнес», 2020

© Дизайн-макет серии. Н. Сапожков, 2020

Отзывы о книге

Предисловие

Благодарности

Введение

ЧАСТЬ I. ЭТО И ПРАВДА БЕЗУМИЕ, ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ

1. РЕАЛЬНОСТЬ УТРАТЫ

2. ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФРАЗЫ. ПОЧЕМУ СЛОВА УТЕШЕНИЯ
ТАК НЕПРИЯТНЫ

3. ПРОБЛЕМА НЕ В ВАС, А В НАС. НАШИ МОДЕЛИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ НЕ РАБОТАЮТ

4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ И КУЛЬТУРА
ОБВИНЕНИЯ

5. НОВАЯ МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

ЧАСТЬ II. ЧТО ДЕЛАТЬ С ГОРЕМ

6. ЖИЗНЬ В РЕАЛЬНОСТИ УТРАТЫ

7. ГОРЕ НЕЛЬЗЯ ПОПРАВИТЬ, НО СТРАДАТЬ
НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

8. КАК (И ЗАЧЕМ) ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ

9. ЧТО У МЕНЯ С ГОЛОВОЙ? ВЛИЯНИЕ ГОРЯ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

10. ГОРЕ И ТРЕВОГА. КАК УСПОКОИТЬ РАЗУМ, ЕСЛИ
ЛОГИКА БЕССИЛЬНА

11. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ИСКУССТВО?

12. НАЙДИТЕ СВОЙ ОБРАЗ «ВОССТАНОВЛЕНИЯ»

ЧАСТЬ III. ЕСЛИ ВАШИ ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО
ДЕЛАТЬ

13. ОБЪЯСНЯТЬ ИЛИ ИГНОРИРОВАТЬ?

14. СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ: ПОМОГИТЕ
ИМ ПОМОЧЬ ВАМ

ЧАСТЬ IV. ПУТЬ ВПЕРЕД.

15. ПЛЕМЯ БУДУЩЕГО: СОДРУЖЕСТВО, НАДЕЖДА
И ПУТЬ ВПЕРЕД

16. БЕСКОНЕЧНА ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ. Как помочь другу в горе

Интернет-ресурсы

Об авторе

Об издательстве

Примечания

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Джонатан Филдс: «"Тебе больно, и это нормально" — официальное разрешение чувствовать то, что вы чувствуете, делать то, что делаете, и говорить то, что говорите, когда сталкиваетесь с тяжелой утратой, а весь мир пытается внушить вам, что надо как можно скорее снова стать тем человеком, которым вы больше никогда не будете».

Джонатан Филдс — автор книги *How to Live a Good Life* («Как жить хорошей жизнью»), основатель проекта Good Life Project

Донна Шуурман: «Меган Девайн ухватила самую суть опыта горя: это не проблема, требующая решения, а тайна, и ее надо уважать. Девайн понимает ту боль, которую испытывают горящие люди помимо собственно скорби: боль от осуждения, обесценивания и непонимания. Книгу "Тебе больно, и это нормально" я ждала тридцать лет и теперь могу порекомендовать каждому недавно потерявшему ребенка родителю, вдовцу, вдове — любому человеку, переживающему смерть близких».

Донна Шуурман — директор отдела защиты и обучения в Центре поддержки горящих детей и их семей Dougy

Мирабай Старр: «В этом прекрасно написанном тексте, целительном для наших разбитых сердец, Меган Девайн ставит под сомнение общепринятые культурные предписания — что надо учиться выносить невыносимое. Мы не должны извиняться за то, что нам грустно! Горе — не болезнь, от которой необходимо срочно излечиться! Область утраты — одно из самых священных мест, где только можно оказаться. И Меган

становится здесь для нас бесстрашным, отважным и глубоко сочувствующим проводником».

Мирабай Старр — переводчик книги *Dark Night of the Soul: John of the Cross* («Темная ночь души: Иоанн Креста») и автор книги *Caravan of No Despair: A Memoir of Loss and Transformation* («Караван без отчаяния: воспоминания об утрате и преображении»)

Тереза Рид: «Поистине СИЛЬНАЯ книга. Большинство книг, посвященных горю, учат нас "преодолевать его", но лежащая перед вами говорит: "Посмотрите горю в глаза. Побудьте с ним". "Тебе больно, и это нормально" бесстрашно подходит к вопросу скорби. Перед вами умная и честная книга — послание, которое надо прочитать каждому, кто когда-либо сталкивался с утратой».

Тереза Рид — автор книги *The Tarot Coloring Book* («Раскраска Таро»)

Сара Чавес: «Наши культурные нормы поведения, касающиеся смерти, мешают нам искренне скорбеть, и в результате мы неосознанно приносим больше страдания не только себе, но и своим самым близким людям. "Тебе больно, и это нормально" — превосходная инструкция по излечению и поддержке себя, друг друга и нашего избегающего смерти общества».

Сара Чавес — исполнительный директор организации Order of the Good Death («Орден хорошей смерти»)

Джессика Хэндлер: «Меган Девайн знает горе изнутри: она психотерапевт и вдова. В этой невероятно честной и щедрой

книге она смело смотрит на реальность скорби и напоминает нам, что "бесконечна только любовь"».

Джессика Хэндлер — автор книг *Invisible Sisters: A Memoir* («Невидимые сестры: воспоминания») и *Braving the Fire: A Guide to Writing About Grief and Loss* («Борьба с огнем: как писать про горе и утрату»)

Стив Эдвардс: «"Тебе больно, и это нормально" — мудрая и нужная книга. Меган Девайн предлагает нам свой любящий, всесторонний и честный взгляд на то, что значит "сопровождать друг друга внутри боли"».

Стив Эдвардс — автор книги *Breaking into the Backcountry* («Продираясь в глушь»)

Кейт Маккомбс: «В культуре, которая оставляет нас совершенно неподготовленными к горю, книга Меган Девайн — маяк для тех, кто пытается пережить трагедию. "Тебе больно, и это нормально" показывает нам путь к тому, чтобы стать союзниками, а не спасателями для тех, кого мы любим и кто переживает глубокую боль. Эта книга — обязательное чтение для всех, кто хочет быть человеком».

Кейт Маккомбс — учитель в области взаимоотношений и автор идеи *Tea & Empathy* («Чай и эмпатия»)

Трэ Миллер Родригес: «Меган Девайн говорит правду об утрате и этим нормализует опыт, который до сих пор подвергался стигматизации и цензуре. "Тебе больно, и это нормально" — невероятно утешающая и жизнеутверждающая книга. Все своей работой, а теперь и этой книгой Меган подводит нас к такому положению дел, которое так редко встречается в нашей

культуре, к ситуации, когда наша утрата вызывает понимание, уважение и сочувствие».

Трэ Миллер Родригес — автор книги *Splitting the Difference: A Heart-Shaped Memoir* («Компромисс: воспоминания в форме сердца»)

Ванесса ван Эдвардс: «Одна из сложнейших задач в переживании горя — попытка получить и оказать поддержку. В книге "Тебе больно, и это нормально" Меган Девайн тактично помогает вам преодолеть трудные времена. Всей своей любовью, принятием и состраданием Меган дает вам новый, жизнеутверждающий взгляд на будущее, в чем вы так нуждаетесь».

Ванесса ван Эдвардс — автор книги *Captivate* («Завораживайте»), исследователь поведения в проекте ScienceofPeople.com

Рене Денфельд: «Меган Девайн показывает нам, что горе не следует воспринимать как болезнь, требующую лечения, — к нему надо подходить с теплотой и пониманием. Это бесценная книга».

Рене Денфельд — автор бестселлеров *The Enchanted* («Зачарованный») и *The Child Finder* («Искатель детей»)

Яна Декристоваро: «Эта книга — радикально иной подход к горю, необходимый всем нам. Меган Девайн разрушает стереотипы и социальные ожидания, добавляющие страданий тем, кто и так переживает тяжелую утрату. Тем, кто скорбит, ее слова принесут утешение и глубокое чувство понимания. Точные формулировки, пронизательные рассуждения и советы, которыми легко воспользоваться на практике: эта книга — тот фонарь, что осветит вам путь в самые мрачные времена.

Обязательное чтение для тех, кто хочет поддержать ближнего в горе!»

Яна Декристофаро — координатор службы детского горя, Центр поддержки горящих детей и их семей
Dougy

Крис Гильбо: «Мудрость Меган Девайн, доставшаяся ей нелегко, помогает нормализовать и признать опыт горя. Если вам надоел вопрос "тебе уже лучше?", эта книга подарит вам новый взгляд на мир».

Крис Гильбо — автор книги *The Happiness of Pursuit* («Радость стремления»), бестселлера по версии *The New York Times*

Джек Корнфилд: «Поддержка и понимание горя из глубины сердца, с открытыми глазами и с мудростью».

Джек Корнфилд — автор книги *A Path with Heart* («Путь с сердцем»)

Эта книга не может считаться заменой медицинским рекомендациям врачей, специалистов в области душевного здоровья и других медицинских работников.

Она является источником информации, который поможет читателю успешно сотрудничать с указанными специалистами и совместно с ними добиваться оптимального качества жизни.

Мы советуем читателям внимательно изучить и проанализировать приведенные в книге идеи и обратиться к квалифицированному специалисту, прежде чем применять их.

Некоторые имена и данные были изменены в целях защиты личной информации.

Для тех, кто переживает ночной кошмар наяву

«Перед лицом всех утрат она поет вместе с бездомной девочкой, которая она и есть, это ее амулет»^[a].

Александра Писарник

«Таким маленьким созданиям, как мы, лишь любовь может помочь вынести неизмеримость жизни».

Карл Саган

ПРЕДИСЛОВИЕ

Можно говорить о двойном парадоксе человеческой жизни. Во-первых, никто не может прожить ее за вас и испытать ваши чувства — и никто не справится с этим в одиночку. Во-вторых, проживая свою единственную жизнь, мы будем любить и терять. Никто не знает, почему это происходит. Так всё устроено. Если мы открываемся для любви, то неизбежно встретимся с утратой и горем. Если мы попытаемся их избежать, то лишим себя подлинной любви. Но сила и тайна заключаются в том, что, только познав и любовь и утрату, мы можем жить глубокой, полной жизнью.

Познав и любовь и утрату, Меган Девайн стала для нас сильным и заботливым союзником. Потеряв самого близкого человека, она узнала, что жизнь может измениться навсегда. Это событие не вычеркнуть — его можно только принять. Утрата и горе трансформируют ландшафт нашей жизни. Окружающий мир навеки становится иным, и речи не идет о том, чтобы вернуться к «норме». Есть лишь внутренняя задача: создать точную карту новых земель. Следуя мудрым словам самой Меган, «мы не будем пытаться вылечить свою боль, мы попытаемся прочувствовать ее».

Правда заключается в том, что страдающие несут в себе мудрость, необходимую всем остальным. И раз уж мы живем в обществе, которое боится чувств, очень важно помогать друг другу прочувствовать всю глубину того пути, что проходим мы все.

Настоящая любовь и дружба возможны только там, где есть совместное переживание любви и утраты и нет осуждения и насилия; где люди не дают друг другу утонуть, но и не спасают друг друга от просветления, ожидающего на самом дне. Как утверждает Меган, «настоящая безопасность в том, чтобы войти в боль друг друга и узнать в ней себя».

Мы должны, по отдельности и сообща, не уменьшать боль или горечь утраты, а стремиться понять, как эти жизненно

важные события нас изменяют. Я на собственном опыте страдания и скорби узнал: если ты разбит горем, это не значит, что всё вокруг тоже разбито. Итак, ценность и сущность человеческой жизни состоят в стремлении восстановить то, что важно, и в трудных ситуациях следовать за своим сердцем.

Как Иоанн Креста, который встретился с темной стороной души, и как Иаков, боровшийся с безымянным ангелом на дне ущелья, Меган после потери своего партнера Мэтта пробиралась сквозь темное ущелье. Она говорит нам, что не всё наладится, не всё исправится и не всё забудется — но всё будет эволюционировать и становиться реальным. Люди, переживающие тяжелую утрату, снова вернутся к жизни, но она для них изменится безвозвратно.

В «Божественной комедии» Данте Вергилий становится проводником автора в чистилище через ад. Они подходят к стене огня, на которую Данте смотрит в ужасе. Вергилий говорит ему: «У тебя нет выбора. Этот огонь опалит тебя, но не сожжет»^[b]. Данте всё еще боится. Видя это, Вергилий кладет руку ему на плечо и повторяет: «У тебя нет выбора». После этого Данте обретает мужество и входит.

Каждый человек в своей жизни встречает эту стену огня. Подобно Вергилию, Меган станет нашим проводником через ад, доведет до огненной стены, которую каждый должен преодолеть в одиночку, а по ту сторону мы уже сами сможем отыскать дорогу. Меган указывает нам один путь из множества возможных и предлагает поддержку тем, кто скорбит. Любить, терять, быть вместе — отважное дело, сколько бы оно ни длилось. И Меган — отважный учитель. Если вы охвачены горем, прочитайте эту книгу. Она поможет вам вынести то, что вам положено вынести, и сделает ваш путь менее одиноким.

Марк Непо

БЛАГОДАРНОСТИ

Я всегда читаю разделы благодарностей в книгах. Мне нравится изучать отношения, видеть учителей и помощников — ту жизнь, что окружает произведение и его автора. Книга — маленькая часть жизни, ее побочный продукт. Они взаимно питают друг друга, как бы странно это ни звучало. Моя книга далась мне нелегко, но и принесла радость, — что, быть может, не так очевидно для читателя, но очевидно для людей, меня окружавших. Саманта (она поддержала меня во всем), Синтия, Роза, ТС, Стеф, Майкл, Сара, Нага, Уит и еще несколько человек, которые появлялись и исчезали из моей жизни во время написания книги, — спасибо, что вы были рядом, слушали меня и «откапывали», когда я зарывалась слишком глубоко. Спасибо моим любимым близнецам: они, пока я писала книгу, были моей игрой, моим приключением, моим отдохновением и моей радостью, — я буду благодарна вам и пока мы вместе, и потом. Спасибо моему танго-сообществу за единственное надежное место, где я могла перестать писать книгу, даже мысленно. Слушатели моего курса «Писать свое горе» по многим причинам стали основой данной книги: их письма и сообщения часто появлялись в самый нужный момент и напоминали мне, почему я решилась взяться за эту работу. Спасибо, мои дорогие, что поделились со мной теплом своих сердец и слов. Спасибо моим друзьям и союзникам, тем, кто умер после Мэтта, — я знаю, вы всё еще рядом со мной. И тогда, и сейчас ваша поддержка значит для меня больше всего на свете. Спасибо моему агенту Дэвиду Фугейту, который поверил в идею трансформации культуры с нашего первого разговора о переживании горя. Спасибо моей команде в Sounds True: я уже говорила вам, что всегда чувствую вашу любовь и заботу, и они значат для меня бесконечно много. Спасибо вам.

И как бы странно и даже нагло это ни звучало, я также должна выразить бесконечную признательность самой себе — тому человеку, которым я была, человеку на берегу реки в тот

день и последующие годы, той женщине, что продолжала жить, пусть и не хотела этого. Моя книга — любовное письмо к ней в прошлое. Данной книгой я хочу выразить то, чего желаю самой себе и всем читателям: чтобы мои слова достигли цели — подобно тому, как поддерживали меня в прошлом и помогли мне выжить. Я так рада, что та, прошлая я — осталась жива.

ВВЕДЕНИЕ

В нашей культуре нет правильного механизма проживания горя. Раньше я думала, что кое-что знаю о горевании. В конце концов, я почти десять лет вела частную психотерапевтическую практику и помогала сотням людей побороть наркотическую зависимость, привычку к бездомной жизни, преодолеть последствия многолетнего насилия и пережитых травм. Я работала в сферах сексуального воспитания и юридической поддержки, помогая людям справиться с самыми жуткими кошмарами. Я знакомилась с передовыми методами повышения эмоциональной грамотности и устойчивости. Я заботилась о своих пациентах и чувствовала, что делаю важную и полезную работу.

А потом — одним обычным прекрасным летним днем 2009 года — мой партнер утонул у меня на глазах. Мэтт был сильным, выносливым и здоровым. Через три месяца ему должно было исполниться сорок лет. С его физической подготовкой и опытом он не должен был утонуть. Это произошло неожиданно, внезапно — и до основания разрушило мой мир.

После смерти Мэтта мне хотелось позвонить всем своим пациентам и извиниться за свое невежество. Хотя я и умела работать с эмоциями, гибель любимого открыла передо мной абсолютно новый мир. Все мои знания оказались неприменимы к такой огромной потере. Казалось бы, я — со всем своим опытом и богатой практикой — была максимально подготовлена к тому, чтобы перенести утрату. Но выяснилось, что это не так: никакая подготовка тут невозможна, и мои знания не могли мне помочь.

И такое случилось не только со мной.

В первые годы после смерти Мэтта я постепенно обнаружила целое сообщество горюющих людей. В обычной жизни мы были писателями, гражданскими активистами, учителями, социальными работниками и учеными, а в своем кругу —

в первую очередь молодыми вдовами, вдовцами, родителями, потерявшими маленьких детей. Мы собирались вместе и делились своим общим опытом переживания боли. Но объединяла нас не только она. Каждый из нас чувствовал, что его осуждают, стыдят и поправляют. Мы рассказывали друг другу о том, как нас заставляли «двигаться дальше», «оставить прошлое в прошлом» и перестать говорить о тех, кого мы потеряли. Нас убеждали жить новой жизнью и говорили, что смерть близкого человека должна научить нас чему-то важному. Даже те, кто искренне пытался помочь, всё равно ранили нас своими словами. Банальные советы, даже внушенные самыми добрыми намерениями, звучали как попытка одной-двумя стандартными фразами притупить ощущение нестерпимой боли.

Когда мы сильнее всего нуждались в любви и поддержке, нас не понимали, осуждали и оставляли в одиночестве. Окружающие вовсе не умышленно вели себя жестоко: они просто не знали, как помочь по-настоящему. И, как это часто делают люди, перенесшие тяжелую утрату, мы перестали делиться своей болью с друзьями и близкими. Было проще притвориться, что всё в порядке, нежели постоянно объяснять свои чувства тем, кто нас не понимал. Мы общались с другими переживающими подобное людьми, ибо только они по-настоящему знали, что такое горе.

Несчастья и утраты бывают у всех. Каждый из нас в такие моменты чувствовал, что окружающие его не понимают. И точно так же каждому из нас приходилось ощущать свою беспомощность рядом с человеком, у которого случилась беда. Мы все пытались подыскать слова, зная, что они бессильны. В такой ситуации проигрывают все: горюющие чувствуют себя непонятыми, а друзья и члены семьи — бесполезными и глупыми перед лицом горя. Мы знаем, что нам нужна поддержка, но не знаем, какая именно. Пытаясь проявить участие, мы делаем только хуже людям, и без того испытывающим сильную боль. Наши лучшие намерения искажаются до неузнаваемости.

Тут нет нашей вины. Мы все хотим чувствовать любовь и поддержку в минуты горя, мы все стремимся помочь тем, кого любим. Проблема в том, что нас не научили делать это правильно.

Наша культура считает горе болезнью: жутким, опасным чувством, от которого надо избавиться как можно скорее. В результате у нас неверные представления о том, как долго следует длиться переживанию и как ему подобает выглядеть со стороны. Мы считаем, что свое горе надо преодолеть или «исправить», вместо того чтобы прочувствовать его. Даже врачи приучены рассматривать его как расстройство, а не как естественный ответ на утрату. Если даже профессионалы не знают, как правильно обращаться со скорбью, то сложно ожидать умения и такта от остальных.

Между тем, чего мы желаем, и тем, что мы имеем сейчас, — огромная пропасть. Те инструменты, с помощью которых мы пытаемся совладать с горем, не способны преодолеть этот разрыв. Наши культурные и профессиональные предрассудки относительно переживания трагических событий не позволяют нам заботиться о самих себе в тяжелые минуты и не помогают нам поддержать тех, кого мы любим. Хуже того: эти устаревшие идеи только добавляют страданий тем, кто испытывает естественную боль утраты.

Но есть и другой способ.

После смерти Мэтта я работала с тысячами переживающих утрату людей, используя свой сайт *Refuge in Grief* («Прибежище в горе»). Все эти годы я накапливала знания о том, что действительно помогает в долгом процессе горевания. Одновременно с этим я рассказывала людям по всей стране не только о том, как поддерживать людей, испытывающих боль потери, но и о том, как научиться тактично сострадать им.

Мои теории о скорби, уязвимости и эмоциональной грамотности основаны на личном опыте и на рассказах тысяч людей, пытающихся преодолеть территорию горя. Разговаривая с людьми, переживающими утрату, и с их друзьями и родственниками, я поняла, в чем заключается основная

проблема: в нашей культуре попросту отсутствуют по-настоящему действенные навыки обращения со скорбью.

Если мы хотим научиться лучше заботиться друг о друге, нам нужно вновь очеловечить это чувство. Мы должны начать обсуждать его, воспринимать горе как естественный, нормальный процесс, а не как нечто такое, что следует обходить стороной или подвергать нападкам. Мы должны начать говорить о реальных навыках, необходимых для того, чтобы вернуться к жизни, которую навсегда изменила утрата.

«Поговорим об утрате» предлагает новый способ смотреть на горе — новую модель, придуманную не кабинетным теоретиком, а человеком, пережившим трагедию. Я была «внутри горя». Я тот человек, который выл, лежа на полу, не ел и не спал, не мог выйти из дома больше чем на несколько минут. Я садилась напротив психотерапевта, и мне приходилось выслушивать устаревшие, совершенно неуместные рассказы о стадиях переживания горя и о пользе позитивного мышления. Я боролась с физическими проявлениями скорби (потерей памяти, когнитивными нарушениями, тревожностью) и нашла те инструменты, которые действительно помогают. Объединив свои профессиональные навыки и личный опыт, я поняла разницу между *избавлением* от боли и *работой* с ней. Я узнала из первых рук, почему попытки убедить человека не горевать лишь приносят ему страдание и совершенно не способствуют тому, чтобы он научился жить с собственной скорбью.

Моя книга предлагает читателю воспринимать чувство скорби как естественный ответ на смерть и утрату, а не как искаженное состояние, требующее лечения. Смещая фокус с горя как проблемы на горе как опыт, мы даем читателю то, чего больше всего желаем для самих себя: понимание, участие, признание и путь через боль.

Эта книга показывает читателям, как прожить свое горе с тактом и состраданием, но она предназначена не только для столкнувшихся с трагедией, но и для всех остальных. Все мы в какой-то момент своей жизни пережили или переживем

сильное горе либо утрату. Все мы окажемся рядом с кем-то, кто потерял близкого человека. Утрата — это всеобщий опыт.

В культуре, где страдание из-за смерти любимого человека рассматривается как болезнь, требующая лечения, моя книга предлагает иной подход, позволяющий пересмотреть наши отношения с любовью, утратой, разбитым сердцем и окружающими людьми. Если мы сможем приблизиться к пониманию истинной природы горя, то нам удастся создать среду, обеспечивающую поддержку, помощь и любовь. Мы научимся делать то, чего хотим *больше всего*: помогать друг другу в нужный момент, чувствовать любовь и поддержку независимо от ужасных событий, которые врываются в нашу жизнь. Когда мы начнем говорить о горе иначе, то лучше от этого станет всем.

Истинная причина появления моей книги — объединяющее нас всех желание научиться сильнее любить. Любить самих себя в глубокой боли и любить друг друга в те минуты, когда боль этой жизни становится слишком тяжела для одного. Книга показывает, как воплотить такую любовь в жизнь.

Спасибо за то, что вы здесь. За то, что вы готовы читать, слушать, учиться. Вместе мы сумеем улучшить этот мир, даже несмотря на то, что исправить произошедшее с вами невозможно.

ЧАСТЬ I

ЭТО И ПРАВДА БЕЗУМИЕ, ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ

ГЛАВА 1. РЕАЛЬНОСТЬ УТРАТЫ

Вот самое главное, что я хочу вам сказать: всё действительно так ужасно, как вам кажется. Что бы кто ни говорил, это кошмар. Произошедшее никак не исправить. Утраченное никак не вернуть. В случившейся трагедии нет никаких положительных сторон. Самое важное — принять то, что с вами происходит. Вы страдаете. Облегчить это невозможно. Реальность горя сильно отличается от того, что видят остальные. В мире существует такая боль, что ей не помочь утешениями. Вам не нужны решения. Вам не надо «оставить горе позади» и «двигаться дальше». Вам необходим человек, понимающий и признающий вашу боль. Вам нужно, чтобы кто-то держал вас за руку, пока вы стоите, оцепенев от ужаса и уставившись в пустоту, в которую превратилась ваша жизнь. Какие-то вещи нельзя поправить. С ними можно только жить дальше.

РЕАЛЬНОСТЬ ГОРЯ

Когда внезапно умирает близкий человек или происходит другое столь же масштабное несчастье, вся жизнь меняется. Даже та смерть или потеря, которую можно было предвидеть заранее, всё равно случается неожиданно. Теперь всё будет иначе. Будущее, каким вы его планировали, исчезает — испаряется. Мир раскалывается на части, и всё лишается смысла. Ваша жизнь шла своим чередом — и вдруг остановилась. Самые умные люди внезапно начинают извергать из себя громкие банальности, пытаются подбодрить вас и облегчить вашу боль.

Всё совсем не так, как вы себе представляли раньше. Время замерло. Всё кажется нереальным. Ваш мозг безостановочно прокручивает одни и те же события, надеясь на иной исход. Привычный повседневный мир, в котором продолжают жить окружающие, кажется вам грубым

и жестоким. Вы не можете есть — или едите всё подряд. Вы не можете спать — или спите весь день. Все вещи вокруг вас становятся символами той жизни, что была раньше и могла бы продолжаться, — но нет. Нет такого места, которого не коснулась бы утрата.

В течение дней и недель, следующих за ней, вам пришлось услышать самые разные фразы по поводу вашей тоски: «Он не хотел бы, чтобы вы грустили»; «Во всем, что происходит, есть смысл»; «Цените время, которые вы провели вместе»; «Вы сильный, умный и энергичный — вы сможете это пережить!»; «Это переживание сделает вас сильнее»; «Всегда есть еще одна попытка — найти другого партнера, родить другого ребенка, найти способ преобразовать свою боль во что-то прекрасное, полезное и хорошее».

Но подобные банальности и попытки подбодрить вас ничего не меняют. На самом деле такая поддержка лишь заставляет вас почувствовать, что никто в мире вас не понимает. Ведь у вас же не просто мелкий порез. У вас не кризис уверенности в себе. Всё произошедшее вовсе не было вам нужно, дабы понять, что по-настоящему важно в жизни, чтобы помочь вам найти свое призвание или хотя бы осознать, что вас на самом деле любят.

Говорить правду о горе — вот единственный способ двигаться вперед: ваша утрата действительно так ужасна, как вам кажется. И реакция окружающих на вашу трагедию, как бы они ни силились вас понять, действительно настолько неуместна, как вам кажется. Вы не сошли с ума. Вас настигло безумное горе, и вы реагируете на него именно так, как должен реагировать всякий здоровый человек.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Большая часть имеющихся у нас способов поддерживать скорбящего человека абсолютно бесполезна. У нас нет привычки обсуждать гибель близких, и поэтому большинство людей, в том числе и многие профессионалы, считают горе и чувство утраты аберрацией — отклонением от нормальной, счастливой жизни.

Мы верим, что цель поддержки, личной или профессиональной, — заставить человека перестать горевать, перестать чувствовать боль. Мы думаем, что через данный этап жизни надо пройти как можно быстрее. Что чувство утраты — неприятное, но преходящее ощущение, которое надо осознать и оставить позади.

Именно это ошибочное представление заставляет столь многих людей чувствовать себя одинокими и брошенными в самые тяжелые минуты своей жизни. Человеку, переживающему горе, его собственные чувства часто представляются неправильными или даже постыдными, и из-за этого многие решают, что им будет проще вообще не упоминать о своей боли. Поскольку мы не привыкли говорить о реальности утраты, многие испытывающие скорбь полагают, будто происходящее с ними странно, ненормально, неправильно.

Но в чувстве горя нет ничего ненормального. Это естественное продолжение любви, здоровая и нормальная реакция на утрату. Переживать ее очень больно, но отсюда не следует, что само по себе горе — плохое чувство; если вам кажется, будто вы сходите с ума, это не значит, что вы на самом деле сошли с ума. Горе — часть любви. Любви к жизни, любви к себе, любви к другим. То, что вам приходится переживать, какую бы боль вы ни ощущали, — это и есть любовь. А любовь очень тяжела. Иногда — непереносимо тяжела.

Если вы готовы осознать, что происходящее с вами — проявление любви, мы должны начать говорить об этом всерьез: не как о каком-то нарушении и без всякой ложной надежды, что в конце концов всё наладится.

ГОРЕ, КОТОРОЕ СИЛЬНЕЕ «ОБЫЧНОГО» ГОРЯ

Повседневная жизнь приносит с собой трагедии и беды. Нашему обществу необходимо проделать громадную работу, чтобы услышать голос каждого, признавать и уважать любую боль, которую мы носим в своих сердцах, все утраты, что мы

переживаем. Но в этой книге речь идет не о таких обычных вещах.

Жизнь действительно наносит раны и причиняет боль — сильнейшую боль, но и ее можно преодолеть. Кропотливая работа над собой способна помочь найти новый подход к проблемам. Как утверждают последователи Юнга, все жизненные труды вознаграждаются. Но мы сейчас говорим не о таких случаях. Не о тяжелом дне на работе. Не о невозможности достичь того, чего вы искренне и горячо желали. Не о том, что иногда приходится пожертвовать одним, дабы обрести нечто другое, «что вам действительно нужно». Речь не идет о работе над собой.

Есть утраты, переворачивающие весь мир. Смерти, меняющие мировоззрение, горе, разрушающее всю вашу жизнь. Боль, которая помещает вас в иную вселенную, даже если окружающим кажется, что ничего не изменилось.

Когда я говорю об утрате и горе, я имею в виду вещи, выбивающиеся из привычного нам хода событий. Я говорю о несчастных случаях и тяжелых болезнях, природных и антропогенных катастрофах, преступлениях и самоубийствах. Я говорю о внезапных, ошеломляющих, непривычных трагедиях; их число как будто растет каждый день, пока я пишу эту книгу. Я говорю о невидимых со стороны драмах, о боли, о которой никто не хочет говорить — или, что еще ужаснее, никто не хочет слышать. О младенце, без видимой причины умершем за несколько дней до рождения. О спортивном, энергичном юноше, нырнувшем в пруд и всплывшем парализованным. О молодой жене, чьего мужа убили на ее глазах при угоне машины. О супруге, которого унесла гигантская волна. О бодрой, совершенно здоровой женщине: у нее во время регулярной проверки обнаруживают четвертую стадию рака, и через считанные месяцы после этого она умирает, оставив после себя мужа, маленького сына и множество друзей. О двадцатилетнем юноше, которого во время работы в гуманитарной миссии в Южной Америке сбивает автобус. О семье, проводящей отпуск в Индонезии и попавшей в цунами.

О соседях, чья нормальная жизнь разрушилась после того, как убийство на почве ненависти забрало у них друзей и членов семьи. О маленькой девочке, чью жизнь отняла мутация в костной ткани. О брате, который за завтраком был здоров и весел, а к обеду скончался. О друге, о чьих проблемах вы даже не подозревали до того момента, когда он наложил на себя руки. Возможно, вы оказались здесь потому, что кто-то умер. Я сама здесь из-за этого.

Возможно, вы здесь потому, что жизнь безвозвратно изменилась — по вине несчастного случая или болезни, преступления или природного бедствия.

Какой непредсказуемой и хрупкой может быть жизнь!

Мы никогда не говорим о бренности жизни: о том, как нормальный ход событий способен измениться буквально в считанные секунды. У нас нет слов, фраз, навыков, которые помогли бы нам справиться с этим — ни вместе, ни поодиночке. И поскольку мы не говорим об этом, мы не можем получить любовь и поддержку в те моменты, когда они нам необходимы. А того, что мы получаем, совсем недостаточно.

Реальное горе отличается от того, что можно увидеть или угадать со стороны. Банальности и стандартные утешения не работают. Не во всем, что происходит, есть смысл. Не всякая боль может быть преобразована во что-то полезное. Иногда случаются вещи, у которых нет положительной обратной стороны.

Мы должны начать говорить правду о такой боли. О горе, о любви, об утрате.

Ибо правда заключается в том, что любить другого — так или иначе означает терять другого. Быть живым в таком текучем, непрочном мире очень непросто. Наши сердца разбиваются так, что их уже не починить. Иногда страдания становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Мы должны уметь переносить эту боль, уметь в такие моменты заботиться о себе и друг о друге. Мы должны научиться продолжать жить, зная, что в любой момент жизнь может кардинально измениться — чтобы уже никогда не вернуться в обычное русло.

Мы должны начать разговаривать об *этой* реальной жизни — то есть о реальной любви.

ВЫЖИВАНИЕ

Мне жаль, что вы оказались здесь, в этой ситуации, которой вы не желали, не могли предвидеть. Я не могу обещать вам, что в конце концов всё будет хорошо.

Вы не «в порядке». И, может быть, никогда уже не будете.

Какое бы горе вы ни несли в себе, важно признать, насколько оно на самом деле тяжело. Оно ужасно, запредельно и непереносимо.

Эта книга — не о том, как исправить вас или ваши переживания. Не о том, как вам стать «лучше» или вернуться в «нормальное» состояние.

Эта книга — о том, как вам жить внутри вашего горя. О том, как вы выносите то, что невозможно исправить. Как вы выживаете. И хоть одна лишь мысль — что вы способны пережить нечто настолько ужасающее — сама по себе неприятна и жутка, правда в том, что вы, скорее всего, выживете.

Ваше выживание в этой жизни после утраты не будет следовать неким стадиям или шагам, не будет соответствовать чужим представлениям о том, что вы чувствуете. Выживанию нельзя научиться, получив простые ответы или отказавшись от своей прошлой жизни, как будто она вам и не нужна.

Для того, чтобы выжить, чтобы найти ту жизнь, которая покажется вам настоящей, мы должны начать говорить правду. Всё действительно так плохо, как вы думаете. Ваша жизнь действительно такая странная, какой она вам кажется. Если мы начнем с этой точки, то сможем разговаривать о том, как научиться жить с горем, внутри того, что осталось от любви.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

«Поговорим об утрате» делится на четыре части: «Это и правда безумие, вам не кажется», «Что делать с горем», «Если ваши друзья и родственники не знают, что делать» и «Путь вперед».

Во всех этих частях вы найдете цитаты из произведений участниц моего курса «Писать свое горе». Зачастую им лучше, нежели мне, удавалось показать тяжелые и многогранные аспекты горя, проживаемого честно и открыто.

Книга задумана как линейное повествование, но вы можете открывать ее на любом месте, которое вам покажется подходящим. Как и в ситуации трагической утраты, нет никакого «правильного» способа исследовать ее. Вы не сможете принять всё сразу, особенно на ранних стадиях переживания. Пусть даже перед трагедией вы умели концентрировать внимание, — горе, скорее всего, уменьшило эту вашу способность. Принимайте информацию подходящими для вас порциями. (О том, как горе влияет на наши мозг и тело, я расскажу подробнее во второй части.)

Первая часть книги посвящена культуре переживания горя и тому, как мы сталкиваемся с болью, подобной вашей. Мы вернемся к историческим корням эмоциональной неграмотности, отказа от встречи с реальностью боли. Книга даст вам возможность охватить горе — и любовь — под широким углом обзора, через длиннофокусный объектив.

Если ваш мир рухнул, зачем вам этот широкий угол зрения? Зачем тратить время на размышления о том, насколько эмоционально неграмотен наш мир?

Да, вы правы: культурные аспекты понимания горя не так важны в первые дни. Но важно знать, что вы не одиноки в этом ощущении — будто весь мир вас предал. Обсуждение подхода к страданию, принятого в нашей культуре, способно облегчить ваше чувство одиночества. Оно поможет объяснить безумный диссонанс между двумя реальностями — вашей собственной и той, что вам навязывают окружающие.

Я вспоминаю первые дни после того, как утонул мой партнер: я выталкивала себя в мир — лохматую, с ввалившимися щеками, в натянутой как попало одежде, похожую на бездомную, бормочущую что-то себе под нос. Пытавшуюся двигаться. Совершать ожидаемые, разумные и привычные действия: ходить за покупками, гулять с собакой,

встречаться с друзьями. Кивать людям, которые говорят, что всё будет в порядке. Сдерживаться, быть вежливой, когда один психотерапевт за другим говорят, что я должна поскорей пройти все стадии горя.

В то же самое время позади меня, внутри меня была ревущая, дрожащая, орущая масса боли, которая наблюдала за обычными действиями обычного человека. Вежливого. И у него всё в порядке. Как будто переживаемое мной не так уж и жутко. Как будто ужас можно сдержать с помощью общепринятого поведения.

Я повсюду видела разломы; я знала, что все разумные слова о стадиях переживания, о необходимости пройти через боль к возвышенному образу «выздоровления», все книги о том, как преодолеть боль, поднявшись над ней, — полная чушь. Но окружающие усматривали в этом лишь свидетельство моей «устойчивости» к терапии.

Я бы отдала что угодно за то, чтобы увидеть в чем-либо отражение моей реальности. Психологическая поддержка, по сути, новое платье короля в мире отношений. Переживающий горе человек знает, что всей этой «поддержке» грош цена, а окружающие, вооружившись благими намерениями, продолжают извергать из себя пустые слова поддержки и выхолощенные банальности, понимая в глубине души, что их утешения не помогают. Нам всем это известно, но никто об этом не говорит.

Глупо рассуждать о горе как о некоем интеллектуальном упражнении: будто его можно преодолеть силой мысли. Разум, складывающий слова во фразы и диктующий стадии, шаги и разумное поведение, находится в совершенно иной плоскости, чем сердце, которое только что было разбито вдребезги.

Горе проживается на уровне чувств, а не разума: вой в центре горя — первобытный, реальный. Это любовь в своей наиболее дикой форме. Первая часть данной книги исследует наш культурный и исторический отказ ощущать эту дикость. Подобные знания ничего не изменят в вашем восприятии

утраты, но ваш личный опыт, противопоставленный общей, сломанной культуре может помочь кое-что изменить.

Вторая часть книги посвящена тому, что можно делать внутри горя. Не «улучшать» его, но помочь вам переносить те испытания, которые вам выпали. Даже если вы не можете «исправить» свое страдание, это не значит, что вы совершенно бессильны.

Когда мы переносим фокус с «исправления» вашей боли на ее поддержку, перед нами открывается целый мир психологической помощи. Признание и честное обсуждение реальности горя позволяют изменить ситуацию, даже если они не в силах ее исправить.

Вторая часть исследует некоторые из часто встречающихся, но при этом реже всего обсуждаемых аспектов горя, включая умственные и физические изменения, сопровождающие тяжелую утрату. В этой части содержатся упражнения, которые, возможно, помогут вам справиться с ненужным или неизбежным стрессом, улучшить сон, снизить тревогу, контролировать вторгающиеся и преследующие вас образы, связанные с вашей утратой, и найти небольшие островки спокойствия: хотя страдание там никуда не исчезает, но его становится легче переносить.

В третьей части мы исследуем поддержку друзей, знакомых и членов семьи, которая так часто раздражает и так редко приносит настоящую пользу. Как так получается, что неглупые, вдумчивые люди не имеют никакого представления о том, как поддержать вас в час страдания? Нельзя осуждать людей, имеющих добрые намерения, но ведь одних добрых намерений недостаточно. Как помочь тем, кто хочет помочь вам? Я надеюсь, что третья часть книги поможет вам именно так: дайте прочесть ее тем, кто действительно пытается вам помочь, и позвольте книге вести их.

Эта часть содержит списки, советы и тексты от первого лица, которые позволят вашей группе поддержки приобрести необходимые навыки в обращении с вашей болью. И, что не менее важно, часть третья поможет вам понять, кто из

окружающих не способен быть рядом по-настоящему, и позволит исключить их из своей жизни с надлежащим тактом.

Последняя часть книги описывает те пути, по которым мы идем после опустошающей утраты. Если горе нельзя «исправить», что вообще означают слова «жить хорошей жизнью»? Как вообще жить в новом, изменившемся мире? Это сложный процесс — нести любовь, двигаться вперед (а не просто «дальше»). Четвертая часть описывает, как можно найти настоящую поддержку и сострадание внутри горя, а также способы, которыми боль — и любовь — проникают в жизнь, чьим спутником является утрата.

Вот правда о горе: утрата не преодолевается — она встраивается в вашу жизнь. Сколько бы времени это ни заняло, ваше сердце и разум проложат новые пути в опустошенном ландшафте.

Понемногу любовь и боль найдут способы сосуществовать. Выживание не будет казаться чем-то дурным или неправильным. Просто это будет жизнь, созданная вашими руками: самая красивая из возможных, с учетом того, что выпало на вашу долю. А вдруг моя книга поможет вам найти путеводную нить любви — она всё еще существует — и проследовать за ней вперед, в жизнь, которой вы не желали, но которая вам всё равно дана?

Мне очень жаль, что вам понадобилась эта книга, и я очень рада, что вы здесь.

ГЛАВА 2. ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФРАЗЫ. ПОЧЕМУ СЛОВА УТЕШЕНИЯ ТАК НЕПРИЯТНЫ

Смотреть, как страдает любимый человек, очень тяжело. Близкие говорят вам, что вы сильны и сможете всё преодолеть. Что когда-нибудь станет лучше. Что не всегда будет так тяжело. Они предлагают взглянуть в светлое будущее, которое наступит, когда боль утихнет.

Одним словом, окружающие предлагают вам скорее покончить с вашим горем. Они говорят вам, что делали бы на вашем месте. Рассказывают о собственных утратах, как будто все трагедии одинаковы, как будто знание о страданиях других людей имеет сейчас какое-то значение.

Каждый — от близких друзей до случайных знакомых — имеет собственное мнение о вашем горе; каждый хочет чем-нибудь помочь.

Разумеется, люди хотят облегчить вашу участь — это и значит быть человеком: мы хотим приглушить боль. Хотим помочь. Хотим, чтобы нам помогли. Мы хотим от других того, что можем дать им сами. Однако многие горящие люди не чувствуют поддержки: наоборот, им кажется, что их стыдят, их сторонятся, ими пренебрегают. В свою очередь те, кто пытается помочь, ощущают себя не эффективными и полезными, а лишними, фрустрированными и неоцененными.

Никто не получает того, что хочет.

Первая часть книги посвящена в основном нашим искаженным культурным моделям, касающимся переживания горя и боли, но в этой главе мы поговорим о личном: важно понять, какое раздражение может вызывать у нас чужая реакция на наше горе. Мы пытаемся разобраться в том, что происходит: то ли проблема в других, то ли мы «чересчур чувствительны», — и от этого уровень стресса повышается еще сильнее. Признание и понимание чрезвычайно важны: в том, как люди пытаются вас утешить, часто есть что-то совсем не утешительное.

ОНИ ВСЁ ПРАВИЛЬНО ГОВОРЯТ: ПОЧЕМУ ЖЕ Я ТАК ЗЛЮСЬ?

Когда я работала над этой книгой, умер отец моей очень близкой подруги. Через неделю после его смерти она написала мне: «Люди присылают мне такие милые открытки с соболезнованиями. Почему я из-за этого так злюсь? Я ненавижу их самих и их тупые открытки. Даже самые приятные слова кажутся мне обидными».

Сильное горе — это невозможность: его нельзя «исправить». Слова утешения лишь раздражают. «Помощь» других ощущается как вторжение, их попытки сблизиться с вами или понять ваши ощущения выглядят нелепыми или грубыми. Каждый стремится высказать свое мнение о том, как именно вы должны горевать и как вам начать чувствовать себя лучше. Банальности о том, что вы выйдете из этой ситуации «сильнее», и увещевания о том, что надо «помнить о хорошем», кажутся пощечинами.

Почему же слова утешения нам так неприятны?

Перед смертью моего партнера я читала книгу доктора Уэйна Дайера *There Is a Spiritual Solution to Every Problem* («У каждой проблемы есть духовное решение»). Это отличная книга. После того как Мэтт погиб, я попыталась продолжить чтение, но не смогла. Было очень неприятно, как будто из каждой буквы торчали острые шипы. Я пыталась найти утешение в тех словах, которые раньше казались добрыми и умиротворяющими, но ничего не получалось.

Я отложила книгу. Опять взяла. Шипы по-прежнему ранили, слова казались нескладными, и я снова отложила ее.

Книга осталась лежать на журнальном столике, и через несколько недель я случайно зацепилась взглядом за ее название: «у каждой проблемы есть духовное решение».

У каждой проблемы.

И вдруг я поняла. Может быть, у каждой проблемы и есть духовное решение, но горе — это не проблема, которую надо как-то решать. Оно не «неправильно», его нельзя «исправить». Это не болезнь, его не надо лечить.

Если нам что-то неприятно, то мы считаем, что это неправильно. Горе болезненно, и потому люди думают, будто

оно — что-то «плохое». Мы отовсюду слышим, что надо облегчить, оставить позади, думать о времени, когда боли не будет. Ведем себя так, словно от чувства скорби надо избавиться как можно скорее, словно это отклонение от нормы, требующее исправления, а не естественная реакция человека на утрату.

Большинство людей воспринимают горе именно так: как проблему, требующую решения. Ваши друзья и родственники видят, как вы страдаете, и хотят избавить вас от боли. Независимо от того, высказывают они это напрямую или нет, но именно по этой причине слова утешения обычно звучат ничуть не утешительно. Намеренно или нет, пытаюсь избавить вас от бремени страданий, люди не дают вам той поддержки, в которой вы нуждаетесь.

Я ответила своей подруге, что те милые открытки с соболезнованиями ощущались как оскорбления именно потому, что по своей сути они пытались убрать ее боль. Они игнорировали реальность ситуации, которая заключалась в том, что человек переживает трагедию. И потому люди зачастую невольно ухудшают ваше состояние, когда пытаются пригладить, утолить или прогнать вашу боль. В этой главе мы рассмотрим ситуации, когда утешение и соболезнования, высказанные с самыми благими намерениями лично или с помощью милых/мерзких открыток, приводят к прямо противоположному результату.

Я ТОЖЕ!

Когда люди узнают о вашей утрате, многие пытаются проявить участие, рассказывая о собственном горе — начиная от «у меня тоже умер муж» и заканчивая «когда мне было восемь лет, у меня умерла рыбка, так что я прекрасно знаю, что ты чувствуешь».

С помощью рассказов о собственных трагедиях мы как бы сообщаем человеку, что понимаем его чувства: «Я тоже прошёл по этому пути. Я знаю, каково это».

Историями об утратах принято делиться, чтобы испытывающий скорбь человек не чувствовал себя одиноким в своем горе. Но обычно из этого ничего не выходит: сравнение одного страдания с другим чаще дает противоположный результат.

Один опыт горя не всегда может быть свободно наложен на другой. Боль так же индивидуальна, как и любовь. Если кто-то пережил утрату — даже похожую на вашу, — это вовсе не значит, что он вас понимает.

Когда кто-то рассказывает вам о своей трагедии, он надеется уменьшить вашу боль. Это правда, но не вся. Каждый несет в себе собственное горе — груз небольших ежедневных потерь и крупных катастроф, изменяющих всю жизнь. И поскольку в нашей культуре не принято проговаривать негативные эмоции, у каждого в запасе есть огромный перечень невысказанных и невыслушанных переживаний. Когда вы демонстрируете свою боль, то как будто распахиваете дверь принятия и открытости. Когда вы начинаете говорить о своей утрате, то как будто даете разрешение другим тоже это делать, и каждый думает: *«О, слава богу, наконец-то мы заговорили о горе. Давайте и я расскажу о том, какие страдания выпали на мою долю!»*

Мы все хотим поговорить о своей боли. Мы все носим в себе истории, ждущие ответной реакции. Но почему прямо сейчас? В тот момент, когда вы страдаете, когда ваша утрата на первом плане? Это явно неподходящее время для равностороннего обсуждения тех утрат, которые случаются в жизни каждого.

Сравнение горя и обмен историями о черных страницах жизни вовсе не утешают того, кто столкнулся с трагическими событиями.

У вас может возникнуть чувство, что для собеседника на первом месте стоит не ваша утрата, а желание рассказать его собственную историю — независимо от того, как давно она произошла или насколько соотносится с вашей ситуацией.

Говоря о своей боли, собеседник перестает поддерживать вас и начинает удовлетворять собственную потребность. Какой-то нечестный прием, на наш взгляд, но это один из многих способов, которыми наша искаженная культура влияет на переживание горя.

Всё следует делать вовремя. Ваш мир только что рухнул — и это неподходящее время для выслушивания чужих историй. Люди, рассказывающие вам в такой момент о своих переживаниях, «обкрадывают» вас, отнимая у вас центральное место в вашей собственной реальности.

СОРЕВНОВАНИЕ В ГОРЕ

Попытки поделиться своими трагическими историями, чтобы утешить человека, переживающего утрату, почти всегда становятся своего рода соревнованием в горе, Олимпийскими играми. Чья боль острее? Чье горе важнее?

Если вы в такой ситуации отвечали собеседнику, что каждый переживает потерю по-своему, то наверняка сталкивались с защитной реакцией. Собеседник уязвлен. Обижен. Вы ответили на его историю словами «это не одно и то же», а он услышал «ваше горе не такое глубокое, как мое». Он услышал, что его боль была недостаточно сильной. Он воспринял такое разграничение как оскорбление его чувств, обесценивание его страданий.

Попытка разделить боль обернулась спором о том, чье горе сильнее.

Мы должны поговорить об иерархии горя. Наверное, вы часто слышите слова: не бывает «самой сильной» боли. Я не думаю, что это правда. Иерархия горя существует. Развод — не то же самое, что смерть партнера. Смерть бабушки — не то же самое, что смерть ребенка. Потерять работу — совсем не то же самое, что потерять руку или ногу.

Суть в том, что любая утрата реальна. Но не все утраты одинаковы. Нельзя выровнять рельеф горя и сказать, что все потери одинаково болезненны. Это не так.

Проще привести физиологическую аналогию: удариться пальцем ноги об угол — это больно. Очень! На мгновение боль поглощает вас полностью. Вы можете даже ненадолго захромать. Если вам товарный поезд отрезал ногу — это тоже больно. Но по-другому. Боль длится дольше. Такая травма требует больше времени на восстановление и влечет за собой осложнения. Она влияет на всю вашу дальнейшую жизнь. Вы не сможете вернуться к той жизни, которую вели, когда у вас было две ноги. Никто не скажет, что эти две травмы одинаковы.

Человек с ушибленным пальцем заслуживает, чтобы его выслушали, пожалели и не говорили ему, что это пустяк. Но отрезанная ступня — другое дело. Человек, лишившийся ноги, заслуживает, чтобы его выслушали, пожалели и не говорили ему,

что это пустяк. Однако тот факт, что каждое горе реально, не означает, что любое горе одинаково. Обычные потери переживаются тяжело, хотя мир и остается таким же, каким был. Но случайные, катастрофические, изменяющие всю жизнь утраты отзываются совсем иным образом. Не хуже и не лучше — просто по-другому.

Мы не должны забывать, что любому горю, которое испытывают другие люди, нужно уделять внимание. Мы все заслуживаем того, чтобы нас выслушали, независимо от природы наших переживаний. В то же время мы не можем придавать одинаковый вес всем случаям утраты и таким образом поддерживать всех, кто горюет. Уравнивание всех степеней горя не помогает человеку, который испытывает скорбь.

Кроме того, после некоего предела любые сравнения становятся бессмысленными. Кого страшнее потерять: ребенка или партнера? Что хуже:

скоропостижная смерть или долгая болезнь? Самоубийство или убийство? Младенцы умирают. Дети болевают раком. Возлюбленные тонут. Землетрясения разрывают земную твердь, губя тысячи жизней. Бомбы взрываются в случайных местах. Вселенная, которая казалась нам упорядоченной, раскалывается, и в разверзшуюся пропасть падают все наши осмысленные представления о реальности. Любая попытка сравнить одну трагедию с другой бессмысленна и бесполезна.

Мы должны помнить — и всё время применять этот принцип на практике, — что всякое горе имеет значение. Всякая утрата важна — большая и малая, изменяющая всю жизнь или только текущий момент. И мы не должны сравнивать их. Тот факт, что все люди испытывают боль, не может служить утешением.

Попытки защитить уникальность вашей утраты в сравнении с историями других людей не помогут вам чувствовать себя лучше. Попытки ранжировать степени трагичности утрат — тоже.

Когда кто-то пытается облегчить вашу боль, рассказывая историю собственного страдания, знайте, что на самом деле он хочет сблизиться с вами и помочь. И помните: причина, по которой вы чувствуете себя так плохо, заключается в том, что никакой близости не возникает. Собеседник ненамеренно смещает

фокус с вашей истории на свою. Ваша реальность стирается, хоть это и противоречит его изначальным намерениям.

И здесь возникает тупиковая ситуация «мое горе больше твоего», все участники которой чувствуют себя бессловесными и отверженными.

Такие сравнения никому не приносят радости.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФРАЗЫ

Даже если люди не используют сравнения, их соболезнования могут звучать ужасно.

Всем нам доводилось оказываться по обе стороны этого утешительного уравнения: мы и говорили слова в попытке облегчить чужую боль, чувствуя себя при этом беспомощными, нелепыми и смешными; и принимали утешения с ощущением, что нас обесценивают и унижают снисхождением. Почему наши благие намерения имеют такой результат? Почему — даже если вы знаете, что человек хочет вам добра, — его слова всё равно ранят и раздражают?

Оставим пока в стороне наиболее возмутительные и на редкость оскорбительные слова, которые иногда доводится услышать, и приведем список фраз — с их помощью люди стараются поддержать и утешить тех, кто переживает тяжелую утрату:

Хотя бы какое-то время вы были вместе.

Ты всегда можешь завести другого ребенка или найти другого партнера.

Он/она сейчас в лучшем мире.

Зато теперь ты знаешь, что по-настоящему важно в жизни.

В конце концов это сделает тебя лучше.

Тебе не всегда будет так плохо.

Ты сильнее, чем тебе кажется.

Это всё — часть плана.

У всего есть смысл.

Кажется, что фразы «он бы не хотел, чтобы ты грустила» или «хотя бы какое-то время вы с ней были вместе» должны утешать. Проблема в том, что у подобных клише есть подразумеваемая вторая часть, которая ненамеренно преуменьшает или обесценивает ваше страдание, выводя на первый план некий

другой опыт. Эти слова-призраки внушают вам: то, что вы чувствуете, — неправильно.



ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФРАЗЫ

Добавьте к каждой из этих расхожих утешительных фраз продолжение: «так что перестань расстраиваться».

Она была с тобой хотя бы какое-то время (так что перестань расстраиваться)

Он умер, занимаясь любимым делом (так что перестань расстраиваться).

Ты можешь родить другого ребенка (так что перестань расстраиваться).

Вы чувствуете себя неловко или злитесь, когда друзья и родственники пытаются вас утешить, потому что на самом деле слышите вторую часть фразы, даже если ее не произносят вслух. Эта фраза всегда подразумевается в красноречивом молчании: «перестань чувствовать себя плохо».

Друзья и члены семьи хотят, чтобы вам стало лучше. Они хотят облегчить вашу боль, но не понимают, что тем самым обесценивают и преуменьшают масштабы вашего горя. Они не воспринимают вашу реальность такой, какая она есть. Они не видят вас.

Слова утешения, которые пытаются сгладить страдание, не могут подействовать. Когда вы пытаетесь забрать у человека его боль, вы не делаете ему лучше, а просто сообщаете, что говорить о своих переживаниях — неправильно.

Чтобы почувствовать настоящую поддержку, вы должны ощущать, что вашу боль слышат, что реальность вашей утраты отражается в словах других, не уменьшаясь и не растворяясь. Это может показаться странным, но истинное утешение в горе приносит способность признать утрату, а не попытки от нее избавиться.

У ВСЕГО ЕСТЬ СМЫСЛ

Люди — забавные существа. Мы скоры на «утешение», суждение и поиск смысла, когда дело касается чужой утраты. Сколько раз вам в связи с вашей утратой говорили: «у всего есть смысл»? Те же самые люди первыми отринули бы эту мысль, если бы что-то

страшное случилось с ними самими. Мы говорим другим такие слова, которые сами не хотели бы услышать.

Фразы типа «у всего есть смысл» и «это сделает тебя сильнее/добрее/сострадательнее» вызывают у горюющего человека ярость. Ничто не злит людей так, как мысль о том, что их оскорбляют, а они не могут понять, чем именно.

Дело не только в том, что вашу боль игнорируют. Попытки внушить, что утрата поможет вам стать лучше, имеют подтекст — как и расхожее клише, что теперь-то, осознав бренность жизни, вы поймете, что в ней по-настоящему важно.

Вторая мысль, в непроизносимой части фразы, заключается в том, что это событие было вам *необходимо*, то есть до трагедии вы не знали, что в жизни важно, и не были достаточно добры, сострадательны и внимательны. Что этот опыт был вам необходим, дабы развиваться, «расти над собой», найти свой «истинный путь» в жизни.

Как будто человек может развиваться только через страдания и лишения. Как будто боль — уникальная дверь в лучшую, полноценную жизнь, единственный путь к состраданию и добру.

Такие утверждения предполагают, что *раньше* вы не были достаточно хорошим человеком. Что утрата была вам необходима.

Подобное подразумевается, и говорящий, конечно же, будет отрицать, что имел это в виду. Но слова-призраки на самом деле существуют. И они имеют значение.

Если бы было правдой, что подлинная трагедия — единственный способ сделать человека сострадательным, то лишь самовлюбленные, эгоистичные, пустые люди испытывали бы горе. Это было бы логично. Но ведь в жизни всё не так? Значит, я права. Вам не нужен был такой опыт, чтобы развиваться. Вы не нуждались в тех уроках, которым может научить только горе. Вы уже были добрым и достойным человеком и шли своим путем в жизни.

Развиваться можно самыми различными способами. Горе и утрата действительно могут стать дорогой к подлинному взаимопониманию и единению с ближним, но есть и другие пути. В одной статье о последствиях посттравматического стресса психотерапевт, работающий с ветеранами, утверждает, что люди,

которые воспринимают тяжелейшую утрату или серьезное увечье как полезный опыт, до этого события сильнее других пациентов ощущали себя неудовлетворенными и одинокими. Они не то чтобы благодарны жизни за свою травму, но считают, что смогут развиваться дальше только благодаря ей. Но как же быть с теми, кто жил полной жизнью и до травмы? Исследователь признаёт, что эти люди не испытали никаких скачков роста, поскольку расти-то им особо некуда. В обещании «стать лучше» нет никакого утешения, если вы и так счастливы.

Горе — не программа просветления для избранных. Никому не требуется мощная, меняющая жизнь утрата, чтобы стать теми, кем они «должны» быть. Тут вселенная не следует причинно-следственным связям. Наоборот: жизнь — это диалог. С нами происходят определенные события, мы впитываем их и адаптируемся. Мы отвечаем на получаемый опыт, что не плохо и не хорошо. Так устроена жизнь. Путь вперед — интеграция, а не улучшение.

Вам не было *нужно* такое переживание. Вы не обязаны «вырасти над собой», вы не должны «оставить это в прошлом». Подобные реплики слишком примитивны, они внушают вам чувство стыда. Настоящие трагедии не забываются просто так и не являются искуплением грехов прошлого. Они изменяют нас. Они становятся частью фундамента нашей жизни. То, что вы постройте на основании вашей утраты, может быть и ростом. Может быть движением в сторону красоты, любви, полноты жизни. Но это вопрос вашего личного выбора, вашего собственного понимания того, кем вы являетесь и кем хотите быть. Горе — не билет в один конец до станции «Хороший человек».

Если вы самостоятельно решите черпать в своей утрате смысл жизни или стимулы для развития, это будет актом самообладания и познания себя. Если кто-либо связывает вашу утрату с развитием или видит в ней смысл, он тем самым преуменьшает вашу силу, стыдит и осуждает вас — того, каким вы были до утраты, и утверждает, что вам было необходимо пережить такую трагедию. Неудивительно, что подобные заявления так неприятно слышать.

Слова утешения, которые подразумевают, что катастрофа, разорвавшая ваш мир в клочья, пойдет вам на пользу, не могут

принести утешения. Такие слова — ложь. А ложь всегда неприятна.

ПРОВЕРКА СЕБЯ И ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ

Горюющего человека так часто стараются «исправить», что ему редко удается найти настоящую помощь. Надо понимать, что большинство формул, считающихся в нашей культуре «поддержкой», предназначены или для решения проблемы, или для избавления от боли. Если вам это кажется неверным, вы совершенно правы. Горе — не проблема, требующая решения: это опыт, его надо пережить. Задача в том, чтобы найти — и принять — поддержку и утешение, которые помогут вам жить в вашей реальности. Движение вперед состоит в союзничестве, а не в исправлении.

В следующих главах мы изучим глубинные корни неспособности западной культуры спокойно соседствовать с болью. Даже если вы сочтете культурологическое исследование далеким от вашей личной ситуации, понимание масштаба проблемы может помочь вам почувствовать себя менее безумным и одиноким и найти свой собственный путь внутри вашей утраты.

ГЛАВА 3. ПРОБЛЕМА НЕ В ВАС, А В НАС. НАШИ МОДЕЛИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ НЕ РАБОТАЮТ

Если вы только что пережили смерть любимого человека, какая разница, работают ли культурные модели переживания горя? Кому какое дело? Это событие касается только вас и больше никого. Если не считать того, что — особенно в ранний период переживания горя — все вокруг считают, будто вы неправильно горюете. Реакция окружающего мира на ваши действия может привести вас к мысли, что, помимо прочего, вы еще и сошли с ума. Пренебрежительные банальности со стороны окружающих могут заставить вас почувствовать, что вы остались одни в своей скорби — и это в тот самый момент, когда вам больше всего необходимо знать, что вас любят.

Ваш личный опыт оказывается напрямую связан со всеобщей неграмотностью нашей культуры в сфере реагирования на чужую скорбь. Если вы осознаете эту неграмотность, тот сложный период, через который вы проходите, может стать немного легче.

Вы не сошли с ума. Безумна наша культура. Проблема не в вас, а в нас.

«Перечти всё, что тебе сказали в школе, и в церкви, и в книге, и отринь то, что оскорбляет твою душу».

Уолт Уитмен, «Листья травы» (предисловие)

ПАТОЛОГИЯ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ

Когда дело касается горя, мы все надеваем шоры. Программы подготовки клинических психологов уделяют крайне мало времени этому вопросу, несмотря на то что большинство клиентов приходят в сильно травмированном состоянии. Сегодняшнее обучение основано на давно устаревшей системе стадий горя, которая изначально не задумывалась как рекомендации по «правильному» переживанию утраты. То, чему учат медицинских работников, просачивается и в массы.

В нашей культуре горе рассматривается почти исключительно с негативной точки зрения. Оно считается искажением, отклонением от «нормальной», счастливой жизни. Это состояние интерпретируется как расстройство. Мы думаем, что боль утраты — кратковременный острый ответ на трудную ситуацию, а потому его переживание должно занимать максимум несколько недель. Горе, которое длится дольше, не растворяясь в приятных воспоминаниях и редких меланхолических улыбках, свидетельствует о том, что с вами не всё в порядке: вы не столь устойчивы, опытны или здоровы, как вам казалось.

Грусть, горе, боль — все эти слова означают: с вами что-то неладно. Вы застряли в так называемых плохих эмоциях. Вы не преодолеваете стадии горя. Своей бесконечной скорбью вы мешаете собственному выздоровлению. Вы больны, и вам необходимо лечение.

Когда о горе говорят в более позитивном ключе, то всегда преследуют некую цель. В популярной психологии, книгах по самопомощи, фильмах, романах и духовной литературе удары судьбы превозносятся как путь личностного роста; преодоление таких испытаний становится важнейшей целью, а счастье — верным признаком хорошей жизни. Ваше здоровье и психическое благополучие зависят от вашей способности подняться над трагедией, сохранить самообладание, обрести счастье внутри себя.

Ваше разбитое сердце оказывается абсолютно беспомощным перед этими догмами. Вы не можете просто чувствовать боль — она обязательно будет считаться патологией.

НАРРАТИВ ИЗБЕГАНИЯ ГОРЯ И СТРАННЫЕ РЕПЛИКИ

В первые дни после трагедии мне довелось услышать невообразимые вещи о горе, о моем умении справляться с ним и о самом Мэтте. Мне говорили, что я недостаточно правильная феминистка, если так расстраиваюсь из-за «потери мужчины».

Утверждали, что мое личное и духовное развитие, видимо, было на низком уровне, раз я не способна воспринять эту ситуацию как дар. Еще мне сообщали, что Мэтт никогда меня не любил, что ему лучше теперь, когда он отделен от своего тела, и что он пришел бы в ужас, если бы увидел меня в таком состоянии. Что мы с Мэттом сами создали эту ситуацию, намеренно. Что у нас был договор, пока мы живы, а раз он был, теперь нет никаких причин так расстраиваться.

При этом мне внушали и вроде бы очень хорошие идеи: что я сильная, умная и красивая, что я без всяких проблем найду себе кого-нибудь другого. Что с течением времени смогу посмотреть на свою утрату как на дар, что я должна подумать обо всех тех людях, которым теперь сумею помочь. Что если я перестану так страдать, то почувствую наконец окружающую меня любовь (но только если перестану так страдать). Говорили буквально что угодно, чтобы избавить меня от боли и печали и направить мою жизнь в более приемлемое русло.

Но все эти высказывания блекнут перед историями, которыми со мной поделились пережившие утрату люди со всего мира. Например: вы сами спровоцировали рак своего ребенка нерешенными личными проблемами. У вас есть еще два ребенка, вы должны быть за это благодарны. Если она умерла, значит, такова уж судьба. Здесь промысел Господа. Тебе правда пора всё забыть и двигаться дальше. Он был не таким уж и хорошим человеком. По-настоящему просветленный человек не привязывается так сильно к другим людям. Ты явно созависим. Ты сам навлек на себя беду своими мыслями. Это было тебе необходимо, чтобы научиться чему-то. Нужды нет, что ты парализован горем. Некоторым вообще не удастся разобраться в себе, а тебе выпал такой шанс.

Люди, переживающие утрату, регулярно сталкиваются с осуждением, критикой и пренебрежительным отношением к их чувствам. Конечно, большинство утешителей руководствуются «благими намерениями», но разница между этими намерениями и реальными последствиями их слов огромна.

Дело в том, что зачастую тяжелое переживание утраты воспринимается как состояние, из которого надо выбраться как можно скорее. Как будто боль — это некий неожиданный, диковинный и неправильный ответ на исчезновение из вашей жизни любимого человека. Есть лишь крохотный интервал, когда человеку дозволено выражать горе. А потом, пройдя эту острую фазу, вы должны вернуться к обычной жизни, неся с собой те дары, что почерпнули из ценного опыта. Предполагается, что вы станете мудрее, сострадательнее и наконец поймете, что по-настоящему важно. Если вы продолжаете страдать, значит, вы что-то делаете не так.

Подобные идеи прочно укоренились в нашей культуре, и сложно даже описать, что чувствует человек, встречающийся с такой «поддержкой». Мы вернемся к этой теме в третьей части, но сейчас я хотела бы сказать, что большинство переживающих сильное горе людей сталкиваются не только с непониманием, но и с полным равнодушием со стороны окружающих. Мы перестаем говорить «мне больно», потому что никто не слушает.

«ЗАСТРЯТЬ» В ГОРЕ

Меня часто спрашивают, что делать, когда друг или член семьи «застрял» в своем горе. На это я всегда отвечаю: «Что, по-вашему, означало бы "не застрять"? Каковы ваши ожидания?» По мнению большинства людей, «не застрять» означает, что человек возвращается к работе, восстанавливает чувство юмора, посещает мероприятия, не плачет каждый день и способен говорить на другие темы — помимо своей утраты и горя. Он снова кажется счастливым.

Мы думаем, что «счастливый» равно «здоровый». Как будто счастье — та исходная позиция, та норма, к которой люди возвращаются из любых состояний и при которой мы живем так, как и должны жить.

Одним словом, «вернуться в норму» — это противоположность «застреванию в горе», и обретение

нормального (счастливого) состояния должно произойти как можно быстрее.

СЛИШКОМ ДОЛГО — ЭТО СКОЛЬКО?

Помню, я рассказывала кому-то, что у меня был трудный день, — примерно через пять недель после того, как мой партнер утонул. «А почему, что случилось?» — спросил мой собеседник. «Ну, Мэтт умер», — ответила я. «Ах, да! Это тебя всё еще беспокоит?»

Всё еще беспокоит. Да. Через пять дней, пять недель, пять лет. После смерти Мэтта мне сказали очень точную вещь: в отношении трагедии такого масштаба фраза «произошла только что» может значить и восемь дней, и восемь лет спустя. Когда я беседую с человеком, пережившим утрату в последние два года, то всегда говорю: «Это случилось только что. Буквально минуту назад. Конечно, вам еще больно». Я физически чувствую, как собеседнику становится легче.

Мы привыкли к мысли, что любое тяжелое состояние должно длиться максимум два месяца. Превышение этого срока расценивается как симуляция. Словно утрата любимого человека — лишь временное неудобство, мелкая неприятность, из-за нее не стоит долго расстраиваться.

В нашей медицинской модели мира горе, которое длится больше шести месяцев, считается «расстройством». В число симптомов так называемого «осложненного» горя — требующего психологического вмешательства — входят тоска по умершему, чувство несправедливости и стойкое ощущение необратимости жизни (и другие формы так называемого «ощущения безнадежности»). В реальной жизни считается, что подобные симптомы должны исчезнуть намного раньше, нежели через шесть месяцев. Многие психологи, священнослужители и психотерапевты уверены, что сильная реакция на утрату, длящаяся дольше двух недель, уже является неправильной. И эти верования врачей передаются населению,

укрепляя представление о том, что вы должны вернуться в нормальное состояние как можно скорее.

Медикализация — и патологизация — здоровой, нормальной, естественной реакции на утрату смехотворна и вредна.

СТАДИИ ГОРЯ И ПРОВАЛ ТЕРАПИИ

Как психотерапевту мне часто приходится извиняться за свою профессию. С пугающей частотой я слышу страшные истории от переживающих трагедию людей, которые пошли к психотерапевту за поддержкой, а ушли потрясенные и разгневанные. Горе регулярно подвергается обесцениванию, осуждению, медикаментозной терапии и преуменьшению со стороны представителей «помогающих» профессий.

Наименее осведомленными людьми, независимо от методов терапии и от намерения помочь, часто оказываются психологи. В итоге многие переживающие потерю близких вынуждены сами излагать своим психотерапевтам, каково это в действительности.

Как я упоминала выше, в рамках стандартной образовательной программы наших врачей обучают модели пяти стадий переживания горя, предложенной доктором Элизабет Кюблер-Росс в книге «О смерти и умирании», опубликованной в 1969 году^[c]. Психотерапевты и врачи, рассуждая о «здоровом» переживании горя, исходят именно из этой схемы, даже если не перечисляют стадии. Неудивительно, что столько страдающих от утраты людей отказывается от профессиональной помощи: ведь эта модель им совершенно чужда.

Кюблер-Росс выделила пресловутые пять стадий на основании своих наблюдений и разговоров с неизлечимо больными людьми. Ее работа начиналась как попытка понять чувства умирающих, но стала восприниматься как стратегия переживания горя. Считается, что столкнувшийся с трагической ситуацией человек должен пройти ряд четко разграниченных состояний — отрицание, гнев, торг и депрессию — и постепенно

перейти в стадию «принятия», в каковой момент его «работа над горем» должна завершиться.

Эта распространенная интерпретация модели доктора Кюблер-Росс предполагает, что есть правильный и неправильный способы горевать, что есть упорядоченная и предсказуемая схема, которой следует каждый. Вы должны полностью пройти через все пять стадий — или никогда не исцелитесь.

Целью тут является избавление от отрицательных эмоций. Вы обязаны выполнить эту работу быстро и надлежащим образом. Если вы не проходите все нужные этапы, ваше горе не может считаться правильным.

В поздние годы жизни доктор Кюблер-Росс писала, что сожалеет о том, как сформулировала свою концепцию стадий, потому что большинство людей восприняли ее как линейную и общую для всех. Выделенные ею стадии не должны были объяснять людям, что им надлежит чувствовать и в какой момент. Они не должны были указывать, «правильно» вы горюете или нет. Ее схема, применительно к умирающему или к тем, кого он покидает, имела целью нормализовать и признать ощущения, переживаемые некоторыми людьми в том водовороте безумия, что вызывают утрата, смерть и горе. Она была призвана поддержать людей, а не поместить их в клетку.

Смерть и ее последствия — невероятно болезненные, дезориентирующие события. Я понимаю, почему люди — и сам испытывающий горе человек, и его окружение, личное и профессиональное, — хотят иметь что-то вроде дорожной карты, ясно расчерченной серии шагов или стадий, чтобы они гарантировали успешное прекращение боли, которую приносит утрата.

Но боль нельзя упорядочить. Горе нельзя сделать аккуратным и предсказуемым. Оно так же индивидуально, как и любовь: всякая жизнь, всякий путь уникальны. Нет никакой модели, никакого поступательного движения. Невзирая на убеждения многих «экспертов», нет никаких стадий

переживания горя. Несмотря на убеждения широкой публики, никаких стадий переживания горя нет.

Правильность такого переживания измеряется исключительно личными ощущениями. Это означает, что надо прислушиваться к своей реальности. Признавать страдание, любовь и утрату. Позволить существовать истине этих фактов, не сковывая их никакими искусственными ограничениями, стадиями или требованиями.

Может быть, вы испытываете те чувства, о которых слышите от других переживающих горе людей, и это вам помогает. Но как можно сравнивать разные способы обходиться с утратой, словно пытаюсь понять, который из них сработает? Это не принесет ни малейшей пользы.

До тех пор пока наших медицинских работников не начнут учить относиться к горю с теми уважением и заботой, которых оно заслуживает, людям будет сложно найти психотерапевтов, способных принять их страдание, не патологизируя его.

Так что я еще раз от лица всех представителей моей профессии хочу извиниться за то, что у нас здесь всё так непросто. На самом деле существует много прекрасно обученных психотерапевтов и врачей. Я встретила немало таких специалистов, пока работала над своим горем начиная с самых ранних его стадий. Если вы обращались за профессиональной поддержкой и разочаровались, то, пожалуйста, продолжайте ее искать. Хорошие люди есть, и они вас ждут. (И посмотрите раздел «Интернет-ресурсы» в конце книги: возможно, он поможет вам начать поиск.)

«Согласно некоторым клиническим диагностическим критериям, я страдаю от депрессии умеренного или тяжелого уровня, у меня повышенная тревожность. Мой психотерапевт предлагает попробовать антидепрессанты и когнитивно-поведенческую терапию онлайн. Я выхожу от него в еще худшем состоянии, чем пришла. Оказывается, я теперь не просто горюю — я еще и душевнобольная. В Национальной службе здравоохранения используется онлайн-тест, который это подтверждает. Очевидно, это правда: я неправильно горюю. Я пытаюсь не допускать такой мысли, но вновь возвращаюсь к ней: наверное, пора мне уже перестать тосковать. Я уже исчерпала положенный шестимесячный срок».

Бeverли Уорд, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего партнера

БАБОЧКИ, РАДУГА И КУЛЬТУРА ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Невежество нашей культуры в отношении горя подпитывается из многих источников. Столь многое стоит за этими упрощающими, на первый взгляд безобидными банальностями! Мы уже говорили о восприятии горевания как проблемы, которую надо решать: именно на этой идее основано большинство высказываний окружающих о вашем состоянии. Но корни нашей незнакомой с горем культуры лежат глубже. Широкое распространение неверно понятой медицинской модели — это лишь начало.

Быстрый поиск в интернете по словам «горе» или «страдание» выдает сотни тысяч мемов с радугами, позитивными посланиями, фразами в духе «и это пройдет». Мы признаём, что случаются тяжелые события, но уверены, что при должном усердии и правильном отношении всё снова станет замечательно. В конце концов, наши книги и фильмы о последствиях трагедии обычно живописуют вдовца или скорбящую мать, которые к концу истории чувствуют себя даже лучше, чем раньше. Если иногда всё кажется немного грустным или горьким — это нормально, ведь главный герой теперь узнал, что по-настоящему важно в жизни. Безутешный родитель проделывает огромную работу над собой после смерти ребенка, и только подумайте — иначе бы этого не произошло. Жуткая, смертельно опасная катастрофа чуть не погубила всю семью, но зато сплотила ее. Всё всегда складывается к лучшему.

Часть странного отношения нашей культуры к горю исходит, казалось бы, из невинного источника — развлечений.

Все наши культурные истории — истории преобразования. Истории искупления. Книги, художественные и документальные фильмы, детские сказки, даже те сказки, что мы рассказываем сами себе, — все они заканчиваются на позитивной ноте. Мы требуем счастливого финала. Если его не случилось — это вина главного героя. Никто не хочет читать книгу, где главный герой в конце продолжает страдать.

Мы верим в волшебные сказки и в истории про золушек, где благодаря упорству и усилиям всё в результате складывается хорошо. Мы встречаем невзгоды с гордо поднятой головой. Мы не позволяем бедам ослабить нас, по крайней мере надолго.

Наши герои, реальные и вымышленные, — это образцы мужества перед лицом боли. Наоборот, злодеи, неприятные персонажи обычно отказываются побороть свою боль.

Наша культура — культура преодоления. Случаются плохие события, но мы выходим из кризисной ситуации лучшими, чем были раньше. Именно такие истории мы рассказываем друг другу, и не только на экранах.

Исследователь в области социальных наук Брене Браун утверждает, что мы живем в «позолоченный век неудачи», когда истории выздоровления становятся фетишем благодаря их искупительному финалу, заслоняющему весь мрак и борьбу, которые ему предшествуют¹.

Наш культурный нарратив гласит, что несчастья помогают нам вырасти над собой и что какой ужасной ни казалась бы ситуация, конечный результат всегда стоит борьбы. Вы достигнете финала, надо лишь верить. Хэппи-энд будет блистательным.

Люди, испытывающие горе, сталкиваются с нетерпением окружающих именно потому, что не выполняют программу по преодолению невзгод, которую диктует наша культура. Если вы не «преображаетесь», если не находите красоты в своем страдании, вы неудачник. А если вы не успеете выполнить этот

нарративный переход от трагедии к преобразению, пока мы не отвлеклись на что-то новое, — значит, вы живете неправильно.

В реальной жизни и рассказываемых нами историях действует подписка о неразглашении правды. В нашей культуре люди не хотят слышать о чем-либо, что не может быть исправлено. В нашей культуре царит нежелание знать о той боли, что не будет вознаграждена. Но есть вещи, с которыми надо научиться жить, — и это вовсе не счастливый финал. Сколько бы радуг и бабочек вы ни воткнули в сюжет, немало историй ничем хорошим не заканчиваются.

УСТОЙЧИВОСТЬ НАРРАТИВА

Многие люди не воспринимают историй преобразования, сами не зная почему. По крайней мере, мы хотя бы начинаем протестовать против них. Эти радостные, искусственно присоединенные к грустным историям финалы начинают (очень медленно) выходить из моды.

Честно говоря, я думаю, что именно в этом заключается причина успеха книг о Гарри Поттере: они мрачные. Дж. К. Роулинг погружалась в самую глубину, не пытаясь сделать ее приторной, милой или сладкой. В конце книги счастливого разрешения всех проблем не произошло, хотя финал и не лишен красоты. Утрата, боль и горе существуют в нашем мире, и они никуда не исчезли. Герои несли их в себе.

Мир Роулинг близок всем нам потому, что мы нуждаемся в историях, похожих на нашу.

Истории могущественны. На протяжении всего существования человечества мифология, космогония и сказки давали нам образы, на которые мы ориентируемся и которым подражаем. Они помогали нам найти место для наших переживаний в огромной картине мира. И до сих пор помогают. Нам всё еще нужны истории.

И нам необходим новый культурный нарратив — тот, что действительно совпадал бы с нашим опытом, с содержанием нашей души больше, чем с дешевым телефильмом. Если

мы намерены изменить мир, если мы хотим создать новые, настоящие, реалистичные и полезные истории для жизни, мы должны отказаться от счастливого финала. Или, возможно, переформулировать само представление о нем.

Счастливый финал в трагическом событии, подобном тому, что вы переживаете, не может выглядеть как «в конце концов всё стало хорошо». Это попросту невозможно.

НОВЫЙ ГЕРОИЧЕСКИЙ ЭПОС

Когда умер Мэтт, я искала истории людей, которые пережили подобную утрату. Тех, чья боль затмевала всё остальное. Такие рассказы мне были необходимы как пример для подражания. Но я находила лишь описания того, как преодолеть страдание, как «починить» свою жизнь, как преобразить горе как можно скорее. Вновь и вновь я читала о том, что если я так сильно расстроена, то со мной что-то неладно.

И я встречала это не только в книгах. Окружающие — друзья, знакомые, психотерапевты — все хотели, чтобы я была в порядке. Им было необходимо, чтобы я была в порядке, ибо такое страдание, как мое, как ваше, невероятно тяжело наблюдать. Наши истории очень тяжело слушать.

Здесь не было их вины. Почти не было. Они просто не умели слушать. Но это неудивительно — ведь мы рассказываем массу историй о том, как пережить боль, и ни одной о том, как жить с такой болью. Ни одной о том, как быть свидетелем чужой боли. Мы не хотим говорить о печали, которую нельзя утолить. Это запрещено.

На самом деле нам нужны не новые инструменты избавления от горя, а умение жить с болью — со своей болью и болью ближнего.

Все мы несем в себе огромный груз горя; рассказы о нем никто не слушал, потому что нет такой истории, которая помогала бы нам выслушивать чужое горе. Нам нужны новые истории, выражающие правду о боли, о любви, о жизни.

О мужестве перед лицом непоправимого. Мы должны помочь друг другу в этом, потому что боль есть. Беды случаются.

Если мы действительно хотим помочь страдающему человеку, то должны быть готовы отвергнуть общепринятую теорию о боли как об аномальном состоянии, требующем преобразования или исчезновения. Мы должны перестать мыслить стадиями горя, они не должны быть всеобщим мерилom.

Рассказывая другие истории, мы создаем культуру, в которой люди научатся быть свидетелями чужой боли, просто лицезреть непоправимое. Рассказывая другие истории, мы научимся быть лучшими спутниками самим себе и друг другу.

Боль не всегда исчезает — даже в конце истории. Быть мужественным — быть героем — не означает преодолевать боль или превращать ее в дар. Быть мужественным — значит уметь просыпаться каждый день, когда хотелось бы больше не просыпаться. Быть мужественным — значит не изменять своему сердцу, когда оно разорвано на миллион кусков и никогда не станет вновь целым. Быть мужественным — значит стоять на краю бездны, которая открылась в жизни ближнего, и не отворачиваться от нее, не прикрываться для удобства нравoучениями в духе позитивного мышления. Быть мужественным — значит дать боли распуcтиться и занять то пространство, что ей требуется. Быть мужественным — значит рассказывать *эту* историю.

Это жутко. И это прекрасно.

Именно такие истории нам нужны.

НА ЭТОМ ИСТОРИЯ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ...

В данной главе мы охватили большую культурную территорию. Такой широкий взгляд на вещи поможет вам чувствовать себя менее безумным и более нормальным в своих переживаниях. С его помощью вам также удастся заручиться профессиональной и личной поддержкой в трудные для вас моменты: я рекомендую для начала найти людей, которые не

придерживаются теории стадий или культурного нарратива о преобразовании.

Если вы хотите больше узнать о нашем коллективном стремлении закрывать глаза на боль и о глубоких и удивительных корнях культурной традиции осуждения горя, читайте [главу 4](#). Если сейчас это слишком тяжело для вас (в раннем периоде горя очень сложно воспринимать информацию), переходите сразу к [главе 5](#). Там мы поговорим о новом подходе к поддержке людей, переживающих трагедию, и о способах правильно переносить боль утраты.

ГЛАВА 4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ И КУЛЬТУРА ОБВИНЕНИЯ

В нашей культуре вокруг смерти и горя существует устойчивый ореол болезненности. Мы осуждаем, обвиняем, критикуем и преуменьшаем. Ищем ошибки в действиях людей, которые довели себя до горького финала. Она недостаточно занималась спортом, не пила витамины или пила их слишком много. Ему надо было идти по другой стороне дороги. Не стоило им ехать в эту страну в сезон дождей. Не надо было ей идти в тот клуб — будто она не знала, как это опасно в наше время. Если ему так плохо, он наверняка был не в себе перед тем, как это произошло. Я уверен, что у них были неразрешенные детские травмы — и вот результат!

У меня есть теория (пока что не доказанная научно): чем неожиданней и внезапней утрата, тем больше осуждающих и критических комментариев получает тот, кто скорбит. Видимо, мы просто не способны осознать, что кто-то может быть живым и здоровым за завтраком, а к обеду умереть. Мы не понимаем, как человек, который правильно питался, занимался спортом и вообще был достойным членом общества, может заболеть раком и угаснуть в тридцать четыре года. Мы не понимаем, как абсолютно здоровый ребенок может закашляться до смерти. Как человек, едущий на работу на велосипеде по специально выделенной велодорожке, в светоотражающей одежде, с работающими фарами спереди и сзади, может быть сбит грузовиком и мгновенно погибнуть.

Значит, где-то все эти люди допустили большую ошибку. Ведь должна же быть причина.

Нам жутко думать о том, что кто-то всё делал правильно и всё равно умер. Жутко смотреть на человека, раздираемого горем, и знать, что однажды мы можем оказаться на его месте.

Подобные утраты напоминают нам о хрупкости жизни — как легко и быстро она способна измениться.

После смерти Мэтта в единственной новостной статье о том происшествии говорилось, что он сам виноват в своей смерти, поскольку не надел спасательный жилет. Чтобы просто искупаться. Немногие вежливые комментарии под статьей представляли Мэтта в виде ангела, который смотрит на всех нас с небес (даже на незнакомых); его миссия на Земле окончена. Гораздо больше комментаторов винили меня в том, что я «заставила» его плавать, или бичевали нас обоих за неосмотрительность и глупость.

В первые дни после смерти Мэтта я не раз слышала, как люди осуждают мою реакцию на его смерть. При том, что я не кричала на людях, никого не била, не устраивала «сцен». Я просто была очень и очень грустна — и не скрывала этого.

ОСУЖДЕНИЕ ЖЕРТВЫ И КУЛЬТУРА ОБВИНЕНИЯ

Мой опыт обвинения и осуждения — обвинения меня в моем горе и осуждения Мэтта за его смерть — не уникален. Большинство людей, переживающих гибель близких, сталкивались и с тем и с другим.

В тех случаях, когда утрата неожиданна, слишком трагична или случайна, обвинения становятся лишь интенсивнее: мы немедленно пытаемся указать другому на его ошибку. Другой поступил невероятно глупо; мы никогда бы так не сделали. Это успокаивает наш разум, и мы продолжаем верить, что благодаря собственному здравому смыслу мы и наши близкие находимся в безопасности. А если бы и произошло что-то плохое (без всякой нашей вины), у нас бы хватило сил, чтобы это выдержать. Горе не поглотило бы нас полностью, мы бы справились с ним гораздо лучше, чем другой. Всё было бы в порядке.

Исследование Брене Браун показывает, что обвинение — это способ заглушить чувство боли и беспокойства. Чужая трагедия напоминает, насколько хрупка наша жизнь. Кошмар, который переживает другой человек, говорит нам, что следующая очередь — наша. И это поистине неприятный довод. Нам приходится исполнять сложные мыслительные операции, чтобы

отогнать тревожные мысли и почувствовать себя по-прежнему в безопасности.

Когда люди говорят вам: «Не могу даже представить себе такое», — на самом деле они могут это сделать. Их разум автоматически начинает представлять. С нейробиологической точки зрения мы — как млекопитающие — связаны друг с другом. Эмпатия — это реакция лимбической системы мозга на мучения или радость другого. Рядом со страдающим человеком мы и сами начинаем чувствовать боль. Наш мозг знает, что мы связаны.

Зрелище чужих страданий запускает в нас реакцию, которая нам очень неприятна. Перед лицом животного ощущения, что мы сами можем оказаться в такой же ситуации, мы отключаем свои центры эмпатии. Отрицаем нашу связь. Переключаемся на осуждение и обвинение.

Это инстинкт эмоциональной защиты.

Мы поступаем так и по отдельности, и сообща. Это отчетливо проявляется в нашей культурной эпидемии насилия в отношении женщин и меньшинств: *жертва наверняка чем-то заслужила свою участь*. Еще одним примером является наша реакция на масштабные природные и антропогенные катастрофы: после цунами в Японии в 2011 году кто-то назвал это событие «кармической расплатой» за японские атаки на Перл-Харбор².

Наш ответ на страдание другого — бросаться в него обвинениями, разными по форме, но одинаковыми по сути: если с тобой произошло что-то ужасное, ты сам в этом виноват.

Винить человека в его страдании — горюет ли он или испытал на себе жестокое обращение — наш самый ходовой механизм. Мы демонизируем, а не сочувствуем. Мы бросаемся спорить, вместо того чтобы прочувствовать истинную боль ситуации.

В корне наших страхов, связанных с переживанием душевной боли, и наших способов обращаться с горем и утратой — страх общности с другим. Страх признать и

почувствовать, что мы связаны друг с другом. Что случилось с одним человеком, может случиться и с любым другим. В страдающем человеке мы видим себя, и этот образ нас пугает.

Катастрофы и смерти вызывают такой уровень эмоциональной эмпатии, который требует признать, что с вами может произойти то же самое, независимо от уровня безопасности вашей жизни. Нам очень не нравится видеть, насколько малую часть своей жизни мы на самом деле контролируем. Мы готовы на всё, чтобы не впустить в себя это знание. Связь на уровне лимбической системы превращается в инстинкт выживания на уровне ствола мозга, в ответ типа «я или он», который помещает «его» на неправильную сторону, а «меня» — всегда на правильную. Мы дистанцируемся от страдания, чтобы не быть им уничтоженными.

Культура обвинения позволяет нам находиться в безопасности. Или, по крайней мере, поддерживает нашу убежденность в этом.

ПАДЕНИЕ В ПРОПАСТЬ: ИЗБЕГАНИЕ БОЛИ

Мы отчаянно желаем доказать, что все, кого мы любим, в безопасности — сейчас и всегда. Хотим верить, что выживем невзирая ни на что. Что контролируем происходящее. Для поддержания этой веры мы создали — и постоянно укрепляем — целую культуру, основанную на магическом мышлении: думай правильные мысли, делай правильные вещи, развивайся / не привязывайся / будь оптимистом / не теряй веру, и всё будет хорошо. В [главе 3](#) мы говорили о культурном нарративе искупления и преображения. Они тоже являются частями этого механизма поддержания иллюзии безопасности. Страдание и горе в такой парадигме не считаются здоровым ответом на утрату. Они кажутся слишком угрожающими. Мы сопротивляемся им в той же мере, в какой боимся, что они поглотят нас.

Проблема такого подхода — одна из его проблем — в том, что он создает социально одобряемую структуру обвинения,

в которой любая трудность или страдание принимаются с осуждением, укором и принуждением скорее вернуться «в норму». Если вы не можете подняться над этим, вы, опять-таки, ведете себя неправильно.

ЧТО НАСЧЕТ БОГА?

С моей стороны было бы небрежностью не затронуть здесь ту роль, которую в культуре избегания страдания играет организованная религия. Когда любимый человек заболел или оказался в опасности, мы молимся, чтобы ему стало лучше. Если он выживает, мы благодарим Бога за избавление. «Господь помог!» — часто говорим мы при благополучном исходе событий. Как мы рассуждали в [главе 2](#), у этой фразы есть и вторая часть: если Бог спасает некоторых людей, особенно тех, за кого молились, — значит, тем, кто умер, или тем, кто не смог достойно выйти из трудной ситуации... Господь не помог. Молитвы и возносившие их люди потерпели неудачу. Ну, или у капризного всезнающего Бога имелась особая причина не спасать этого человека. Идея о том, что некая всеохватная вселенская сила решает, кому жить, а кому умереть, создает, как пишет Шерил Стрейд, «лживую иерархию благословенных и проклятых»³.

На самом деле Стрейд описывает это так мастерски, что лучше почитать ее книгу. В *Tiny Beautiful Things* («Маленькие прекрасные вещи») Стрейд описывает мать, задающуюся вопросом о том, какую роль сыграл Бог в спасении ее ребенка от смертельно опасной болезни (или в том, что этот ребенок у нее вообще появился) и смогла бы она продолжать верить в этого Бога, если бы ребенок умер.

«Многие люди страдают по причинам, которые нельзя объяснить или обосновать никакими духовными соображениями. Идея о том, что Бог исполняет просьбы (зачем ему это?), создает ложную иерархию благословенных и проклятых. Использование случайных проявлений нашей жизни как лакмусовой бумажки для проверки существования Бога создает нелогичную дихотомию, уменьшающую нашу способность к состраданию. Она предполагает некий богоугодный равноценный обмен, отрицающий историю, реальность, этику и разум»⁴.

Вера в Бога, который может быть тронут людскими мольбами, — очень зыбкая почва. Эта вера преследовала людей на протяжении всей истории человечества. Мы не можем соотнести свое представление о любящем Боге — в любой религиозной традиции — с теми жуткими событиями, что происходят с людьми. Столкнувшись с этим когнитивным диссонансом, мы создаем образ силы: ее можно умиловить или разгневать действиями или мольбами. Этот образ дает нам ощущение могущества и контроля над вселенной, которая кажется нам хаотичной и полной несправедливости.

Основы любой религиозной традиции призывают нас любить и сопровождать друг друга в любых жизненных ситуациях. Вера — не способ изменить исход событий. Образ Бога как автомата по продаже счастья, выдающего награду и наказание на основании наших непрестанно изменяющихся идей о том, что значит «милость Господня», оказывает дурную услугу тем, кто обращается к вере в час невзгоды. Такое узкое определение веры также вредит тем прекрасным традициям, которые у нас есть: ведь вера в нечто большее, чем мы сами, позволяет нам выживать. Она помогает нам пережить то, что уготовано нам судьбой, но не указывает, кто прав, кто виноват, кто спасен, а кто должен страдать.

Использование веры как прикрытия для наших страхов по поводу безопасности, контроля и общности с другими — еще одна часть повсеместной культуры обвинения. Она добавляет кусочек духовной жестокости к нашему и без того непростому пути.

КУЛЬТ ПОЗИТИВНОСТИ

Нам гораздо проще создать свод правил для поддержания иллюзии контроля, чем принять тот факт, что никакое «правильное» поведение не сможет отвратить от нас беду. В той или иной форме идея обвинения как формулы собственной безопасности сопровождала человечество всю его историю.

Обвинение жертвы и осуждение горя настолько повсеместны, что мы даже не всегда их распознаём.

Организованные религии всегда опирались на модель «стоит один раз оступиться», а в современной культуре принято говорить о трудностях, смерти и горе в духе нью-эйдж, осознанности и йоги: вы сами создаете свою реальность. Всё, что происходит снаружи, лишь отражение внутреннего мира. Вы настолько счастливы, насколько позволяете себе. Печаль и благодарность не уживаются друг с другом. Главное — это намерение. Счастье — результат работы над собой. Негативное отношение к жизни — единственная реальная слабость.

Даже если мы признаём, что некоторые события лежат вне нашего контроля, то всё равно продолжаем настаивать, что можем управлять хотя бы своей реакцией на эти события. Мы думаем, что грусть, гнев и горе — «темные» эмоции, продукт неразвитого и нетренированного разума. Может быть, мы и не могли предотвратить плохое событие, но точно способны смягчить его последствия, просто *решив*, что у нас всё хорошо. Любой симптом длительного расстройства доказывает, что мы всего-навсего смотрим на вещи с неверной точки зрения.

Внутри такого якобы вдохновляющего совета — взять на себя ответственность за свои чувства и, следовательно, за свою жизнь — кроется та же культура обвинения. Это избегание боли, облеченное в позитивные, псевдодуховные слова. Презумпция того, что счастье и удовлетворенность своей жизнью — единственные показатели здоровья.

«Тебя нет уже три года, а я всё еще с трудом переношу вопросы "ну как ты?". Неужели они думают, что я скажу правду? Мне надоело выслушивать, что всё это было предрешиено еще до твоего рождения и что мы с тобой договорились: ты умрешь для того, чтобы моя и твоя души чему-то научились. Никто не желает признать, что вокруг просто царит хаос и некоторые вещи происходят просто потому, что они возможны: машины сбивают людей, пули прошивают насквозь черепа и сердца, сгустки крови забивают легкие и не дают дышать, рак пожирает остатки тела. Спланированный распорядок жизни не делает смерть любимого человека менее болезненной. Я устала слышать, что твоя смерть и мои страдания случились не зря, что по ту сторону мы встретимся и всё поймем. Я никогда этого не пойму, даже когда боль хоть немного утихнет. Мне тебя очень не хватает. Как бы я хотела, чтобы ты не умерла».

Дрю Уэст, участница курса «Писать свое горе», о смерти своей дочери Джулии

ЧТО НЕ ТАК С ПОЗИТИВНОСТЬЮ?

Барбара Эренрейх, писательница и исследовательница, называет такой подход «тиранией позитивного мышления». Она начала изучать механизмы этого принудительного «счастливого взгляда на жизнь», когда заболела раком и начала со всех сторон получать советы, что надо воспринимать свой диагноз как дар и подавлять «негативные» эмоции, дабы победить болезнь.

«Первое, что я обнаружила, — не все считают это заболевание жутким. Напротив, единственное допустимое отношение — оптимизм. Он требует отрицать вполне понятные чувства гнева и страха, которые должны быть похоронены под макияжем жизнерадостности... Несомненно, возникает проблема, когда позитивное мышление "не срабатывает", рак распространяется или не поддается лечению. Тогда пациентке остается лишь винить саму себя: она была недостаточно позитивна; не исключено, что болезнь в принципе появилась из-за ее негативного отношения к жизни.

В американской культуре есть идеологическая сила — о ней я раньше и не догадывалась, — побуждающая нас отрицать реальность, подменять несчастье жизнерадостностью и во всех неудачах винить лишь самих себя. Нет ни одной ситуации или проблемы, которые не предлагалось бы решить позитивным мышлением и оптимистическим взглядом на мир»⁵.

Эренрейх продолжила изучать позитивное мышление на материале событий финансового кризиса середины 2000-х годов и его последствий: увольнений, потери жилищ и пенсионных накоплений. Перед лицом бедности и других финансовых затруднений многие слышали, что увольнение

и потеря крова — подарок судьбы, что для истинной успешности нужно просто верить в себя и излучать оптимизм. Любое внешнее препятствие можно преодолеть, если вера твоя крепка. Форсирование позитивного отношения — отличная стратегия по снятию ответственности с корпораций, чья деятельность вызвала кризис: «Что может лучше усмирить недовольных, нежели идея, что их страдания вызваны их собственным отношением к жизни?»»⁶ — пишет Эренрейх.

Можно ли придумать лучший способ перестать слышать про боль, чем обвинить того, кто ее испытывает?

У этого общего запрета на жалобы, неловкость и сомнения очень глубокие корни. Чтобы не обращаться к реальным причинам бедности, насилия, неравенства и нестабильности, правительства и органы власти на протяжении всей истории усмиряли недовольных, насаждая оптимизм и смазывая действительную картину происходящего. Если вы делились своими сомнениями или страхами по поводу сложившейся ситуации, вас могли убить или подвергнуть остракизму (что во многих культурах фактически означает смерть, так как человек оказывается без защиты сообщества). Если насаждение оптимизма не помогало придушить бунт, срабатывал механизм смещения фокуса с нынешней реальности на землю обетованную или райское будущее: *чем сильнее вы страдаете сейчас, тем большая награда ожидает вас потом. Сейчас вас просто проверяют — способны ли вы выдержать нагрузку.*

Мы видим отголоски этого подхода в старых религиозных моделях, на которых в основном и построена западная культура. Если в вашей жизни что-то идет не так, это ваша вина. Вы чем-то прогневили Бога (или правящий класс). Вы недостаточно усердно следовали правилам. Страдание — расплата за грехи. Разумеется, вы заслуживаете наказания. Если же вам каким-то образом и удалось сделать всё как надо, а вы продолжаете страдать — что ж, значит, вас ждет награда на небесах. Страдание приближает к Богу. Ваша награда ожидает вас после

смерти, в земле обетованной, в некоем лучшем мире, где в конце всё складывается хорошо.

Такой способ обвинения жертвы и возвеличивания страданий не нов; просто сейчас мы говорим об этом более приятными словами.

Некоторые правительства до сих пор используют метод переноса вины в политических целях, а уж в обращении с чувством горя и утраты данный подход представлен в самых разных культурах. На такие сценарии можно натолкнуться в популярной психологии и нью-эйдж-переложениях восточной философии, но с несколько иным акцентом: если вы страдаете, это лишь означает, что вы не в ладах с самим собой. Если бы вы были в контакте со своим истинным «я», то могли бы предвидеть это событие. Болезни и трудности — знак того, что вы лелеяли в себе негатив и обиду, и теперь они проявились в физической форме, поскольку вы не давали им выхода.

Конечно, если с вами случится несчастье, мы вам посочувствуем. Восточные традиции научили нас сострадать друг другу. Но на всё есть свои причины, и, если бы вы были более духовным, устойчивым человеком и находились в контакте с самим собой и с миром, этого бы не произошло. Возможно, вы отрабатываете какую-то карму из прошлой жизни. Может быть, накапливаете хорошую карму для будущей. В каком-то высшем смысле вы сами согласились на этот «жизненный урок». Если вы действительно стояли на пути просветления и как следует работали над собой, а несчастье всё равно случилось, наиболее просветленным ответом на него будет подняться над ним. Практиковать «непривязанность». Не позволять несчастью сбить вас с пути. Найти в нем позитивные стороны.

Каким-то парадоксальным образом мы должны одновременно принять страдание как дар, который позволит нам стать лучше, и при этом не дать ему сбить нас с нашего нормального, счастливого, усыпанного розами оптимистического пути. Болезненные эмоциональные состояния не должны длиться долго — им надлежит быть

короткими остановками на пути к улучшенному (или, как минимум, более «нормальному») «я». Стрдание возвышает.

Всё это — часть культуры, которая почитает преображение, при этом последовательно избегая столкновения с реальной болью в реальном мире.

ДУХОВНЫЕ УЛОВКИ И МИФ О ПРОСВЕТЛЕНИИ

Культура обвинения и эпидемия «выключения» горя принимают наиболее изощренные формы в разного рода духовных, медитативных и прочих практиках саморефлексии и развития.

У нас есть представление о том, что быть «духовным» и «развитым» человеком означает никогда не расстраиваться. Мы прячемся за утверждениями, что мы выше боли, или решаем, что преуспели в восточных практиках «непривязанности»; склонность расстраиваться по сугубо земным причинам свидетельствует о неразвитости. Оставаться спокойным и незатронутым никакой ситуацией — признак высокой ступени духовного и эмоционального развития.

Еще существует представление, будто духовные практики как таковые предназначены для облегчения страдания и развития невозмутимости. Мы верим, что эти инструменты призваны улучшать наше самочувствие.

Но как бы на этом ни настаивала наша культура, цель духовных и медитативных практик заключается не в том, чтобы стереть боль. Это симптом нашей избегающей боли культуры, а не отражение истинного смысла таких практик.

Неправильно заставлять эти прекрасные учения выполнять задачу, для которой они не предназначены.

Духовные практики любых традиций, включая разные формы осознанности, призваны подсказать вам, как пережить события, выпавшие на вашу долю, а не подняться над ними. Такие инструменты должны помочь вам ощутить поддержку в горе, дать вам небольшую передышку. Это совершенно не то же самое, что полностью избавить вас от боли.

Настоящие учения в любой традиции помогают нам не воспарить над человеческой природой, а, напротив, стать более человеческими: теснее связанными с другими людьми, а не отрешенными ото всех.

То, что мы сейчас называем «духовными уловками», — на самом деле старый добрый конфликт между разумом и чувствами, попытка через интеллект победить в себе человечность. Мы делаем это потому, что быть человеком — значит страдать. Мы страдаем, потому что любим, потому что чувствуем связь с окружающими и ощущаем боль, когда они умирают. Терять то, что любишь, — больно. Быть духовным человеком означает быть более открытым к боли, страданию и трудностям — составным элементам любви.

Подниматься в интеллектуальные выси и бормотать духовные афоризмы — лишь еще один способ обезопасить себя от проявления чувств и защитить свои привязанности, отрицая их. Можно считать такой подход интеллектуальным, но на самом деле им управляет ответственный за инстинкт выживания ствол головного мозга. Нам следует полагаться на свою лимбическую систему: способность видеть себя в другом и отвечать любовью.

Чтобы ужиться со страданием, которое свойственно человеческой природе, надо не подниматься над ним, а испытать его. Позволить ему существовать. Не стремиться его остановить или сдержать — или, выражаясь нашим новым языком, считать, что «развитый» человек не должен чувствовать боли. Это элитистская чушь. Вы якобы «не разрешаете» себе страдать, благодаря чему возвращаетесь к нормальному, счастливому состоянию.

Вы должны допустить страдание, потому что оно реально. Потому что его проще пережить, чем запретить. Потому что принятие поможет вам найти необходимый для вас способ легче пережить горе — даже если вас разрывает на части. Потому что настоящее просветление — это как раз признавать боль, не пытаясь ее унять или отрицать. Вам потребуется проявить максимальную эмоциональную и умственную

стойкость, чтобы вы могли не отводить взгляд от реальности вашей утраты.

Какой бы веры или духовной практики вы ни придерживались, она не должна заставлять вас подняться над страданием или отрицать его. Наоборот, такие практики помогают вам обострять свои чувства, а не притуплять их. Когда вы разбиты, правильная реакция — чувствовать себя разбитым. Притворяться, что это не так, — форма духовной гордыни.

«Духовные уловки — использование веры для избегания неприятных ощущений, неразрешенных травм и потребности в развитии — настолько широко распространены, что их бывает трудно заметить. Духовные идеи в любой традиции, будь то христианские заповеди или буддийские обеты, могут стать удобным способом уйти от неприятных ощущений к якобы более просветленным. В отрыве от фундаментальных психологических потребностей такие действия часто приносят больше вреда, чем пользы».

*Роберт Аугустус Мастерс, When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters
(«Духовные уловки: когда духовность уводит нас от важного»)*

Пожалуйста, помните, что вы не становитесь менее «духовным» или «эмоционально грамотным» человеком из-за того, что выбиты из колеи. Сам факт вашего расстройств абсолютно понятен, и ваше желание осознать свою боль свидетельствует о глубине и богатстве вашей эмоциональной сферы. Эмпатия — умение проникаться и своими чувствами, и чувствами окружающих — это реальный показатель развития.

«Я злюсь на буддийского монаха, к которому обратилась, чтобы сделаться более "осознанной" в своем горе. Он рассказывал мне о Четырех благородных истинах — что всё мое страдание в моей голове и что я должна отпустить свою привязанность. Это были самые жестокие слова, какие я когда-либо слышала. Он все повторял "это всё в голове, это всё в голове". А я раскачивалась, рыдала и спрашивала: "А как же мое сердце?", — и он не знал, что ответить».

Моника Ю. Керлин, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Фреда в результате несчастного случая

ЦЕНА ИЗБЕГАНИЯ ГОРЯ

Из-за этих рассуждений об исторических корнях избегания боли я могу показаться капризной ворчуньей, жалующейся на

положение дел в мире. И в каком-то смысле так и есть. Но дело еще вот в чем: я целыми днями выслушиваю рассказы о мучениях, которые претерпевают горяющие люди помимо собственно горя от утраты. Я вновь и вновь слышу о том, насколько это больно, когда тебя осуждают, не понимают, обесценивают.

Принятый у нас культ позитивности оказывает всем дурную услугу. Он заставляет нас думать, что мы в большей степени контролируем окружающую жизнь, чем это есть на самом деле, и заставляет нас чувствовать ответственность за все страдания, которые мы испытываем. Он конструирует мир, в нем каждое движение может оказаться неправильным, так что мы должны быть очень осторожны, чтобы не расстроить богов, карму или собственные тела своими мыслями и намерениями. Он подчиняет себе средства успокоения и освобождения и использует их для отрицания и самообмана. Он заставляет нас говорить бессмысленные банальности тем, кто горюет, суля им некое воображаемое славное будущее и игнорируя их вполне реальную нынешнюю боль.

Наш подход к горю напоминает наш подход к жизни вообще. Психолог из Гарвардской медицинской школы Сьюзан Дэвид пишет, что наш культурный диалог в основе своей носит избегающий характер. Когда мы начинаем говорить о своей боли и утрате, то видим: это действительно так, и это относится к очень многим областям нашей жизни.

Чтобы немного исправиться в этом отношении, чтобы изменить мир к лучшему не только для горяющих людей, но и для всех, мы должны говорить о том, какую цену мы вынуждены платить за отрицание горя во всех его формах.

На уровне отдельного человека подавление боли и страдания создает внутренне непереносимые условия, когда мы вынуждены пить таблетки и управлять своими тяжелыми чувствами, чтобы поддерживать внешнюю иллюзию «счастья». Но мы неумело лжем самим себе. Непризнанная и непроработанная боль никуда не уходит. Она пытается высказаться всеми возможными способами, нередко проявляясь

как зависимость от препаратов, тревога, депрессия и социальная изоляция. Неуслышанная боль поддерживает порочный круг насилия, заставляя жертв постоянно переживать происходящее или переносить свои травмы на других.

Наша фундаментальная неспособность выносить страдания, трудности и катастрофы лишает нас умения действовать перед лицом крупных несчастий. Количество боли в мире зашкаливает, и мы отчаянно трудимся, чтобы не замечать ее. Наше настойчивое избегание общности с другими заставляет нас дистанцироваться от экологических проблем, человеческих страданий, насилия над детьми и сексуального рабства, глобальных войн, преступлений на почве ненависти.

Когда же мы наконец видим страдание, то не погружаемся в горе, а бьемся в приступах гнева. Экоактивистка и писательница Джоанна Мэйси говорит о непризнанной и нежелательной боли в сердцах многих активистов. Мы как будто боимся, что полноценная грусть сделает нас немыми, бессильными и неспособными идти дальше. Эта непризнанная боль приводит к выгоранию, разрыву связей и явной нехватке эмпатии — сочувствия тем, кто придерживается противоположных взглядов.

Культурно обусловленное избегание — и обесценивание — наших столь человеческих утрат и страданий создает множество проблем, так что не будет преувеличением сказать, что мы стоим перед лицом настоящей эпидемии невысказанного горя.

Раз уж мы сосредоточились на феномене более широкого, культурного отрицания боли в его взаимоотношении с вашей личной ситуацией, важно признать, насколько эта проблема типична для общества. Подписка о неразглашении горя распространена повсеместно. И каждый может сыграть свою роль в преодолении наших отрицающих боль культурных стереотипов.

«Должны быть такие люди, с кем можно сесть и заплакать — и всё равно считаться воином».

Адриенна Рич, Sources («Источники»)

ПРИВЯЗАННОСТЬ РАВНО ВЫЖИВАНИЕ

Боль нужно принять и понять, выделить ей место за столом; иначе мы не сможем делать то, что следует, — будь то появляться на людях и оставаться в живых или делать мир безопаснее, справедливее и прекраснее для всех. Мы должны иметь возможность говорить правду без страха быть осужденными за слабость, очевидное переживание травмы или неспособность соответствовать культурному нарративу. Необходимо сделать разговор о боли такой же нормой, как и разговор о радости.

Не надо стремиться приблизить избавление от мук.

Тяжелые, болезненные, ужасные вещи действительно происходят. Такова природа жизни в нашем мире. Не всё в итоге складывается хорошо, не у всего есть смысл. Настоящий путь через эту жизнь — не отрицать неизбывную боль, а признать ее. Стать достаточно сильной культурой, чтобы не прятаться от страданий, когда они нас настигают. Держаться вместе внутри этой боли. Открыться боли другого, знать, что следующими можем оказаться мы.

Когда мы боимся утраты, то хватаемся за систему «хорошо или плохо», чтобы обезопасить себя и своих любимых. Мы думаем, что сможем забаррикадироваться от горя и страдания — и выжить.

Наша глубокая непереносимость боли и трудностей — нежелание признать их — препятствует тому, чего мы желаем больше всего, то есть безопасности. Безопасности в форме любви, связи с другим, родства. Мы стараемся не утратить эти чувства, но одновременно не позволяем себе их испытывать.

Фокус в том, что настоящее выживание невозможно в мире, где нам приходится лгать самим себе и притворяться, будто

у нас всё под контролем. Это лишь делает нас тревожнее и отчаяннее в попытках обеспечить счастливый финал.

Самый эффективный путь к безопасности в нашем мире — перестать отрицать, что тяжелые, невыносимые события действительно происходят. Правда позволяет нам объединиться, по-настоящему пережить опыт другого и посочувствовать ему.

Настоящая безопасность заключается в разделении боли с другим, признании себя внутри боли. Как говорил один из моих старых учителей, горечь — форма близости. Доказательство связи между людьми. Способность чувствовать чужое страдание показывает, что мы можем соотнести себя с другим человеком. Наша лимбическая система, наше сердце и тело созданы для этой связи, мы стремимся к ней.

Видеть отражение своего горя и утраты в горе другого? Это прекрасно. Горечь ведет к близости.

Когда возникает эмоция, мы можем дать горечи пройти сквозь нас. Будет больно, но больно потому, что мы связаны, потому что мы можем соотнести себя с другим. Так и должно быть. В этом нет ничего плохого. Когда мы признаем боль и горе как здоровый ответ на утрату, то сможем отреагировать тактично и умело, а не ответить обвинениями и уловками. Мы сможем ответить любовью друг к другу, что бы с нами ни произошло.

Чтобы оказаться в безопасности, надо идти навстречу друг другу с открытой душой и с жаждой изведать все переживания — любовь, радость, оптимизм, страх, утрату и боль. Когда мы на всё готовы ответить любовью и единением, возникает необходимый уровень безопасности, и он не может быть нарушен никакими внешними силами. Он не убережет нас от утраты, но будет служить поддержкой в ситуациях, которые невозможно исправить.

Самое мощное средство роста и развития — *испытывать боль сообща*. Союзничество, а не критика. Признание горя — быть увиденным и услышанным в определенной ситуации в своей жизни — единственное реальное лекарство от страданий.

ГЛАВА 5. НОВАЯ МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

Мы совершили путешествие к культурным истокам избегания горя и теперь должны вернуться обратно. Как нам — не каждому по отдельности, а всем вместе — стать культурой, которая спокойно переносит реальность неизбывной боли? Как нам понять, что лучший ответ на страдание ближнего — союзничество, а не критика?

Давайте ненадолго отвлечемся от широкого культурного контекста и обратимся лично к вашей ситуации, к вашей боли, к тому, что вам делать со своим горем. Если никто не говорит о реальности пребывания в невыносимой боли, как же вы до сих пор живы?

Мы должны найти новую модель, другую историю, которую можно будет взять за образец.

Существует представление, будто в переживании горя может быть всего два пути: либо вы застреваете в своей боли и обречены провести остаток жизни, раскачиваясь в углу подвала, одетым в рубище, либо вы героически преодолеваете свое горе, трансформируетесь и возвращаетесь, став лучше, чем прежде.

Всего два варианта: «Вкл./Выкл.». Навеки сломленный или полностью излечившийся.

И неважно, что ничто в жизни не устроено таким образом. Как ни странно, когда дело касается горя, весь опыт, накопленный человечеством, отбрасывается в сторону.

Вообще-то, между этими двумя крайностями лежит целое поле возможностей (как и в любой другой жизненной ситуации), но мы не знаем, как о них говорить. Мы не знаем, как говорить о горе вне всеобъемлющей культурной модели полного излечения или тотального разрушения.

Но выбор слишком ограничен. Я не могу существовать в данном пространстве — это нереально. Я не способна придерживаться модели трансформации и приставлять счастливый финал к любой истории. Не могу завязать на вашей

истории красивый бантик и сказать: «Всё будет в порядке, и вы станете лучше, чем были раньше», — потому что я в это не верю, это неправда.

В то же время я не могу оставить вас без цели, к которой надо стремиться. Я не могу сказать: «Соболезную, но ужас останется на веки вечные, и вы никогда не почувствуете себя иначе». Я не могу оставить вас или кого-либо другого одного в углу подвала. Так тоже не годится.

Я предлагаю третий вариант. Срединный путь. Не «Вкл.» и не «Выкл.». Способ жить с болью через ее осознание. Не отворачиваться от нее, не пытаться ускорить избавление от нее, но стоять рядом с ней, прямо в центре разрушенной вселенной. Поселиться там. Показать, что вы можете прожить жизнь так, как считаете нужным, без этой искусственной дилеммы: отказаться от своей любви и быть «в порядке» — или же сохранить свою привязанность и «застрять».

Поиск этого срединного пути и есть подлинная работа горя, моя и ваша. Каждый из нас должен найти свой собственный путь в то место, где от нас не требуется ни отказываться от собственных переживаний, ни обрекать себя на вечные муки. Место, признающее всю широту вашего горя, то есть всю широту вашей любви.

«Единственный выбор, который мы делаем при взрослении, — как обходиться со своей уязвимостью, как стать великодушнее, мужественнее и сострадательнее благодаря своему близкому знакомству с утратой. Лишь от нас зависит, будем ли мы обходиться с уязвимостью как полноправные граждане страны утраты, здраво и полноценно, — или же, наоборот, как скупцы и жалобщики, упрямые и напуганные, постоянно околачивающиеся на пороге жизни, но так и не решающиеся храбро войти, не желающие рисковать собой, не переступающие эту черту».

Дэвид Уайт, Consolations («Слова утешения»)

ПОКОРЕНИЕ ИЛИ ПОКЛОНЕНИЕ

Мало что написано по поводу раннего периода после утраты, этой зоны непосредственного поражения, когда не помогает ничего. Мы в таком ужасе от сильного горя и вызванного им чувства беспомощности, что в большинстве источников

о нем вовсе не упоминается. Гораздо проще сфокусироваться на поздних периодах, месяцы и годы спустя, когда возможность «восстановить свою жизнь» кажется более реалистичной. Но именно в начале горестного периода нам сильнее всего требуются умелая поддержка, сострадание и общность. Именно в это время изменение наших культурных и личных подходов к переживанию утраты усиливается и создает самые долгосрочные позитивные последствия.

Горе ничуть не менее нуждается в решимости, чем любовь. Мы не можем преодолеть смерть, утрату и страдания. Это недвижимые элементы человеческой жизни. Если мы и впредь станем относиться к ним как к проблемам, требующим решения, то никогда не обречем утешения в своей боли.

Рассуждая о двойственном отношении к утрате и о типичном для нас неумении проговаривать свое горе, психолог доктор Полин Босс упоминает «стремление к преодолению», свойственное западной культуре: наша культура любит решать проблемы⁷. Это стремление помогает нам находить лекарства от болезней, создавать продвинутые технологии и в целом делает нашу жизнь лучше. Проблема в том, что этот же подход заставляет нас рассматривать каждую ситуацию как проблему или вызов, требующие решения. Но такие события, как рождение и смерть, горе и любовь, не вписываются в концепцию преодоления.

Наше стремление исправить, вылечить, вернуться к «норме» портит нам жизнь. Оно блокирует разговоры, развитие, общность, близость. Честное слово, если мы будем смотреть на горе не как на проблему, требующую решения, а как на тайну, требующую уважения, то нам не придется даже менять свой лексикон утешения.

Объявляя войну «проблеме» горя, мы неминуемо объявляем войну сердцам друг друга. Мы должны позволить истине жизни существовать. Мы должны найти способы делиться разрушительным опытом утраты — в личной жизни и в окружающем мире. Попытки протиснуться сквозь боль

не помогут нам обрести желаемое — чтобы нас услышали, прошли с нами наш путь и увидели наше истинное «я».

Чтобы двигаться дальше, мы должны заменить привычку преодоления горя на привычку уважения к любви, ко всем ее проявлениям, особенно сложным.

Склониться перед тайной горя и любви — совсем не то же самое, что пытаться «исправить» их. Умение относиться к своему разбитому сердцу с уважением и благоговением позволяет вам признать реальность. Это дает вам пространство, где вы можете быть самим собой, не прихорашивать свою жизнь и не прорываться через нее напролом. Здесь вы можете расслабиться. Здесь становится посильным пережить невыносимую утрату.

Эти советы могут показаться слишком расплывчатыми для практического применения, но основная идея такова: срединный путь переживания горя можно найти, только если посмотреть горю в лицо. Когда мы позволяем реальности горя существовать, то можем сосредоточиться на помощи самим себе — и друг другу — в выживании внутри боли.

ЛУЧШИЙ МИР

Эта новая модель горя не предписывает вам прихорашивать свое страдание или заставлять его исчезнуть, — она предлагает искать новые, красивые способы жить в боли, исследовать глубину любви, необходимую, чтобы воспринимать боль друг друга, не пытаясь от нее избавиться. Она предлагает быть рядом друг с другом, стать соратниками.

Изменение нашего подхода к чувству скорби способно создать целый новый мир, основанный на независимости и родстве, на горечи и благородстве. Когда мы прекратим противостоять боли, то станем способны к истинным переменам, которые помогут нам объединиться с миром, где страданий чуть меньше, а главным лекарством от них является любовь.

Эта новая модель горя позволяет нам сострадать самим себе и друг другу. Она дает нам возможность в любые моменты жизни объединяться с другими людьми. Она взывает к нашим лучшим внутренним качествам.

Всё это звучит очень поэтично, но истина заключается в том, что никто не знает, какой мир мы сможем создать, если отважимся посмотреть в лицо всему тому, что разбивает нам сердце. Что способно измениться, что возникнет, когда выражениям любви — в том числе и потере того, что мы любим, — будет дана полная свобода?

Мы никогда не сумеем изменить реальность боли. Но мы можем намного уменьшить наши страдания, если позволим друг другу говорить правду, отказавшись от подписки о неразглашении. Мы можем перестать прятаться от самих себя и друг от друга в глупой попытке быть «в безопасности». Мы можем перестать прятать в себе человеческое. Мы можем создать мир, в котором слова «это больно» будут просто услышаны, без осуждения и защиты. Мы сможем избавиться от того груза страданий, который удерживает нас в бессодержательных отношениях и бесконечном круговороте расставаний. Мы сможем перестать отгораживаться от других и начать защищать и поддерживать друг друга как члены одной семьи.

В этом мире не будет меньше горя, но в нем будет намного больше красоты.

«Сострадание самим себе означает умение относиться к себе, к своему опыту с щедростью, давать себе разрешение, основанное на нежности. В отличие от нашей обычной манеры все преодолевать, чинить, устранять, сострадание действует иначе — оно дает разрешение».

Роберт Гонзалес, Reflections on Living Compassion («Размышления о сострадании»)

ЛИЧНОЕ ОБЩЕСТВЕННО; ОБЩЕСТВЕННОЕ ЛИЧНО

Чем больше мы говорим о реальности горя, тем проще становится это делать. Чем больше людей говорит правду о том,

насколько тяжело быть живым, любить, терять, тем легче становится эта жизнь для всех нас. Даже для тех, кто считает горе проблемой, требующей решения.

Наши друзья, родственники, книги, культурные схемы оказываются полезными, любящими и добрыми, когда они помогают человеку, пережившему трагедию, выносить реальность, и наименее полезными — когда пытаются решить нерешаемую проблему.

Наше отношение к самим себе, когда мы испытываем острое чувство утраты, тоже становится наиболее эффективным, основанным на любви и доброте, когда мы находим способы не закрывать свое сердце посреди кошмара, не терять из виду маяк любви в самой сердцевине бури.

Чтобы жить здесь и идти рука об руку, чтобы пережить это, мы должны свыкнуться с болью. Дать ей пройти через нас, не искать причины, исходы, виноватых. Мы должны перестать отчуждаться от других в попытках защититься от утраты. Мы должны сделать знание о нашем хрупком, текучем, прекрасном существовании реальной частью нашей жизни, а не чем-то, что случается с другими.

Мы должны найти способы показывать свое горе другим, относясь при этом с уважением к своим переживаниям. Мы должны быть готовы прекратить преуменьшать свою боль, чтобы другим было комфортнее рядом с нами.

Для страдающего человека жизнь может быть очень тяжелой — и мы в силах это изменить. Мы можем полюбить друг друга, полностью осознавая непреложный факт: всё, что мы любим, погибнет. Мы можем полюбить друг друга, зная, что сострадать другому — признак общности, а не обреченности. Пугающее чувство, но именно ему мы и должны научиться. Наша личная история в ее взаимосвязи с историями других людей призывает нас именно к этому. Срединный путь горя, его новая модель, позволяет нам полюбить друг друга. Это единственный путь вперед.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ВАМ

Мы создаем новую модель горя прямо сейчас, произнося важные слова. Я знаю, что вы не собирались участвовать в революции. Я знаю, что вы бы с радостью отказались от всего и вернули свою прошлую жизнь, но так не бывает. И к тому же мы нуждаемся в вас. Вы имеете право на то, чтобы вас поддерживали и уважали таким, каким вы являетесь сейчас, кем были раньше и кем станете в результате переживания вашей утраты, — и вы должны заявить об этом праве. Поиск собственного срединного пути поможет и вам, и всем тем, кого утрата постигнет после вас.

Очень важно научиться обсуждать культуру горя. Это позволит вам обнаружить себя посреди широкого поля культурно обусловленной эмоциональной неграмотности и понять, что вы не сошли с ума, не ошибаетесь, не сломлены. Культура сломана, но вы — в порядке. Ваша боль не меняет этого факта.

Продолжать жить и искать поддержку в своей боли, когда весь мир твердит вам, что это проблема, — вот акт твердости и истинной любви к самому себе. Горе — не признак вашей неразвитости или болезни. Это знак любви, которая была частью вашей жизни, — и ее вы хотите продолжать испытывать даже теперь.

Сейчас вы здесь, и всё просто ужасно.

Для проживания раннего периода горя существует мало инструментов, но они есть. Есть способы обращаться с собой добрее, опираться на свое знание о себе и помогать себе выжить.

Я надеюсь, что те инструменты и практики, которые я описываю в этой книге, помогут вам найти свой собственный срединный, третий путь, пролегающий между безнадежной обреченностью и неискренним позитивным взглядом на жизнь, требующим от вас отказа от собственных чувств.

Моя книга не призвана избавить вас от боли. Говоря правду о вашем горе, я хочу добиться того, чтобы ваша боль отразилась

и вернулась к вам. Я хочу, чтобы при чтении этой книги вы чувствовали, что вас услышали.

Как пишет поэт и экоактивистка Джоанна Мэйси, то, что ваш мир наполнен болью, — не повод, чтобы от него отворачиваться. В следующей части книги мы оставим позади широкий культурный контекст и вернемся к вашему личному горю. Пусть слова, которые вы прочитаете, позволят вам остаться верными своему сердцу и проложить свой собственный путь во тьме.

ЧАСТЬ II

ЧТО ДЕЛАТЬ С ГОРЕМ

О СВОЕВРЕМЕННОСТИ: ПЕРЕД ТЕМ, КАК МЫ НАЧНЕМ

После смерти Мэтта я какое-то время буквально поглощала книги о горе и утратах. Большинство оказались совершенно отвратительными. Сперва я переворачивала книгу и пробежала аннотацию на обложке; если овдовевший автор снова женился, я даже не начинала читать — было очевидно, что он ничего не понимает в моей ситуации. К очередной книге об утрате я приступала с большим воодушевлением, но через несколько глав с отвращением откладывала ее, когда автор начинал рассуждать о создании новой, счастливой жизни и обо всем том замечательном, что случится со мной благодаря моей утрате.

Проблема не всегда была в содержании книг. Хорошей литературы на самом деле много. Трудность заключалась в том, что значительная часть этих книг обращались к человеку в более позднем периоде скорби: когда пошатнувшийся мир немного выправился, пыль осела, переживания стали менее острыми. В такой момент действительно можно поговорить о том, как наладить — или построить заново — свою жизнь. Но если трагедия произошла только что, это не самый подходящий момент для чтения книг о том, как создать себе прекрасное, светлое будущее.

Так что всё хорошо в свое время: идеи, помогающие «быть в горе», должны совпадать с вашими ощущениями. Если что-то (в том числе в данной книге) кажется вам неуместным, значит, время для этой идеи еще не пришло. На ранних этапах скорби жизнь идет иначе, чем в последующие недели, месяцы и годы. В поиске того, что может помочь вам «прожить» вашу беду, попробуйте задаться вопросом, в чем вы больше всего нуждаетесь, и ищите соответствующие своему ответу ресурсы.

Основная идея моей книги — не излечение вашего горя и не ваше светлое будущее. Я написала ее для того, чтобы помочь вам выжить — здесь и сейчас. Надеюсь, мои слова вам помогут.

ГЛАВА 6. ЖИЗНЬ В РЕАЛЬНОСТИ УТРАТЫ

Единственный известный мне способ говорить о реальности утраты — начать с момента разрушения. В раннем горе над всем довлеет ощущение тишины и неподвижности. Произошедшее отбрасывает нас в место, которое невозможно описать. Как бы тщательно я ни выбирала слова, я не могу выразить ими то, что вы сейчас переживаете. Речь — лишь слабое прикрытие безмолвной неподвижности, следующей за крушением.

Но слова — единственное, что у нас есть: что есть у меня, чтобы обратиться к вам. Поверьте мне, я осознаю, что это невозможно, что мои слова ничего не изменят.

Признание — одна из немногих вещей, которые действительно способны помочь. То, что вы сейчас проживаете, невозможно исправить или улучшить. Решения нет. А значит, наш образ действий внутри чувства скорби прост: помочь вам понять, что для вас «нормально», и найти способы поддержать вашу опустошенную душу. Эта часть книги призвана подсказать вам, как выжить в искривленном пространстве сильного горя.

Очень важно осознать всё безумие этого периода: так вам удастся понять, что при всей кажущейся ненормальности происходящего существуют определенные нормы.

Каждая краткая глава этой части посвящена одному из наиболее распространенных вопросов, опасений и сложностей, с которыми сталкивается человек, испытавший утрату. В этом калейдоскопе странностей нет ничего удивительного: когда вы переживаете горе, буквально всё идет не так. Если для определенного состояния мне удалось найти действенный инструмент, он указан в книге. А если нет, лучшим лекарством будет признание.

Я упомянула далеко не все сложности и вопросы о нормальности того или иного состояния: их слишком много. Если вы хотите получить ответ на свой вопрос, свяжитесь со мной.

«Вы спросите — зачем люди сохраняют прах? Неужели нельзя уже расстаться с ним? Ну да, да. Конечно. Рано или поздно я отнесу эти любимые кости, зубы и тело на берег реки или в лес. Я отпущу этот сосуд, который так любила. Но сейчас твои останки остаются со мной — надежно запечатанные в пластиковой урне, урна — в пластиковом пакете, пакет — в картонной коробке, коробка заклеена скотчем, а на крышке — бумажка с твоим именем.

Глядя на коробку, я встречаюсь с тобой, вижу любимое тело, превращенное в прах. Прямо сейчас я не могу попрощаться. Не могу принять это ощущение. Не могу признать эту истину: что тебя нет, что нашей жизни вместе не будет. Когда я пытаюсь смотреть в лицо этому факту (который даже не хочу считать фактом), я начинаю взрываться изнутри, мир рушится, легкие переполняются, мне трудно дышать. Я знаю лишь одно — я не могу этого сделать сейчас. Не могу посмотреть данному факту в лицо. Я взорвусь, разрушусь. Чувство будет слишком большим, слишком мощным. Мне и так достается — сбор вещей и переезд, твой грузовик перед домом, его я послезавтра продам; разобранный на части кровать, которую надо собирать заново; твои фотографии, твой прах; люди, претендующие на фрагменты тебя; наши вещи по всему дому. Ты ушел, и я отказываюсь признать это прямо сейчас. Ты был здесь, в каждый самый обычный миг, а потом вдруг ушел».

Из моих ранних дневников

БОЖЕ, СКОЛЬКО ДЕЛ...

Когда кто-то умирает, возникает безумное количество дел, которые надо совершить. Однако они как-то выполняются. Вы садитесь рядом с детьми, партнером, родителями и говорите им то, что меньше всего хотели бы сказать. Вы звоните всем знакомым, много раз подряд повторяете факты, просто и коротко. Вы общаетесь с журналистами, врачами и участниками поисковых отрядов. Вы изучаете расценки на кремацию или похороны. Звоните хозяевам квартиры, организуете прощальные встречи, находите передержку для собаки. Пишете надгробную речь или произносите молитвы за упокой.

Во всем мире не хватит бумаги для списка всего того, что вдруг надо сделать, когда в вашу жизнь приходит смерть. И вновь я возвращаюсь к признанию как к единственному лекарству: дорогой мой человек, мне так жаль, что тебе приходится всё это делать.

Вполне нормально принимать помощь от других, если она как-то облегчает вашу ношу. Но для некоторых личное

выполнение всех этих обязанностей становится последним возможным осязаемым актом любви к умершему. Правильного ответа здесь нет. То, что кажется вам невыносимым, можно поручить другим, но не позволяйте никому отобрать у вас заботу о том, что кажется важным лично для вас.

«Всё кончено.

Наверное, трубку взяла мама. Наверное, она закричала, когда услышала новости. Папа прибежал из другой комнаты, увидел, как она рыдает, потом ей пришлось ему всё рассказать, она открывала рот и произносила слова, не понимая их смысла. Они в ужасе, это очень больно, но они спрашивают у звонящей, где я. Господи, как они хотят защитить меня, господи, как они мучаются оттого, что не могут этого сделать, но они всё равно зовут меня к телефону, несмотря на всё это, и говорят мне, что они меня любят, что они сейчас сядут в машину и приедут, приедут, приедут, они скажут моему брату и приедут все вместе, им ехать три часа, они будут рядом со мной.

Позже вечером, в больнице, когда я снова смог дышать и разговаривать, я кое-как дотянулся до телефона и стал обзванивать всех, говорить, что она умерла. Ее все любили, у нее была широкая и сложно устроенная сеть друзей. Надо было позвонить очень многим людям, и каждый разговор запускал новую волну шока».

Эрик В., в 37 лет потерявший свою невесту Лизу, пишет о ее внезапной смерти

РАССКАЗАТЬ ИСТОРИЮ

Вы можете обнаружить, что снова и снова рассказываете о своей утрате, даже (или особенно) случайным знакомым, прохожим на улице. Или что вы раз за разом проигрываете в своей голове события, приведшие к трагедии.

Это абсолютно нормально. Человек живет историями: вот почему у нас есть мифология, космогония и кино. Повторение истории утраты — словно попытка создать альтернативный финал. Найти петлю во времени, способ изменить концовку. Даже сейчас. Может быть, я упустила какую-то деталь, но если рассказать эту историю как следует, то ничего подобного не произойдет.

Пусть это и «нелогично». Логика — ерунда.

Многократно описывать произошедшее — необходимо и мучительно. Мы обсудим это подробнее в главе о тревоге, но сейчас, пожалуйста, поверьте мне: это нормальное

проявление горя. Многократный пересказ — предохранительный механизм, один из способов, которым наш творческий разум пытается воссоздать разрушенный мир. Мы повторяем свою историю потому, что она должна быть рассказана: мы ищем в ней смысл, даже если его нет.

Если вы не можете рассказать свою историю непосредственно другому человеку, попробуйте альтернативные способы — дневник, рисование, комикс с мрачным сюжетом. Или пойдите в лес и расскажите деревьям. Поделиться своей историей с тем, кто не пытается ее исправить, — это большое облегчение. Дерево не спросит вас: «ну как ты?», а ветер не осудит ваших слёз.

МИННОЕ ПОЛЕ

Сколько раз вы слышали от других совет отвлечься хотя бы ненадолго или видели, как окружающие избегают называть имя умершего человека, чтобы не «напомнить» вам о вашей утрате? Как будто вы способны забыть о ней хоть на мгновение.

Нам всем бывает нужна передышка. Невозможно ежесекундно взирать на свою утрату: ваш организм просто не выдержал бы такого. Сложность в том, что боль вездесуща — особенно в ранний период переживания горя. Нет ничего, что не напоминало бы об утрате. Попытка отвлечься от боли порой дает обратный результат.

Поход в кино может быть довольно жестоким экспериментом над собой: вы выбираете негрустный фильм, но оказывается, что главный герой только что овдовел, или в середине фильма вдруг осознаёте, что больше никогда не сможете обмениваться со своей сестрой шутками по его поводу или что ваш ребенок никогда его не посмотрит.

Безобидные повседневные вещи вдруг нагружаются смыслом: когда вы в первый раз в анкете ставите галочку напротив слова «вдова» или указываете, сколько у вас детей. Когда спрашивают, с кем можно связаться в экстренной ситуации, и вы понимаете, что больше не сможете написать

то имя, которое писали там всю жизнь. Когда вы вытаскиваете себя на вечеринку, думая, что вам надо чаще выбираться в люди, но все разговоры внезапно сводятся к одному: к смерти.

И это происходит не только тогда, когда вы пытаетесь отвлечься: обыденная жизнь становится минным полем, где всё напоминает о вашем горе, — и окружающие не догадываются об этом. Когда умирает тот, кого любишь, то теряешь его не только в настоящем и прошедшем. Его теряешь и в том будущем, которое вы должны были и могли прожить вместе. Человек вдруг исчезает из всех моментов дальнейшей жизни. Другие люди женятся, рожают детей, путешествуют, — и вы хотели того же вместе с ним, но это уже невозможно.

Другие дети идут в детский сад, получают диплом, женятся, — и ваш ребенок делал бы всё это, если бы был жив. Ваши дети никогда не познакомятся со своим чудесным дядей; ваш друг никогда не прочитает вашу книгу. Видеть примеры того, как всё могло бы сложиться, вокруг себя — жестоко, несправедливо и невыносимо.

В ранний период горя попытки воссоединиться с миром могут требовать прямо-таки геркулесовых усилий. Каждый шаг по этому минному полю горя несет опасность. Взаимодействие с людьми изматывает. Многие решают полностью отказаться от контактов с внешним миром, отклоняя любые приглашения. Даже завзятые экстраверты могут обнаружить, что им требуется больше времени в одиночестве и покое, чем раньше.

Поверьте мне: если внешний мир кажется слишком жестоким или насыщенным напоминаниями о вашем горе, это не значит, что вы «слишком чувствительны». Мир действительно полон вещей, связанных с вашей утратой. Если хоть что-нибудь — совершенно неважно, что именно, — дает вам минутную передышку, пользуйтесь этим. Перестать чувствовать боль практически невозможно, но короткие передышки просто необходимы. Сказать миру «я в домике» и провести день (или больше) так, как вам хочется, — это здоровый выбор.

ГОРЕ В СУПЕРМАРКЕТЕ

Часто сильный стресс вызывает та задача, которую приходится выполнять несмотря ни на что, — поход за продуктами. В ранний период горя «простой» поход в супермаркет становится совсем не простым: он предполагает случайные встречи со знакомыми, которым обязательно надо узнать — «ну как ты *на самом деле?*».

Эти благонамеренные, но чересчур навязчивые вопросы о вашем эмоциональном состоянии могут возникнуть в любой момент, как бы вам ни хотелось избежать данной темы.

Интересно, что, когда я заговариваю о трудностях походов за продуктами, почти у каждого слушателя находится похожая история: некоторые отправляются за продуктами только после десяти вечера, чтобы точно избежать встреч со знакомыми; другие с той же целью ездят в магазин за много километров от дома.

Это еще одна проблема, о которой не задумываются люди, не испытывающие горя: что ваша утрата, особенно если смерть наступила внезапно или в результате трагической случайности, становится объектом всеобщего обсуждения. Каждый раз, когда вы оказываетесь на людях, окружающие стремятся подойти к вам, спросить, разузнать. Неважно, друзья вы или нет. На самом деле чем ваши отношения слабее, тем более навязчивыми могут быть расспросы у магазинной полки.

Я перестала ходить в один магазин, потому что там работала приятельница моего друга; когда она меня видела, начинался долгий подробный допрос: мое эмоциональное здоровье, мои планы на будущее, любопытство к деталям происшествия на берегу реки. Я понимаю, что могла попросить ее прекратить, но это потребовало бы сил, концентрации и навыков, которыми я тогда не обладала. Проще было ходить в другой магазин.

Неудивительно, что горе так лишает сил. Помимо острой боли от утраты, есть еще огромное количество вещей, которых надо избегать, переносить, к которым надо готовиться... Это абсолютно непонятно тем, кто не переживает утрату, но мы,

испытывающие горе, прекрасно понимаем, о чем речь. У всех нас есть своя история об истощении, избегании, потребности просто не разговаривать.

Избегать людей — нормально. Ехать целый час до магазина, просто чтобы купить продукты в одиночестве, — нормально. Вы достойны личного пространства. Вы имеете право рассказывать свою историю тогда и там, где считаете это приемлемым, а также шапку-невидимку, чтобы ходить по улице и не разговаривать, когда вам этого не хочется.

Любой удобный для вас способ обеспечить себе такую невидимость — нормален.

И еще кое-что о магазинах. Многим людям становится очень тяжело, когда вдруг оказывается, что не надо покупать продукты для ушедшего человека — ему больше не нужны его любимое печенье или утренний чай. Брошенные тележки посреди рядов полок — обычное дело в мире горюющих душ. Эту трудность обойти сложно, хотя можно воспользоваться доставкой на дом (кстати, отличный способ). Здесь действуют правила заботы о себе: не торопитесь, позвольте себе выйти из магазина, как только захотите (неважно, что тележка уже полна); вернувшись домой, дайте себе сколько угодно времени, чтобы отдышаться после мучительных усилий. «Обычные» повседневные дела зачастую лишь подчеркивают тяжесть вашей утраты.

КОГДА ПОРА...

Из-за обилия непрошенных советов и мнений человек в горе может легко забыть о собственных желаниях. Многие люди задают мне вопросы о том, когда «пора» снять обручальное кольцо, переоборудовать детскую в гостевую, перестать говорить о брате в настоящем времени.

Ответ прост: нет никакого «пора».

Нельзя дожидаться подходящего времени, потому что, вероятно, оно никогда не наступит. Вы никогда не сможете сделать это по собственному *выбору*. Если вы пытаетесь принять

подобное решение, то не дожидайтесь ощущения, что *всё в порядке*.

Мне нравится использовать для принятия решений «рвотный критерий»: если при мысли о снятии обручального кольца вас мутит, значит, сейчас неподходящий момент. Если при мысли о том, чтобы убрать что-то из комнаты ребенка, у вас начинается паническая атака, то не надо там ничего трогать. Если в ответ на предложение отдать вещи вашей сестры на благотворительность у вас появляется сыпь, запретите всем трогать ее шкаф.

Вы не обязаны ничего менять до того момента, пока не будете готовы. Конечно, иногда приходится подчиняться своеобразным семейным традициям, но в большинстве случаев то, как вы распоряжаетесь своим домом или своим телом, — ваше дело. То же касается и более масштабных жизненных решений: когда пойти на свидание (и пойти ли), продать дом, поменять работу — зависит только от вас. «Пора» никогда не наступит. Никогда не будет слишком рано или слишком поздно.

И точно так же оставить все вещи вашего любимого человека на тех же местах — абсолютно нормально. Это важное свидетельство того, что он был с вами, жил, являлся частью вас. Когда ваша жизнь разрушена, эти островки прошлого могут обрести огромную ценность.

Моя подруга, муж которой утонул через год после смерти Мэтта, рассказала, что у нее в холодильнике до сих пор стоит его любимый соус — и это после двух переездов. Она не могла представить себе, что в ее холодильнике не будет той бутылки — хотя она так ни разу больше ее и не открыла. Я хранила коробку с мороженым (мы с Мэттом ее купили за два дня до его смерти) до того дня, когда я перебралась в другой район, — четыре года.

Я смогла поменять постельное белье, на котором мы последний раз спали вместе, только через год после его смерти.

Вы сделаете то, что нужно, тогда, когда будет нужно. Ни минутой раньше. Лучше не станет. Но если прямо сейчас вас тошнит от одной мысли об этом, значит, момент еще не настал.

Используйте рвотный критерий для принятия необходимых решений — и тех, которые, как вам кажется, вас заставляют принять.

ГОДОВЩИНЫ И ДНИ ПАМЯТИ

Надо ли что-то организовать на день его смерти? Надо ли праздновать годовщину нашей свадьбы или его день рождения, если он мертв? Есть ли у мертвых вообще день рождения?

Мои мама и свекровь очень хотели, чтобы я с энтузиазмом участвовала в их замыслах по увековечению жизни Мэтта, а я никак не могла разделить их порыв. Каждый раз, когда они заговаривали о посадке памятных деревьев и о том, что я должна участвовать, выбирать, приходить, я отбивалась резкими словами: «Мне не нужно это идиотское дерево, я хочу, чтобы он был жив!»; «Мне наплевать, какие цветы вы посадите, это больше не его сад, а ваш». А сколько раз мне приходилось прикусывать язык и говорить взрослые слова, когда какой-нибудь дальний родственник настаивал на установке суперрелигиозного памятника, который бы и самого Мэтта вывел из себя.

Ведь, в конце концов, никто не остается в выигрыше: что бы ни посадили, сколько бы народу ни пришло, моя любовь мертва. Он не вернется.

Нет правильного способа чтить память любимого человека. Всякие отношения оставляют метку; каждая метка принадлежит лишь вам. Ваш способ увековечить чью-то память работает *только* для вас.

Вот одна из лучших вещей, которые я услышала накануне первой годовщины смерти Мэтта: «Ты всегда можешь уйти, даже если только пришла, даже если именно ты всё организовала. Никто не переживает это так, как ты. Уходи, когда понадобится». Благодаря разрешению уйти мне было легче остаться.

Неважно, что вы спланировали, — вы можете в любой момент передумать. А можно вообще ничего не планировать,

а остаться в этот день наедине с собой. Часто подготовка к памятной дате дается труднее, чем само мероприятие. Может быть, вы захотите что-то устроить, а может быть, и нет.

Можно спросить у родственников и друзей, как бы они хотели провести этот день. Завести такой разговор, дать место спорам и отказам — хороший способ узнать, как окружающие относятся к памятной дате. Опросив ближайших членов семьи (или того, что от нее осталось), используйте в этот день предложения каждого из них.

Окружающие могут участвовать в ваших планах, но помните, что у них возникают и свои собственные желания. Они имеют право отказаться, пропасть, не участвовать. Каждый горюет по-своему, у каждого свой способ почтить память ушедшего человека. Проявите максимальное уважение к переживаниям других людей, но не забывайте при этом о ваших собственных потребностях.

Помните, что никто не будет доволен на сто процентов. В действительности памятные даты и годовщины часто становятся острыми моментами: воспаляются чувства, возобновляются старые споры, забываются социальные навыки. Что бы вы ни решили делать (или не делать), поступайте в соответствии с собственным самочувствием.

Не забывайте спрашивать себя о своих ощущениях. Всё это очень тяжело, даже если ваш план полностью осуществится.

ДЕТИ И ГОРЕ

Возможно, вам приходится думать не только о своем состоянии. Ваши дети тоже будут затронуты горем, независимо от их возраста, — касается ли потеря их лично, или они испытывают на себе влияние вашего горя.

Моему пасынку исполнилось восемнадцать лет на следующий день после смерти его отца. Он был не малышом, но во многом еще ребенком. В тот день он выглядел как взрослый. Он должен был принимать решения, которых не должен принимать ни один ребенок.

Он всегда довольно скупно выражал свои чувства, и горе не стало исключением. В последующие недели и месяцы мы иногда говорили о том, что произошло. Мы говорили о внутреннем мире человека в горе и о том, как по-разному все его переживают. Его скрытность и подростковый максимализм привели к тому, что он не очень много говорил об отце. А о себе — и того меньше.

Учитывая, что он был уже почти взрослым и вскоре после смерти Мэтта начал самостоятельную жизнь, мне не довелось испытывать переживаний относительно того, как помочь ребенку в его горе. Мне не приходилось с болью наблюдать за тем, как он растёт без личных воспоминаний об умершем. Не приходилось тревожиться о том, как к моему пасынку будут относиться в школе, что станут говорить учителя. Я беспокоюсь о том, что его жизнь проходит без участия отца, но я знаю, что первые восемнадцать лет жизни он утопал в папином внимании и влиянии. Я могу только надеяться, что запас отцовской любви будет его поддерживать и помогать ему даже теперь.

Недавно кто-то спросил меня, думаю ли я, что мой пасынок уже «переработал» смерть своего отца — или она всё ещё мучит его. Как же она может перестать мучить его? Ведь отец по-прежнему мертв.

Я думаю, мы все ищем доказательств, что дети в порядке. Но значительная часть эмоциональной работы происходит внутри. Утрата будет расти и развиваться в душе ребенка, изменяясь не только с течением времени, но и с его растущей способностью принимать смерть родителя, брата или сестры и реагировать на нее.

Думаю, всё, что мы можем сделать, — продолжать быть открытыми к разговорам о боли, смерти, горе и любви в соответствии с возрастом ребенка. Мы можем дать детям понять, что они вправе задавать любые вопросы. Можем показывать им свое горе, чтобы они поняли: «Это больно, и чувствовать это — нормально». Мы можем спросить, что они чувствуют, — но следует помнить о том, что они могут не захотеть — или не суметь — нам ответить.

Иногда требуется целая жизнь, чтобы высказаться об утрате, понять, как смерть родственника изменила тебя. Я надеюсь, что и для моего ребенка, и для ваших детей любовь будет надежной опорой. Что любовь ушедшего человека останется с ними. Что они научатся переносить свою боль, открыть свое сердце и слушать собственный голос. Даже если нам они об этом не скажут ни слова.

Примечание: у меня в семье нет маленьких детей, поэтому я не могу выступать экспертом относительно того, как на них действует утрата близкого человека. Лучшее место в США, где помогают детям и семьям, переживающим горе, — Центр Dougy в штате Орегон. Их штаб-квартира находится в Портленде, но они работают по всему миру; они могут указать вам ориентиры — как научиться переживать горе в семье.

ЧТО КАСАЕТСЯ СЕМЬИ...

Иногда после смерти или другого тяжелого события семьи держатся вместе и действуют сообща. Но это исключение, а не правило. Ничто так не способствует проявлению семейного безумия, как смерть.

Что делать с телом (особенно в отсутствие желания умершего, подкрепленного официальным документом), устанавливать ли памятник, как организовывать дни памяти, — в лучшем из миров эти вопросы решались бы аккуратно, с состраданием и принятием. Но мы не всегда пребываем в лучшем из миров.

Смерть серьезно нарушает семейную динамику. Натянутые отношения, в которых был установлен относительно приемлемый уровень взаимной лояльности, взрываются яростными сражениями. Мнения и потребности требуют выражения; каждый хочет быть услышанным и замеченным. Возобновляются старые конфликты. Из ниоткуда возникают родственники, которых вы практически не знали; те, кто должен был прикрывать ваш тыл, растворяются в своем собственном горе.

Смерть потрясает всех.

Исходя из собственного опыта и историй других людей, я могу сказать, что все особенности поведения после смерти близкого человека усиливаются многократно. Спокойные и рассудительные люди остаются спокойными и рассудительными. Те, кто пытался учитывать все точки зрения и решал вопросы с сочувствием и терпением, продолжают делать то же самое. А те, кто спорил с пеной у рта, обвинял других и в целом не умел взаимодействовать с окружающими, — будут себя вести именно так.

В подобной ситуации семейные конфликты проявляются по-разному, и я не могу рассмотреть и оценить все варианты. Может быть, наиболее эффективным будет предложить вам единый способ реагировать на любые конфликты, вместо того чтобы искать подход к каждому из них. Во всех случаях межличностных сложностей — не только связанных со смертью — я обычно советую вести себя таким образом, чтобы впоследствии вы могли оглянуться и с уверенностью сказать, что максимально использовали свои навыки ведения переговоров, свое сострадание и самозащиту. То, как ведете себя в ситуации стресса именно вы, — единственное, что вы можете контролировать.

Если вам приходится вступать в споры о том, что и как должно происходить, пожалуйста, будьте осторожны с чувствами людей — включая свои собственные. В этих ситуациях не бывает победителей. Кто бы ни выиграл битву о памятниках или наследстве, любимый человек останется мертв.

Настало время спросить себя, какие из этих споров для вас наиболее важны, и вложить всю энергию в них. Участвовать во всех сражениях и решать каждую проблему — бесполезно и бессмысленно. Иногда лучше не обращать внимания на плохое поведение или дерзкие требования окружающих. Делайте всё возможное, чтобы удержать свои границы и высказать свои

потребности; когда можете, не вступайте в сражения. Если что-то для вас важно, защищайте свое мнение и мнение своей семьи и помните, что независимо от исхода событий вашу любовь и привязанность к ушедшему человеку у вас никогда не отнять.

ОБОРВАЛО ЛИ ГОРЕ ВАШИ ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ?

Мой обычный совет по поводу внутрисемейного взаимодействия — опереться на разумных и надежных друзей, чтобы не забывать, как выглядит здоровое человеческое общение. Я надеюсь, что в вашей жизни есть хотя бы несколько таких людей.

Но вот один из наиболее жестоких аспектов серьезной утраты: в то время, когда вы больше всего нуждаетесь в любви и поддержке, некоторые друзья начинают вести себя ужасно или просто исчезают из вашей жизни. Проявляется разочарование, возникают размолвки. Возобновляется застарелая вражда. Мелкие недовольства перерастают в непреодолимые противоречия. Люди говорят самые странные, пренебрежительные и безумные вещи.

Горе влияет на ваши дружеские отношения. Во многих, очень многих случаях дружба обрывается. Мы поговорим об этом подробнее в третьей части книги, но с моей стороны было бы небрежностью не упомянуть сейчас о том, насколько распространенным и болезненным может быть данный аспект горя. Ваша утрата пересекается со скрытыми болезненными переживаниями окружающих. Ваша боль сталкивается с их болью. Мы не всегда можем сказать обо всем напрямую, но именно это часто бывает причиной неадекватного поведения или непонимания людьми всей глубины вашей утраты. И даже если ваши друзья хотят вас поддержать, у них часто недостает умения — независимо от других их качеств — наблюдать и переносить боль другого человека. Беспомощность перед лицом утраты заставляет людей совершать самые странные поступки.

Независимо от истинных причин, потеря друзей, на чью поддержку вы рассчитывали, становится дополнительным

переживанием. Несправедливость этих вторичных утрат делает горе еще тяжелее.

ТО, О ЧЕМ ЛЮДИ НЕ ЛЮБЯТ ГОВОРИТЬ: ЯРОСТЬ

Я не могу закончить эту главу, не поговорив о злости и ярости. Здесь стоило бы обсудить миллион других вещей, если бы хватило места. Но именно злость заслуживает упоминания в первую очередь. Реальность злости никогда не получает места в эфире нашей культуры. Злиться нельзя. Что бы ни произошло, демонстрация гнева считается непристойной. Агрессия, как и горе, вызывает в людях глубокое беспокойство: в небольших дозах она дозволительна, но необходимо как можно скорее преодолеть ее, стараясь не шуметь.

Подобный запрет на злость просто нелеп.

Всякая эмоция — это ответ на *событие*. Гнев — ответ на несправедливость. Конечно, вы злитесь: то, что с вами случилось, абсолютно несправедливо. И неважно, логично ли здесь мыслить в терминах «справедливости» и есть ли у случившегося причины.

Вопреки тому, что транслируют популярная психология и общепринятая медицинская модель, злость — чувство нормальное, здоровое и даже необходимое. Как и в случае с прочими чувствами, если ей не обеспечить признания и поддержки, она обращается вовнутрь и начинает отравлять нас. То, чего мы не слышим (или отказываемся слышать), никуда не исчезает, но лишь находит иные средства выражения. Непризнанный гнев соединяется с другими недозволенными эмоциями и проявляется в проблемах со здоровьем, ухудшении взаимоотношений и психического состояния. Негативные образы ярости, которые встают перед глазами, на самом деле являются результатом непризнанной злости: подавление создает давление, оно ведет к токсичному поведению — вместо того, что было бы здоровой реакцией на несправедливость.

Злость, которой дают выход, — это просто энергия. Реакция. И в таком качестве она становится неистовой защитной

любовью — к самому себе, к тому, кого вы потеряли, — и в ряде случаев дает вам силы принять то, что вы должны принять. Если к злости проявить уважение и дать ей место, то она расскажет историю любви, желания и привязанности к утраченному. В этом нет ничего дурного.

Я хочу сказать, что появление гнева в ответ на утрату — вовсе не плохо. Это здоровая реакция. Не надо пытаться поскорее избавиться от таких эмоций, стремясь «измениться» или стать более приемлемым для окружающих. Найдите способ выразить свое чувство негодования и ярости. Когда вы вслух произносите, что злитесь, причем никто не пытается приукрасить ваши чувства или избавиться от них, то гневу не приходится закручиваться в узел.

Иметь дело со своей злостью порою страшно. Если она кажется вам слишком сильной, ищите поддержки у друга или психотерапевта. Именно в данном вопросе важно найти союзника. Можно спросить собеседника, согласен ли он выслушать, какие эмоции вы переживаете, — это поможет ему подготовиться, а вам позволит понять, готов ли он услышать правду, не пытаясь избавить вас от вашей злости прежде, чем вам удастся ее высказать.

А ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ?

В этой главе я попыталась передать вам ощущение нормы на абсолютно ненормальном этапе вашей жизни. Я не имею возможности обсудить все аспекты до единого, но важно знать одно: всё, что вы переживаете в вашем горе, — нормально. Признание вашей реальности — мощное лекарство. Часто только оно и помогает.

В следующих главах я обращусь к отдельным трудностям человека, столкнувшегося со смертью близких, — к проблемам, для которых существуют конкретные инструменты, помогающие *прожить* то, что невозможно исправить⁸.

ГЛАВА 7. ГОРЕ НЕЛЬЗЯ ПОПРАВИТЬ, НО СТРАДАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Испытывая горе, вы знаете, что исправить ситуацию невозможно. Большая часть программ по поддержке людей, переживающих утрату, а также желающие вам добра друзья и родственники убеждают вас двигаться вперед и преодолевать боль, но этот подход попросту неверен.

Переживать горе надо не через избавление от боли, а через облегчение страдания. Понимание разницы между болью и страданием способно помочь вам понять, что можно изменить, а к чему надо просто отнестись с любовью и вниманием.

Возможность жить со своим горем без требований избавиться от него или исправить ситуацию сделает ваши переживания чуть легче. Уменьшить страдание, отдавая должное боли и испытывая ее, — вот основная идея моей книги и цель данной главы.

«Это обычный лейтмотив вашей группы поддержки: скорее, ей больно! Давайте уговорим ее перестать испытывать боль. Скажем, что когда-нибудь жизнь наладится. Напомним, чтобы была благодарна за то, что имела. Скажем, что она умная, веселая и добрая. Она так подавлена — не забудем уверить ее, что в один прекрасный день вместо любимого мужчины рядом с ней окажется кто-то другой: будет тихонько похрапывать, будить ее поцелуями, валяться в постели еще пять минуточек, когда она встанет первой, чтобы выгулять собаку и дать ему еще поспать. Отлично. Давайте-давайте. Спасибо на добром слове. Вы здорово облегчили мои страдания, пытаюсь убедить меня не страдать.

Те, кого я люблю и к кому постоянно обращаюсь, не стараются никоим образом "решить" проблему, исправить ситуацию или меня саму. Они не пытаются развеселить меня или, наоборот, пристыдить тем, что я недостаточно благодарна миру за всю любовь, которая у меня была. Они не говорят мне, что "потом" всё наладится и что у меня много того, ради чего стоит жить. Не напоминают, что я часть круговорота жизни. Как будто эта угодливая, снисходительная болтовня что-то значит».

*Фрагмент из публикации на сайте «Спроси, а не расскажи: как помочь человеку в горе»
(refugeingrief.com)*

ЧТО МНЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

Первые недели и месяцы после внезапной смерти близкого человека — сами по себе целая жизнь. В этот ранний период мало что дает утешение. То, что работало раньше, под грузом горя оказывается бессмысленным. Слова утешения лишь ранят.

Попытки подбодрить не помогают. Банальные истины — тем более.

Выживание на раннем этапе горевания ограничивается самым необходимым. Это исключительное время, и к нему неприменимы обычные правила. В первые дни и месяцы после трагедии у вас слишком мало энергии, чтобы использовать какие-то «инструменты». А те инструменты, которые призваны улучшить ситуацию, лишь ранят.

Слова утешения, книги «самопомощи», добрые советы и предложения — все они пытаются избавить вас от боли. Стоит только заговорить о том, как вы страдаете, — и окружающие тут же начинают пытаться прогнать эту боль. В такой модели боль понимается как зло, которое должно быть устранено. Но ваша боль оправданна. Она не может просто уйти.

Бессел ван дер Колк в своей книге *The Body Keeps the Score* («Тело ведет счет») пишет, что при воздействии стимула тело должно иметь возможность выразить реакцию. Ему это необходимо. Когда тело и разум страдают, им биологически необходимо отреагировать. Боль, которую не высказывают или не выражают иным образом, завязывается в узел и создает еще больше проблем.

Непризнанная и неуслышанная боль никуда не уходит. Одна из причин невежества нашей культуры в вопросах горя заключается в том, что мы всегда пытаемся избавиться от боли прежде, чем дадим ей выплеснуться. В наших душах — огромные задолженности по эмоциям.

Невозможно излечить страдания другого, пытаясь заставить их исчезнуть. Нельзя сгладить боль, представив ее лишь помехой на пути к «лучшей» жизни. Болезненность горя — это не патология. Боль — нормальный, здоровый ответ на утрату. Для того чтобы выжить в горе, надо позволить боли существовать, а не пытаться прикрыть ее или поскорее от нее избавиться.

Вместо того чтобы стирать боль, можно попытаться признать ее как здоровую и нормальную реакцию, которая требует от нас доброты, сострадания, честности и заботы. Мы способны помочь самим себе пройти путь внутри своей боли. Только таким образом мы вынесем невыносимое.

БОЛЬ И СТРАДАНИЕ: ОДНОМУ ВНИМАНИЕ, ДРУГОМУ «ИСПРАВЛЕНИЕ»

Мы в очередной раз сталкиваемся с привычкой всё исправлять и предпринимать активные действия. Если мы не «исправим» боль, если не поправим горе, значит ли это, что мы обречены на бесконечные муки в обозримом будущем?

Для наших целей в данной главе надо разделить понятия боли и страдания. Боль — истинное чувство, ей требуется поддержка, а не исправление, но страдание — другое дело. Его как раз *можно* устранить или хотя бы значительно снизить. Чтобы различить эти понятия, нам надо ввести несколько определений.

Во многих традициях, как религиозных, так и светских, есть учения о страдании. Но ни одно обсуждение боли и страдания, на мой взгляд, не может обойтись без упоминания о буддизме и его понимании страдания.

Когда Будда говорил: «Жизнь — это страдание, и единственный способ избежать страдания — смириться с непостоянством», он не имел в виду «Давайте притворимся, что вы не видите страдания и не испытываете боли» или «Просто откажитесь от своих привязанностей, и боль исчезнет». Он видел и страдание, и боль. Он хотел найти способ лицезреть их и дать им ответ, не уклоняясь, не отворачиваясь от той бездны боли, которая есть в мире.

Будда видел боль. Он спрашивал: «Что я могу сделать, чтобы не потерять разум и душу? Как я могу смотреть на боль глазами и сердцем и не быть поглощенным ею? Как не отрываясь смотреть на непоправимое?»

Его ответ (во всяком случае, на мой взгляд) — это любовь. Любовь с расprostертыми объятиями, с открытым сердцем, со знанием, что всё данное тебе умрет. Изменится. И всё равно надо любить. В своей жизни ты встретишь невыносимую боль. И всё равно люби. Найди способ жить здесь, с таким знанием. Восприми это знание. Люби вопреки ему. Будь готов не отворачиваться от боли в этом мире — от своей или чужой.

Практики и инструменты, которые дает нам буддизм и другие духовные традиции, призваны помочь нам пережить боль этой жизни, смотреть на катастрофу и не быть ею сломленными. Они

не пытаются, как нам внушает популярная психология, исключить всю боль из жизни, чтобы мы могли быть «счастливы».

Они предназначены для уменьшения страдания перед лицом боли, а не для избавления от боли.

Страдание и боль — не одно и то же. И это различие — начало истинного исцеления и поддержки в вашем горе.

Как я уже говорила, боль — здоровый, нормальный ответ на исчезновение любимого человека из вашей жизни. Боль — неприятное чувство, но это не значит, что оно *неправильное*.

Страдание возникает, когда мы в своей боли чувствуем обесценивание и отсутствие поддержки, когда мы мечемся по своей боли, сомневаясь в своих решениях, своей «нормальности», своих действиях и реакциях.

Страдание возникает, когда нам запрещают чувствовать то, что мы чувствуем. Когда наши чувства называют неправильными. Когда мы слышим весь тот бред, что на нас вываливают друзья, коллеги и случайные знакомые, которые из самых добрых побуждений критикуют и осуждают нас, советуют, как нам лучше горевать. Страдание — это невозможность есть и спать, общение с токсичными людьми, необходимость притворяться, что боли нет. Страдание — попытки переписать события, которые привели к смерти или другой утрате, наказание себя за невозможность их предотвратить, за свое незнание и бездействие. Страдание приходит вместе с тревогой, страхом и изоляцией.

Если мы хотим облегчить ваше состояние, то приступить к изменениям стоит именно в области *страдания*.

ГОРЕ: ГРАНДИОЗНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Научившись различать боль и страдание, мы можем найти ответ на вопрос, что с ними делать. Общий ответ прост: боль требует поддержки, страдание требует исправления. Этих целей можно добиться разными способами. Ваше горе так же индивидуально, как и ваша любовь. Вы проделаете свой собственный путь так, как подсказывают вам разум, сердце, ваша жизнь.

Можно попробовать воспринимать эти процессы не с точки зрения «правильно» или «неправильно», а как длительный эксперимент. Сколько бы вы ни сталкивались с болью и горем, каждый раз будет первым. Это горе не похоже на другое. Каждый новый эксперимент будет разворачиваться — и поддерживаться — наиболее подходящим для вашей боли способом.

Вам понадобится определить этот способ сосуществовать с вашей утратой. Выявить боль, требующую поддержки, и страдание, которое можно уменьшить. Надо будет задавать себе вопросы и экспериментировать.

ЭТО НЕ ПРОВЕРКА

Иногда человеку, испытавшему утрату, говорят, что случившееся — проверка: его веры, навыков или эмоциональной устойчивости. Мне кажется, эта идея ошибочна. «Проверка» означает, что вселенная жестока, что вас поставили перед лицом невозможности и наблюдают, сможете ли вы с ней справиться, насколько сильна ваша боль и как вы ее преодолеваете, как вы обращаетесь со своим страданием, сумеете ли вы всё сделать правильно.

Но это не проверка.

Ваше горе — не испытание вашей любви: это эксперимент *в любви*. Совершенно разные вещи. Эксперимент веры, отношений с самим собой, с жизнью, горем, болью, любовью, страданием. Это не проверка, ее нельзя не пройти. Вы отлично справляетесь.

Смысл любой практики и данного эксперимента в том, чтобы быть мощным и цельным сосудом, который может вместить то, что ему суждено, прожить то, к чему он призван. Идет ли речь о боли и страдании, основная идея одна: позволить себе экспериментировать, находить то, что вам помогает, что хоть немного облегчает жизнь. Не для того, чтобы привести себя в порядок, а для того, чтобы вам стало легче.

Нет правильного способа проживать горе. Многие шли этим путем до вас и многие пройдут им после, но никто не будет нести свое горе — и любовь — так, как вы. Горе так же индивидуально, как и любовь. Остается только экспериментировать.

Работы еще ведутся.

СБОР ДАННЫХ

Экспериментировать с переживанием горя означает искать вещи, которые приносят хотя бы минимальное облегчение или душевный покой. Мы говорим о самых малых различиях: что дает вам силу, мужество, способность прожить следующую минуту, следующие пять минут? Становится ли вам легче или тяжелее, когда вы описываете свою боль на бумаге? Если перед сном прогуляться, вы спите лучше или хуже?

По правде говоря, когда я вспоминаю о своем горе, то признаю: экспериментальный подход в ранний период не был моим сознательным выбором. Но идея воспринимать свои переживания как эксперимент очень мне помогла. Она позволила мне понять, что для меня не существует правильного и неправильного способа.

Одна из первых вещей, которые можно предпринять в горе, — обращать внимание на малейшие движения своей души. Бывает, что слезы начинают литься в самый неподходящий момент, что невозможно подавить вопль, что держать себя в руках — абсолютно невыполнимая задача, что обезумевший разум продолжает разыгрывать события, приведшие к утрате. Эти прорывные моменты происходят не просто так — они становятся результатом накопления эффектов боли и страдания.

Может показаться, что острое переживание горя начинается внезапно, но всегда есть ранние предупредительные знаки. Сбор данных способен помочь вам распознать их.

Первая практика — начать вести журнал наблюдений. На первых порах это будет упражнением в деконструкции постфактум. Вспомните недавний опыт полного растворения в своем горе, а затем предшествующую неделю: можете ли вы выявить признаки того, что нагрузка становилась чрезмерной? Были ли дополнительные факторы стресса, повлиявшие на вашу способность достигать спокойствия и стабильности? Были ли небольшие срывы, которые привели к большому?

Для меня предупредительным знаком было растущее раздражение из-за людей, животных и неодушевленных предметов. Неудача в самых незначительных вещах оказывала на меня огромное влияние: чем дальше, тем всё менее

значительных событий было достаточно, чтобы я расстроилась. В периоды стабильности мне было намного легче игнорировать мельтешащие, раздражающие вещи.

В этом примере раздражение являлось признаком того, что мне требовалось удалиться от стресс-факторов. Оно означало, что мне надо было больше спать, больше есть и меньше встречаться с людьми. Чем больше внимания я обращала на эти знаки, тем лучше у меня получалось заботиться о себе. Они были как флажки, указывающие мне, что надо вернуться назад, сузить свой мир, увеличить заботу о себе, перестать торопиться вперед.

Вообразите, что ваша стабильность, ваша способность быть в своем горе — это банковский счет: тогда каждое взаимодействие, каждый стресс-фактор равнозначен снятию наличных. Распознать признаки того, что ваш счет опустошается, — основной способ предотвратить и смягчить ситуации коллапса и переполнения горем.

Сбор данных также помогает вам начать различать хорошие и плохие состояния: бывают ли моменты в вашем горе, когда вы чувствуете себя стабильнее, устойчивее, когда вам легче дышать? Повышает ли что-то — человек, место, действие — баланс на вашем счете? Есть ли такие действия или отношения, благодаря которым всё становится чуть мягче и спокойнее? Что происходит до и после таких моментов? И наоборот, есть ли действия и компании, явно ухудшающие ваше состояние? Что делает жизнь еще более ужасной?

Контролируйте себя; ведите дневник своих ощущений в течение дня, описывайте обстоятельства. Отмечайте свои социальные взаимодействия, количество сна, что вы ели (или не ели), как вы проводили время. Не обязательно подробно записывать абсолютно всё; широкие мазки могут быть так же полезны, как мельчайшие детали.

Если вы не знаете, как начать делать записи, можно ответить на один из следующих вопросов: как я чувствую себя после разговора с этим человеком? Я ощущаю поддержку и важность — или безумие и истощение? В какое время дня я чувствую себя спокойнее и устойчивее? Есть ли книги, фильмы или места, которые хоть немного снижают остроту моих переживаний?

Ваш дневник может выглядеть так:

Пошла в магазин. Там была куча народу. Видела то-то и то-то. Чувствовала себя ужасно, это было слишком. Слишком много воспоминаний. Казалось, что на меня все смотрят. Хотела обороняться. Пошла на вечеринку к Н., смогла остаться на кухне и помогать с готовкой: чувствовала себя нормально. Понравилось быть рядом с людьми, но не вместе с ними. Говорила со свекровью — пока обсуждали организацию годовщины, было нормально, я чувствовала ее поддержку. Разговоры о любых других вещах превращались в полное безумие (примеч.: не говорить с ней о своих чувствах!). Сегодня утром ходила на пляж. Чувствовала, что вода — мой союзник, она всё стерпит. На завтрак ела хлопья с сахаром. И на обед. Чувствовала себя отвергательно.

Старайтесь отмечать те вещи, которые принесли вам даже минимальное успокоение. В ранний период горя ничто не доставляет особо приятных ощущений. Груз невыносимой боли слишком велик. Однако могут быть моменты, когда вы чувствуете чуть больше равновесия, меньше тревоги, можете отнестись к себе чуть добрее. Помните, что мы ищем способы снизить страдание и выразить боль. Если вам удастся найти *то*, что ощущается не так ужасно (в раннем горе) или даже может быть почти хорошо (в любой момент), обратите на это внимание.

Сбор данных поможет вам провести свою собственную грань между болью и страданием. Помните, что страдание — тиран. Запись мелочей, которые облегчают состояние (или нет), — это составление карты вашего страдания: она позволит вам понять, что можно изменить, чего избежать, что в своем горе вы способны хоть немного контролировать. Если избегать вещей, которые «не помогают», то страдание утихнет — и вы сможете лучше воспринимать вашу боль.



СБОР ОБЩИХ ДАННЫХ

В течение ближайшей недели каждый день ведите дневник своих ощущений в разных обстоятельствах, местах, социальных ситуациях. Что вы заметили?

СВИДЕТЕЛЬСТВА: РЕЗУЛЬТАТ ВАЖНЕЕ РАБОТЫ

Как понять, стало ли вам лучше или намного хуже?

Так как избавление от боли больше не является для нас критерием, определить для себя относительно хорошее

самочувствие может быть непросто. Как выявить моменты эмоциональной устойчивости, если вы постоянно плачете? Как понять, связана нынешняя боль именно с утратой — или с погружением в чувство вины за произошедшее?

Сбор данных, который вы выполнили в предыдущем упражнении, помогает вам распознать ранние предупредительные знаки и различить, что вам помогает, а что нет. Но в состоянии сильного горя может быть трудно определить разницу между «хорошим самочувствием» и ухудшением. Иногда бывает нелегко различить боль и страдание.

В этом случае попробуйте проанализировать результаты разных действий, выявить признаки страдания и признаки сравнительного спокойствия.

Каждое горе уникально, но есть несколько общих признаков.

Признаки страдания: плохой сон; отсутствие аппетита; чрезмерный аппетит; кошмарные сновидения; навязчивые мысли; тревога; самобичевание; эмоциональная реактивность (отличается от горя и боли); вспыльчивость; чувство вины, которое не соответствует действительной ответственности; невозможность дышать при наплыве чувств или совладать с эмоциями в достаточной степени, чтобы позаботиться о себе; ощущение излученности собственной болью или словами окружающих; чувство, что ваша боль слишком огромна, чтобы с ней совладать или пережить ее.

Признаки сравнительного спокойствия: эмоциональная ровность; доброта к себе; чувство поддержки и сопровождения в боли; признание; чувство относительного покоя; нормальный аппетит; чувство принятия своего эмоционального состояния (каким бы оно ни было); способность нейтрализовать плохое поведение окружающих с помощью перенаправления или корректировки; восприятие происходящего более отстраненно; способность совладать с наплывом чувств или удалиться из ситуации, чтобы принять свои чувства; ощущение связи с самим собой, с другими и с тем, кого вы утратили.



СБОР СВИДЕТЕЛЬСТВ

В ходе вашего эксперимента в горе может оказаться полезным такое упражнение: поделите лист бумаги пополам, в одной колонке выпишите признаки страдания, в другой — признаки своей заботы о себе. Что для вас является проявлением страданий (например, плохой сон, излишняя раздражительность и т. д.)? Что говорит о ваших усилиях принять свою боль (например, чувство покоя, способность игнорировать или отбрасывать мелкие неприятности и т. д.)?

БЛАГОПОЛУЧИЕ ИЛИ УХУДШЕНИЕ

Одна из основных причин страдания в горе — тот вред, что мы наносим себе своими же мыслями.

(Вы сейчас сказали: «Это точно!»?)

В следующих главах мы подробнее поговорим об отдельных проблемах мышления: тревоге, снижении памяти, навязчивых мыслях, — но сейчас настало время обсудить самообвинение, критику и осуждение.

В ситуации стресса разум может превратиться в хищника и начать поедать сам себя. Мой разум именно так и поступает. Вдумчивые, рефлексирющие люди мучаются в такие моменты еще сильнее, чем другие. Острый ум перестает быть вашим другом. В случае внезапной, непредсказуемой смерти (впрочем, как и в случае иных утрат) мы начинаем бесконечно проигрывать события и свое в них участие — снова, снова и снова. Мы заново обдумываем всё: каждую деталь, слово, решение. В горе мне приходилось бороться не только с тем днем на берегу реки, но и с неуправляемыми играми разума, которые захватывали меня почти ежедневно: хорошо мне или плохо; что бы сказал Мэтт о моем состоянии; как несправедливо, что мне кажется, будто его призрак меня преследует и осуждает, когда я только что пережила такое.

Разум — не самое приятное пространство на Земле.

Правильно говорят во многих духовных учениях: разум — корень страдания.

Даже если какие-то вещи, которые подсказывает вам разум, верны (а в 99,9% случаев они неверны), нет никакой причины усугублять свои страдания безжалостным потоком жестоких и осуждающих размышлений. Воображаемые заведомо проигрышные битвы — это не забота о себе.

Как отделить полезные мысли от бесполезных? Я прошу прощения за неуклюжую терминологию, но предлагаю вам провести различие между «благополучными» и «ухудшающими» мыслями. «Ухудшающие» мысли добавляют стресса к вашей боли и

усугубляют ваше страдание. У вас, конечно, свой собственный способ мысленно изводить себя, но в действительности это лишь проявление тревоги о том, что может произойти в будущем, или переживание того, что произошло в прошлом. Что я упустила? Почему не поступила иначе? Как мне теперь с этим жить? Неужели я всему виной? Такие мысли парализуют и изолируют вас. Они бесполезны. Они лишь усугубляют страдание и ухудшают ваше положение.

«Благополучные» мысли оказывают противоположный эффект: ваша боль никуда не девается, но зато усиливается чувство спокойствия и стабильности. «Благополучные» мысли — это истории, идеи и образы, которые делают вас ближе к самому себе. Они приносят вам легкое чувство умиротворения и устойчивости, усиливая вашу способность проживать свою боль.



БЛАГОПОЛУЧИЕ ПРОТИВ УХУДШЕНИЯ

На основании того, что вы выявили в двух предыдущих упражнениях составьте два списка: что дает вам ощущение душевного равновесия, а что ощущение безумия. Какие мысли, идеи и образы приводят к ухудшению? Сюда можно добавить пункты из первых списков — встречи определенными людьми, слишком много времени, проведенного в интернете, плохое питание. Всё, что уводит вас от любви, от доброты к самому себе или увеличивает ощущение безумия.

В другую колонку выпишите мысли, идеи, образы и действия, которые помогают вам чувствовать себя более устойчивым и спокойным. Я не буду приводить примеры того, как может выглядеть этот список. Когда вы почувствуете эти вещи, то узнаете их и поймете, что вы в своей тарелке в ладах с собой.

Беритесь за это упражнение в период относительного спокойствия и тишины — и тогда в момент, когда ваша боль станет чрезмерной, у вас уже будет какая-то опора. Вместо того чтобы усиливать страдание, вы сможете перенаправить свои мысли к благополучию и нежности, выбрать из списка действия, которые хотя бы не ухудшат ситуацию.

Что усиливает ваше страдание? Что позволяет вам мягче обращаться со своей болью?

КАКАЯ РАЗНИЦА?

Мы с вами занимались сбором данных для того, чтобы вы могли выявить те моменты, когда ваше страдание увеличивается, и те, когда с ним можно справиться. Различение боли и страдания

поможет вам понять связь между определенными действиями и их влиянием на ваше горе. Выявление мыслей, которые облегчают и ухудшают ваше состояние, позволяет вам вовремя перенаправить свои мысли и избежать тирании страдания.

Вы можете использовать результаты предыдущих упражнений — карту своих действий и общения, признаки страдания и спокойствия, благополучия и ухудшения — и создать свой собственный компас, инструкцию по выживанию. Коуч Марта Бек называет этот процесс поиском личной путеводной звезды. Так вы сможете распознать признаки своего страдания и подарить себе инструкцию по его облегчению, особенно в те моменты, когда вы так охвачены болью, что не знаете, как себе помочь.

Создание такого документа поможет вам понять, когда ваша боль становится слишком тяжелой, непереносимой, — признаки страдания ни с чем не перепутать. Такая инструкция даст вам исходную точку для самопомощи, когда страдание станет чрезмерным: выберите действия, которые недавно помогли вам достичь состояния относительного спокойствия. Плохо спите? Ваши данные могут говорить о том, что надо снизить потребление сахара и не сидеть всю ночь за компьютером. Вас обуревают чувство ярости и возмущения? Собранные данные подскажут, что ваш обоснованный гнев возрастает, когда вы проводите время с «друзьями», которые осуждают или обесценивают ваше горе. Чтобы облегчить себе эту пытку, можно провести время на природе, без людей, где вас никто не осудит. Можно заняться тем, что дает хоть малейший шанс вернуть чувство спокойствия и умиротворения, — и оценить результат.

ЭТО ГЛУПО

Все эти разговоры о сборе данных и создании инструкции могут показаться дурацким упражнением. В некотором смысле так и есть. Но дело вот в чем: вы не должны и не готовы переносить такую сильную боль, не имея абсолютно никаких инструментов самопомощи. Единственный способ узнать, что поможет уменьшить ваше страдание, — проявить к нему любопытство. Исследовать территорию.

Самый лучший список на свете не способен исправить ситуацию. Я знаю. Помните, что это эксперимент. Список того, что помогает и не помогает, — ваш путеводитель. Он дает вам явную ориентировку в тот момент, когда реальность жизни и утраты становится невыносимой для одного человека. Да, он ничего не исправит. Но он может помочь, пусть даже самую малость.

Мы пытаемся добиться, чтобы вы обрели немного спокойствия в себе, в этом моменте, — и я надеюсь, что у вас получится. Что ваше страдание уменьшится. Что вы сможете выразить свою боль, быть добрым к себе. Что вы сможете смотреть на непоправимое, не падая в бездну страдания, которое ухудшает ваше положение.

По мере сбора данных и наблюдения за тем, что ухудшает или хоть немного улучшает ваше самочувствие, вы можете подмечать некие закономерности. Например, в определенное время вы обычно чувствуете себя спокойнее, а в другое вас мотает, как мяч на резинке. Ни одно из этих состояний нельзя считать правильнее или «эмоционально развитее» другого. Просто одно ощущается легче, а другое тяжелее. Иногда вы выбираете более тяжелые ощущения, потому что у вас нет сил позаботиться о себе. Это нормально. Делайте то, что можете.

Иногда при том малом количестве сил, которые у вас есть, единственное, что вы можете делать, — смотреть в сторону благополучия, в сторону внимания к себе. Большого и не требуется. Просто обернитесь в сторону благополучия — этого достаточно. Это засчитывается.

ГЛАВА 8. КАК (И ЗАЧЕМ) ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ

Использование инструментов для снижения страдания — одно из тех конкретных действий, которые можно предпринять, когда вы испытываете горе. Однако при этом боль не уменьшается и может стать невыносимой. Переживание раннего периода после утраты — огромное усилие. Порой речь даже не о том, чтобы пережить один день: боль настолько поглощает вас, что единственная доступная задача — пережить несколько минут. В этой главе мы рассмотрим способы, которые могут помочь вам перенести боль; увидим, что можно сделать, когда боль невыносима; узнаем, почему забота о себе — необходимое и самое труднодоступное лекарство.

ГОРЕ И СУИЦИДАЛЬНЫЕ НАСТРОЕНИЯ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ

Горе наносит тяжкий урон вашему разуму, телу, отношениям, — всему. Мысль о бесконечных месяцах и годах без любимого человека невыносима — равно как и мысль о том, что все остальные вернутся к обычной жизни, а вы так и останетесь сидеть среди обломков. Реальность этого события слишком велика, чтобы принять ее. Для многих людей каждое утреннее пробуждение становится разочарованием: *черт, я всё ещё жив*. Подобные мысли ничуть не удивительны.

Чувство, что лучше бы не просыпаться утром, нормально для состояния горя и не означает, что у вас суицидальные настроения. Нежелание быть живым — не то же самое, что желание быть мертвым. Но это сложно объяснить тем, кто не испытывает горя, потому что они вполне ожидаемо начинают беспокоиться о вашей безопасности. И раз люди расстраиваются, когда мы говорим о нежелании жить, мы перестаем говорить об этом. Вот тут-то и кроется опасность.

В сильном горе есть реальность, о которой нужно говорить прямо. Иногда вам абсолютно безразлично, живы вы или мертвы. Не потому, что вы хотите умереть, а просто потому, что вам *всё равно*. Иногда кажется, что проще действовать отчаянно, не

беспокоясь о смерти, бросать вызов вселенной, чтобы она забрала вас. Порой вас нисколько не заботит собственная «безопасность». Я знаю. Все эти ободряющие слова о том, что вам есть ради чего жить, что в жизни еще осталось что-то хорошее, не имеют к вам никакого отношения. Именно так. Невозможно под бодрый марш вытащить себя из пучины горя.

Выживание в ранний период горя не связано со взглядом в светлое будущее, с поиском вдохновения или причин продолжать жить. Это работает не так. Обычные слова о ценности жизни теряют смысл, и вам понадобятся другие способы, чтобы проложить маршрут по этим душераздирающим дням, когда отчаяние угрожает полностью поглотить вас.

Мое ощущение «лучше-бы-я-умерла» обычно обострялось, когда я вела машину. Я не отпускала руль в минуты «мне-наплевать-на-себя», потому что не хотела создавать другим повод для горя. Я продолжала вести машину — или останавливалась, чтобы не рисковать и не навредить другому человеку, не подарить миру еще одну вдову, не разрушить чью-то жизнь, не вызвать у кого-нибудь страданий, не спровоцировать аварию, место которой потом придется отмывать. Нежелание увеличить количество боли стало достаточно сильной мотивацией, чтобы принимать более безопасные решения.

Мы с подругой, тоже вдовой, заключили договор: когда у кого-то из нас случались минуты невыносимой боли, мы полагались на обещание, данное друг другу, — оставаться в живых. Не быть безрассудными. Не потому, что всё в конце концов наладится, а потому, что мы не хотели причинить еще больше боли. Мы нуждались друг в друге, в том факте, что близкий на нас рассчитывает. Наша обоюдная любовь и преданность помогла нам пережить по-настоящему жуткие минуты.

В горе бывают разные состояния: от простого нежелания быть живым до сильного соблазна свести счеты с жизнью.

Не испытывать энтузиазма по поводу жизни — это нормально. Очень важно, чтобы у вас был хотя бы один человек, с которым вы можете быть откровенны в вопросе вашего безразличия к выживанию. Правдивый рассказ о своем состоянии помогает снять напряжение. Независимо от того, как вам тяжело, безопасность —

прежде всего. Пожалуйста, оставайтесь в живых. Сделайте это для себя, если можете. Сделайте это для других, если необходимо.

Пожалуйста, обратите внимание: чувство нежелания просыпаться по утрам — совсем не то же самое, что мысли о самоповреждении или самоубийстве. Если вы думаете о последнем, — пожалуйста, обратитесь за помощью. Есть люди, которые были в вашем положении. Иногда, чтобы выжить, приходится прикладывать постоянные усилия. Если вам нужна помощь в этом, позвоните в службу предотвращения самоубийств в своем городе. В большинстве стран есть такие службы или возможность получить помощь при наличии доступа в интернет.

«Я не собираюсь убивать себя, но могу сказать честно, что, если с крыши полетит рояль, я не стану отпрыгивать в сторону».

Дэн, после смерти своего мужа Майкла

ПЕРЕЖИТЬ БОЛЬ: НЕ ОТВОРАЧИВАТЬСЯ ОТ ОБЛОМКОВ

На случай физических недомоганий в нашем распоряжении есть сотни болеутоляющих средств. Для облегчения чувства горя у нас нет ничего. Мне всегда казалось очень странным, что у нас есть ответ почти на любую физическую боль, но от боли эмоциональной — одной из самых сильных, что может испытать человек, — лекарств нет. Нам приходится ощущать ее в полную силу.

В каком-то смысле это правильно. Единственный ответ на боль — почувствовать ее. Некоторые традиции напрямую учат испытывать сострадание перед лицом боли вместо попыток избавиться от нее. Насколько я понимаю учение буддизма, одно из четырех возвышенных состояний (Брахма-вихар, или четырех неизмеримых) описывает способ обращения с болью, которую нельзя превозмочь: *упекха*, или беспристрастность. Упекха — практика эмоциональной открытости и признания боли при сохранении беспристрастности перед лицом ограниченной возможности что-либо изменить. Эта форма сострадания — к себе

и к другим — требует оставаться спокойным, ощущая всё сполна и зная, что ничего изменить нельзя.

Беспристрастность (упекха) считается сложнейшей формой сострадания — и для учителя, и для практикующего. Вопреки распространенному мнению, она состоит не в том, чтобы оставаться безразличным к происходящему, но скорее является способностью сохранять чистое, спокойное внимание перед лицом непоколебимой правды. Реакция «просветленного» на событие, которое невозможно изменить, — *внимательно изучить, прочувствовать, взглянуть этому событию прямо в лицо.*

Главный секрет горя в том, что ответ на боль — сама боль. Или, как писал э. э. каммингс^[d], лекарство для раны должно добываться из крови самой раны. Эта мысль может показаться слишком туманной, но, позволяя своей боли существовать, вы каким-то образом изменяете ее. В умении воспринимать собственную боль кроется сила. Трудность заключается в том, чтобы не бросать свою душу, свое наиболее сокровенное существо, даже когда оно искалечено — более того, в особенности когда оно искалечено. Боль требует, чтобы ее выслушали, и она этого заслуживает. Отрицая или преуменьшая ее, вы делаете лишь хуже. Высказывание правды о неизмеримости вашей боли — одна из форм внимания к ней — позволяет видеть ее под другим углом, даже если и не облегчает ее.

Важно определить, в каких местах, в какие моменты ваше горе становится максимальным, наиболее сильным. Дайте своей боли расположиться в этом месте, занять всё необходимое ей пространство. Все вокруг твердят, что ваше горе надо устранить или сдерживать. Именно поэтому слова о том, что в вашей жизни достаточно места, чтобы боль могла в ней раствориться, могут стать лучшим лекарством и принести облегчение. Чем больше вы открываетесь своей боли, тем лучше вам удастся просто пребывать в ней, тем больше вы сможете дать себе нежности и заботы, которые необходимы вам, чтобы выжить.

Вашей боли нужно пространство, чтобы развернуться.

Мне кажется, именно поэтому мы стремимся попасть на природу, в открытые и величественные пространства, — особенно когда мы столкнулись с трагедией. Широкая линия

горизонта, ощущение безграничного пространства, глубокая перспектива, которая способна вместить весь мир, — нам нужны такие места. Иногда горе, подобное вашему, не помещается и в целой вселенной. Это правда. Иногда оно кажется больше галактики. Может быть, вашей боли хватило бы, чтобы обернуть вселенную несколько раз. Лишь звезды достаточно велики, чтобы сравниться с ней. Но если боли дать достаточно места, чтобы она могла дышать, двигаться, быть собой, она смягчается. Не будучи более скованной и сжатой, она может перестать биться о прутья своей клетки, отстаивая свое право на существование.

Вы не должны ничего делать со своей болью. Она просто есть. Предоставьте ей свое внимание и заботу. Найдите способ дать ей развернуться, позвольте ей существовать. Будьте внимательны к себе, когда испытываете боль. Это совсем не то же самое, что пробовать избавиться от нее.

К боли надо подходить с открытыми глазами, открытой душой, готовым признать, что ваша жизнь разрушена. Это ничего не исправит — но всё изменит.

РАБОТА С БОЛЬЮ: КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Большинство людей не игнорируют свою боль намеренно. Дело не в том, что мы не хотим признавать ее, — мы просто не знаем, как это сделать. Дать горю пространство — особое умение, хоть и нелинейное, вследствие чего довольно аморфное.

Моя подруга и коллега Мирабай Старр, автор книги *Caravan of No Despair* («Караван без отчаяния»), пишет так в блоге на своем сайте:

«Когда мы вдыхали истину того, что случилось в наших жизнях, в укрытии того сообщества, что создали вместе, нам открылось, что невыносимое стало выносимым, что если мы шептали "да" вместо того, чтобы кричать "нет", то несказанная благодать заполняла пустоту наших израненных сердец...

Попробуйте это сделать. Если уже пробовали, попробуйте еще раз. Найдите тлеющую воронку утраты в своей душе и мягко погрузитесь в нее. Позвольте себе аккуратно и любовно исследовать, как именно вы себя ощущаете в такой боли. С состраданием к самому себе разоружите свое израненное сердце и тихо дышите на пепелище. Не надо красивых слов и готовых утверждений. Не надо целей. Просто будьте. Прямо здесь. На пожарище горя. Вдох за вдохом»⁹.

Мирабай предлагает нам найти «тлеющую воронку утраты»; но взглянуть на нее, подойти к ней, полностью ощутить ее глубину и форму может быть страшно. Даже мысль о погружении в боль способна отпугнуть. Что вы там обнаружите? Сумеете ли потом выбраться на свет?

Часть этого процесса — учиться доверять самому себе. Сложно говорить о доверии, когда сама вселенная перевернулась, — так что я говорю не о вере в то, что всё наладится или что вы всё правильно сделаете. Речь не о том. Надо верить, что вы не покинете самого себя в этой боли.

Иногда нужно просто знать: вы можете позаботиться о себе, что бы ни произошло; вы придете себе на помощь, как пришли бы на помощь любимому человеку, и сделаете для себя всё, что в ваших силах. Если делать это почаще, то ваше доверие к самому себе укрепитя — и вы сможете встретиться со своей болью лицом к лицу. Вы сможете найти источник своей боли и проявить к себе сострадание.

В работе с травмой мы никогда не поддерживаем разговор о непосредственных травматических событиях до тех пор, пока пациент не выстроит устойчивую систему поддержки и не найдет способы управлять возникающими у него чувствами. Создание доверия к себе подразумевает выстраивание такой системы, позволяющей сделать погружение в боль более безопасным.

Что нужно для того, чтобы посмотреть на свою боль прямо, ощутить ее с любовью? Что вам необходимо для того, чтобы почувствовать себя в безопасности, чтобы смягчить боль? Время? Одиночество? Вино? Якорь на берегу? Гарантия успеха?

«Если я должна дышать на этом пепелище, мне нужно прильнуть к нему, опуститься на него всем своим весом, чтобы оно держало и удерживало меня. Я вновь проживу каждое мгновение. И самые тяжелые, страшные, острые. И самые счастливые, когда он еще был жив, — здесь боль другая. Вспомню свою беременность, как считала дни, как меня переполняло то возбуждение, которое бывает только в момент первой встречи со своим ребенком.

Иногда я хочу погрузиться в свою боль. Хочу плыть по ней, пропитаться ею полностью. Это меня бодрит, обновляет систему. Позволяет разрушить всё до основания и создать заново. И иногда — я осмелюсь это сказать — мне там хорошо. Приятно чувствовать себя бесстрашной. Чувствовать, что тебе уже нечего терять.

Поначалу горе обезоруживает, но его последствия опьяняют. Что вы можете мне теперь сделать? Эта дерзость досталась мне не даром. Я — новая почва, и я жажду, чтобы на мне вновь возвели дом».

Кейт Саддс, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего сына Пола



ПОДДЕРЖКА СРЕДИ ОБЛОМКОВ

Дабы пережить горе, вам нужно будет проделать сложную работу и найти вещи, не то чтобы приводящие вас в порядок, но дающие ощущение присутствия и чувство поддержки в вашем крушении. Для понимания того в чем вы нуждаетесь, попробуйте ответить на вопросы, которые я привожу ниже.

Или, может быть, вам захочется ответить на какие-то другие из слс Мирабай. Пишите обо всем, к чему вас потянет.

Он умер, занимаясь любимым делом (так что перестань расстраиваться).

Ты можешь родить другого ребенка (так что перестань расстраиваться).

- Что вам нужно для того, чтобы ощутить больше поддержки в своей боли. Как мы можем сделать эту невыносимую ситуацию мягче, добрее к вам, бережнее к вашему сердцу?
- Можно обратиться к своей боли как к отдельному существу: «Чтоб почувствовать себя в безопасности при встрече с тобой, мне нужно...»
- Можно попытаться писать свободно, начав с фразы: «Если я должна дышать на этом пепелище.»

Это упражнение можно выполнять, когда грядет годовщина смерти или другое непростое событие. Часто пережить сложности помогает идея о том, что они конечны. Этот конечный пункт вы можете установить сами, назначив какое-то дело или встречу с надежным другом сразу после тяжелых событий. Например, если вы знаете, что предстоит трудная и эмоциональная беседа с юристами по вопросам недвижимости, запланируйте чаепитие или прогулку с другом сразу после этой беседы. Возьмите с собой вкусной еды. Купите билет на глупый фильм.

Ответив на вопросы в упражнении, вы сможете понять, что вам требуется для того, чтобы ощущать уверенность в минуты наиболее ужасных переживаний. Если вы выполните это

упражнение заранее, то обеспечите себе гавань во время неприятных событий и душевное спокойствие после них. Позаботиться о себе таким образом сродни путешествию во времени: обеспечьте «себя будущего» необходимой поддержкой, чтобы потом ему не пришлось просить о ней.

ЭТО СЛИШКОМ ТЯЖЕЛО!

Настоящая «работа над горем» заключается в том, чтобы научиться сопровождать себя внутри него. Но другой не менее важный навык — уметь отключать свое горе, свои чувства, когда ощущать их небезопасно. Подобная ситуация может возникнуть на работе, при общении с детьми, родителями, другими членами семьи, болтливыми соседями; когда вы ведете машину или управляете другими устройствами. Иногда необходимо отвлечься от катастрофы. Я не говорю о том, чтобы отказаться от своих чувств надолго (это всё равно не сработает), но о том, чтобы отключить их в определенный момент, когда ощущать свою боль в полную силу может быть рискованно. Такой отказ иногда бывает проявлением доброты к самому себе. Отвлечение — здоровая стратегия, помогающая совладать с горем.

Я помню первый День святого Валентина после смерти Мэтта. В то время я всё еще очень мало ела, поэтому было важно держать дома запас «быстрой» еды, которую можно съесть в любой момент, когда захочется. Я заставила себя отправиться в магазин. Заметила, что на парковке много народу, но тем не менее заставила себя войти внутрь. Я была так далека от событий в мире, что совсем забыла о празднике. В магазине я постоянно натыкалась на влюбленные (или изображающие любовь) пары, которые покупали продукты, держась за руки. Пары, пары, пары. Повсюду висели романтические праздничные украшения. Куда бы я ни посмотрела, пары мило обсуждали, какое вино купить и разориться ли на дорогой органический стейк из коровы на вольном выпасе.

Куда бы я ни посмотрела, Мэтт был мертв. Мэтт был мертв. Больше не будет романтических ужинов. И обычных тоже. Больше ничего не будет. И все эти любовные отношения тоже закончатся

смертью. Стены начали сжиматься вокруг меня. Я не могла вздохнуть. Не могла сдержать слезы.

Я выбежала из магазина, отыскала машину и успела забраться внутрь до того, как плотину прорвало. Я знала, что мне нехорошо, что меня лихорадит. Я знала, что в таком состоянии вести машину небезопасно, что надо дождаться, пока боль отступит. Никто из моей обычной команды поддержки не взял трубку и не отвечал на сообщения. Конечно, нет: они все проводили День святого Валентина с партнерами и семьями.

К счастью, я вспомнила упражнение, которому миллион раз обучала пациентов до того, как смерть пришла в мою жизнь. Когда внутренний мир рушится, надо сфокусироваться на осязаемом внешнем физическом мире. Остановить обрушение. Успокоить разум. Не дать спирали раскрутиться.

Старая привычка взяла дело в свои руки. Срочно найти вокруг все оранжевые предметы. Назвать их: ботинки, цифры на спидометре, вон та вывеска, куртка на женщине, скейтборд, дурацкий уродливый велосипед, марка на конверте, торчащем из кучи писем на пассажирском сиденье.

Еще я могла выбрать букву алфавита и вспоминать слова, которые с нее начинаются. Или посчитать полосы на парковке. Поднять меню тайского ресторана с пола машины и перечислить ингредиенты в прежде любимых блюдах. Сами по себе объекты не имели значения. Важно было как раз то, что эти объекты ничего для меня не значили, а потому их поиск и подсчет помогали мне встать на якорь в том эмоциональном шторме, который я не смогла бы контролировать, если бы полностью погрузилась в него.

Когда ваша боль оказывается слишком сильной для окружающей обстановки, она может обернуться эмоциональным наводнением. Эмоциональное наводнение — отнюдь не то, что я подразумеваю, когда советую дать пространство своей боли. Боль никогда не станет приятным ощущением, но некоторые моменты больше подходят для погружения в нее, нежели другие.

НЕ СОСРЕДОТАЧИВАЙТЕСЬ НА СВОЕМ ТЕЛЕ; НЕ ПЫТАЙТЕСЬ НАЙТИ «ХОРОШЕЕ МЕСТО»

Если вам нужен якорь в эмоциональном шторме, то неважно, какой физический объект служит этой цели: главное, чтобы он был максимально нейтральным и повторяющимся. Иногда в таких ситуациях психотерапевты и духовные учителя советуют сосредоточиться на дыхании или на физических ощущениях. Но когда вы сталкиваетесь со смертью, увечьем или хроническим заболеванием, внимание к физическому состоянию может только ухудшить ситуацию.

Первые два года после смерти Мэтта я не могла медитировать или выполнять практики визуализации, которые требовали фокусировки на дыхании. Когда я пыталась это делать, то сразу чувствовала и вспоминала, что тело Мэтта не дышит. Внимание к собственному телу отзывалось во мне болезненным напоминанием, что у Мэтта тела больше нет. Что мое тело тоже может отказать в любой момент.

Еще в отдельных учениях предлагают при наплыве чувств вообразить себя в «хорошем месте». В ранний период горя его просто невозможно найти. Нет такого места, где не существовало бы вашей утраты, которое не было бы с ней связано. В моей жизни до смерти Мэтта таким воображаемым «хорошим местом» был берег реки. Воображаемое было разрушено реальным, такие мысли больше не приносили мне утешения. Для одного моего пациента возможность вообразить себе «хорошее место» была исключена тем фактом, что, будучи парализованным, он больше никогда не сможет оказаться в таком «хорошем месте» один — не говоря уже о том, чтобы самостоятельно туда добраться.

Когда ваша жизнь разрушена и перепахана, не остается ни одной вещи, ни одного хорошего, спокойного места, действия или образа, которые не были бы затронуты произошедшим.

Я не хочу вас расстраивать, но реальность такова: инструменты, работающие вне горя, не всегда помогают в горе. Вот почему я предлагаю вам сосредоточиться на чем-то обыденном и простом, скучном и повторяющемся — так меньше вероятности усилить боль.

Помните, что отвернуться от своей боли, если она слишком велика в данных обстоятельствах, — это акт доброты к себе, проявление внимательности, заботы, любви и уважения. После того как вы сможете справиться с наводнением, вы вернетесь к переживанию своей утраты, восстановив силы и возможности.

ДОБРОТА К СЕБЕ

В этой главе я несколько раз упомянула доброту.

Вы заметили?

Если извлечь из этой книги самую суть, помогающую пережить сильное горе, она будет такова: будьте добры к себе.

Забота о себе, любовь и нежность к своей невыносимой боли не исправят того, что невозможно исправить.

Но вы заслуживаете доброго отношения за всё, что вам пришлось пережить: звонки, решения, организация похорон, мгновенное обрушение всей жизни. Вы заслуживаете особой заботы, а также уважения, любви и внимания.

При всем старании окружающие не всегда смогут дать вам такую любовь. Сам мир с его внезапной болью, насилием и общим напряжением не всегда сможет дать вам такую любовь. Но вы — сможете.

«Пусть я отныне буду добр к своему грустному существу».

Питер Паунси, Rules for Old Men Waiting: A Novel («Правила для старика в ожидании: роман»)

ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ДОБРЫ К СЕБЕ

Доброта — это забота о себе. Доброта — это способность распознать, когда вам нужен отдых, позволить своей боли существовать без осуждения. Это доверие к себе, разрешение делать то, что помогает, отказ от того, что не помогает. Быть добрым к себе означает не позволить своему разуму одолеть себя.

Доброта к себе — это непросто. Мы можем очень много говорить, что нужно проявлять доброту к другим, но, когда речь заходит о нас самих, мы машем рукой. Мы слишком много знаем о своих недостатках, допущенных ошибках, постоянных неудачах.

Мы обращаемся с собой куда строже, чем готовы позволить кому бы то ни было другому. Каждый борется с этим, не только вы. Многим людям доброта к другим дается гораздо легче, чем доброта к самому себе.

Давайте вернемся к четвертой форме сострадания — упекхе, беспристрастности, «тихому спокойному вниманию к тому, что нельзя изменить». Это и есть доброта.

Горе требует доброты — доброты к самому себе за всё то, что вам пришлось пережить.

Доброта к себе может проявляться в разрешении спать столько, сколько хочется, не упрекая самого себя за это. Или в отказе от социальных обязательств. В том, чтобы развернуть машину уже на парковке, в решении не ходить в магазин прямо сейчас, поскольку сейчас это для вас невыносимо.

В том, чтобы дать себе передышку, отказаться от предъявляемых к себе требований. В том, чтобы иногда подталкивать себя и перебираться из уютного гнездышка забытья в широкое поле боли.

Проявления доброты могут быть разными, главное — ваша готовность ее проявлять. Доброта к себе обеспечивает вашу безопасность, вашу стабильность в этом странном и разрушенном мире. Знание, что вы не бросите самого себя.

Доброта ничего не изменит, но она облегчит состояние вашего разума и вашей души. Можете ли вы сегодня хоть ненадолго побыть добрым к самому себе? Можете ли вы спросить себя, в чем будет выражаться такая доброта?

Начните думать об этом, даже если поначалу не получится. Проявите к себе доброту. Не останавливайтесь.



Попробуйте написать ответ на вопрос: что для вас может стать проявление доброты к себе — сегодня, прямо сейчас?

МАНИФЕСТ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Доброту к себе проявлять трудно, и потому для этого необходимы ежедневные осязаемые напоминания.

Во время терапии мы часто напоминаем людям о правилах безопасности в полете: в случае опасности сначала наденьте маску на себя, а потом помогайте другим. В горе себя надо ставить на первое место. Чтобы выжить, вы должны неустанно заботиться о себе.

Манифест заботы о себе — это инструкция по выживанию. Напоминание о том, как срезать и скорректировать маршрут, когда вы потерялись и заблудились в своем горе. Поддержка и стимул оставаться верным себе, следовать своим потребностям, когда внешний мир настаивает на своем. Это помогает предпочесть доброту самобичеванию.

Название «манифест», быть может, звучит слишком преувеличенно и напыщенно. Но ведь на самом деле для вас сейчас нет ничего важнее, чем следовать своим нуждам, ставить себя на первое место, настаивать на воплощении того, что делает вашу жизнь лучше, легче, мягче.

Манифест заботы о себе можно сократить до двух слов: практикуйте доброту. Он также может быть любовным письмом самому себе или списком десяти вещей, о которых важно помнить.



МАНИФЕСТ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Если бы вы писали манифест заботы о себе, что бы там было? Напишит. Повесьте на видное место. Развесьте повсюду. Практикуйте ежедневно. Неважно, сколько раз вы соскальзывали в страдание или позволили вашему разуму одолеть вас, — вы всегда можете вернуться к доброте.

Будьте добры к грустному существу внутри вас.

ГЛАВА 9. ЧТО У МЕНЯ С ГОЛОВОЙ? ВЛИЯНИЕ ГОРЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

В литературе не всегда можно найти описание всех телесных и душевных симптомов, возникающих в горе. В этой главе мы обсудим наиболее частые — и странные — последствия переживания трагедии и рассмотрим инструменты, которые поддержат и подпитают ваше тело и разум в путешествии по новой жизни после утраты.

ГОРЕ И БИОЛОГИЯ

Мы часто считаем горе исключительно эмоциональной реакцией, но это переживание охватывает целиком и тело, и разум. Вы не просто тоскуете по ушедшему человеку: реагирует вся ваша физиологическая система. Нейробиологические исследования показывают, что утрата близкого человека провоцирует изменения в биохимии мозга: у бессонницы, истощения и сердцебиения есть физические причины¹⁰. Работа дыхательной, кровеносной и нервной систем частично регулируется взаимодействием со знакомыми людьми и животными; утрата любимого человека оказывает глубокое влияние на эти мозговые функции.

Горе влияет на аппетит, пищеварение, давление, частоту сердечных сокращений, дыхание, мышечное напряжение и сон — практически на все телесные функции.

Помимо физических реакций, в ранний период горя часто возникают когнитивные нарушения, потеря памяти, дезориентация и снижение концентрации. Некоторые из таких симптомов проявляются годами — и это абсолютно нормально.

Не зря говорят, что несчастье полностью меняет человека.

ПРОМЕЖУТОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Ранний период горя — это лиминальное состояние. Слово «лиминальное», или пороговое (от латинского «*līmen*» — «порог»), подразумевает неясность, дезориентацию, когда человек перестал быть собой прежним и еще не стал кем-то новым. Для описания

этого состояния подходит распространенная метафора о преобразении из куколки в бабочку: можно сказать, что, находясь в коконе, куколка пребывает в пороговом состоянии — она уже не гусеница, но еще и не бабочка. Точно так же в ранний период горя человек перестает быть кем-то определенным. Всё наше прежнее состояние, как физическое, так и эмоциональное, теряет устойчивость.

Ваше тело и ваш разум сейчас находятся в таком промежуточном состоянии. Понимание происходящего может помочь вам поддержать свое тело в период, когда оно потрясено утратой.

УСТАЛОСТЬ И БЕССОННИЦА

Во время переживания горя серьезной проблемой часто становится сон — недостаточный или избыточный. Глава о состоянии тела в горе начинается именно с проблем со сном, потому что нехватка сна или частый, но неглубокий сон влияют на то, как ваше тело и разум справляются с утратой. Сон — это период восстановления организма, поэтому он должен стать первой целью для улучшения и регуляции, когда всё начинает разваливаться на части.

В ранний период горя я спала без всякого расписания. В десять часов вечера могла обнаружить, что вовсе не хочу спать, — и не спать всю ночь; или, наоборот, вернуться в постель в десять утра, проснувшись за час до этого. В том году я не переводила часы на зимнее время; весь первый год (или даже больше) своего горя единственное, что я могла по ним определить, — то, что я каждую ночь просыпалась в одно и то же время: три часа утра.

Я даже примерно не могу подсчитать, сколько раз меня будил звук собственного плача.

Конечно, в жизни важно обеспечить себе «достаточно хороший» сон, но горе оказывает на него очень сильное влияние: вы или не спите вообще, или ваше пробуждение сводится к маленьким окошечкам между долгими периодами сна. Когда вы всё-таки спите, горе просачивается в ваш сон, как бы измождены вы ни были. Некоторые люди продолжают регулярно просыпаться

в ту самую минуту, когда умер их близкий человек. Другие просыпаются оттого, что пытаются нащупать его в кровати, а место оказывается пустым. У многих людей при пробуждении бывают моменты туманного счастья, когда кажется, что всё это был сон, — но затем реальность обрушивается на них.

Если у вас проблемы со сном, вы не одиноки. Беспробудный сон, как и невозможность уснуть, — обычные спутники горя.

Если вы понимаете, что вам необходимо спать всё время, которое не занято другими делами, — всё в порядке. Спите сколько можете и когда можете. Сон позволяет вашему организму восстанавливаться, быть сильным и здоровым. Не считайте это избеганием или отрицанием — на самом деле это восстановление и отдых.

Если вы не можете уснуть или просыпаетесь от сновидений, не надо с этим бороться. Ваше тело и разум перерабатывают огромный шквал эмоций. Провалиться в сон, ощущая такую боль, может быть сложно. Отдыхайте так, как получается и когда получается, даже если вы не в состоянии крепко уснуть. Есть способы, помогающие уснуть, но, как мы все знаем, горе не всегда действует по установленным правилам.

В этой области вам может помочь медицина — и классическая, и альтернативная. Обсудите, как добиться более качественного сна, с врачами, которым вы доверяете.

СНЫ И КОШМАРЫ

Хотя во время переживания горя сон необходим еще больше, чем в обычное время, кошмарные сновидения о вашей утрате могут вызвать в вас желание избегать сна. Повторяющиеся сновидения, например такие, где вы сообщаете новости о смерти, являются здоровой, необходимой частью горя.

Но они очень неприятны. Я знаю.

Сновидческая фаза сна — это период, когда наш разум проделывает тяжелую, глубинную работу по переработке реальности утраты в более мелкие фрагменты. Психотерапевт Джеймс Хиллман пишет: «Сны говорят нам о том, где мы находимся, а не о том, что нам делать»¹¹. Кошмарные сновидения

не преподносят вам решения проблем или знамения о будущем, — они означают, что ваш творческий, ассоциативный разум пытается сориентироваться в пространстве утраты.

Такое знание не делает кошмары приятнее. Все системы вашего организма работают на износ, чтобы помочь вам выжить, и кошмары нередко становятся частью данного процесса. Это здоровое явление, хотя «здоровое» иногда кажется отвратительным.

Мне нравится одна рекомендация Йона Берни: отметьте это, обратите внимание. Но не задумывайтесь слишком сильно. Не ныряйте в это, не увязайте в анализе. Он говорит не о кошмарах, но его слова применимы и к ним. Когда вы видите кошмарное сновидение, связанное с вашим горем, попробуйте его признать, назвать — пока ваш разум изо всех сил пытается переработать утрату. Если вы проснулись от кошмарного сновидения, успокоить разум и нервную систему порой помогает повторение простой фразы, например: «Мой разум пытается это вместить».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: ГОРЕ И ТЕЛО

Удивила ли вас физическая сторона горя?

Я много раз слышала от людей, испытавших сильное горе, о борьбе с «загадочными» болями и болезнями, которые были вызваны несчастьем и стрессом. Учащенное сердцебиение, головные боли, боли в животе, головокружение, тошнота, — хотя я не врач, но могу сказать вам, что эти симптомы часто проявляются у человека, переживающего тяжелые события, особенно в первое время после произошедшей трагедии. (Если вас беспокоит ваше физическое состояние, пожалуйста, обратитесь к врачу. Такие состояния *могут* быть вызваны горем, но это не обязательно так.) После смерти Мэтта я, казалось, унаследовала его изжогу, ишиас и боли в шее. Ничто подобное не беспокоило меня, пока он был жив. И эти «усыновленные» боли были не единственными изменениями в моем организме.

Просматривая сейчас свои дневники за ранний период горя, я поражаюсь тому чувству усталости, которое там описано, и

количеству физической боли: ноющие мышцы, головная боль, фантомные боли во всех частях тела. В первые два года я как минимум четыре раза оказывалась в отделении скорой помощи: с сильнейшими болями в животе и груди, изменением зрения, — и каждый раз анализы ничего не показывали.

Диагноз: стресс.

Влияние стресса на организм хорошо изучено. Внезапная смерть, неожиданное горе, резкие перемены в жизни, — пожалуй, в наше время всем известно, что эти события вызывают *стресс*.

Вполне понятно, что ваш организм протестует: в конце концов, его возможности ограничены.

Многие люди замечали, что именно тело — физические реакции и ощущения — напоминало им о предстоящей тяжелой дате в календаре. Вы можете не знать, что сегодня семнадцатое число, но вам нехорошо и весь день крутит живот. Только посмотрев на календарь, вы понимаете: ведь именно семнадцатого он переехал в хоспис или вам впервые сообщили, что она пропала.

Тело помнит. Тело знает.

Я думаю, что во многих смыслах тело — сосуд, который вмещает весь этот опыт. Его поломки, отказы и другие признаки чрезмерного напряжения становятся понятны, если подумать, сколько ему приходится выносить.

ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА

«О, ты отлично выглядишь! Ты так похудела! Ты начала бегать?»

«Мой партнер умер».

«Ну, что бы там ни было, продолжай в том же духе. Чудесно выглядишь».

Нельзя говорить о «нормальном» аппетите во время переживания горя. Одни люди в ситуации стресса начинают есть больше; другие, и я в их числе, теряют всякий интерес к еде. В первые несколько месяцев я сбросила девять с лишним килограммов. Я просто перестала есть. Единственным источником питательных веществ были сливки, которые я добавляла в чай, и иногда кекс. Раз в несколько дней я съедала что-нибудь еще.

Мне повезло, и я не нанесла значительного ущерба своему организму. Всё это время мое состояние отслеживала врач, и она обещала мне вмешаться, если бы ей показалось, что я в опасности. Ваше тело может реагировать иначе. У некоторых людей возникают серьезные заболевания в результате того, что мы называем «диетой горя». Осложнения от переедания или недоедания могут включать диабет, повышение уровня холестерина, заболевания дыхательной системы, — вы наверняка слышали о таких диагнозах. Когда вы перестаете есть, потому что от еды тошнит, или, наоборот, постоянно едите, чтобы чем-то себя занять, вашему телу приходится прикладывать больше усилий, чтобы поддерживать баланс.

Всё это понятно, но нам не всегда удастся изменить свое пищевое поведение. Знайте, что в случае недоедания предложение поесть работает лучше, чем осуждение и насилие. Вашему телу нужно топливо, чтобы пережить эти события. Может оказаться, что небольшие порции здоровой питательной еды вашему телу и разуму принять проще, чем обеды из трех блюд. Вместо того чтобы есть, не испытывая чувства голода, можно предложить себе альтернативы: поспать, прогуляться, позвонить кому-нибудь. Делайте что можете.

ЗАБОТА О СЕБЕ

В горе привычка заботиться о своем теле может отойти на задний план. Становится сложно думать о здоровом питании, найти мотивацию для занятий медитацией или другими упражнениями для снятия стресса. Вы можете с небрежностью относиться к заботе о своем организме — особенно после того, как столкнулись с внезапной смертью или несчастным случаем.

Но дело в том, что забота о своем организме, физическом теле, — это один из немногих реальных способов изменить свой опыт переживания горя. Уход за телом может снизить количество страдания, хоть и не изменит вашу боль.

Помните, что забота о физическом теле — акт доброты, и вы его заслуживаете. Делайте в этом направлении то, что можете, — и как можете. Вспомните свои ответы на вопросы и упражнения в [главе](#)

7 — они помогут вам выявить свои привычки, которые поддерживают ваше физическое благополучие: то, что помогло раньше, может помочь и сейчас. И, пожалуйста, обратитесь к врачу, если состояние вашего тела вас беспокоит.

ГОРЕ И МОЗГ: ПОЧЕМУ ВЫ УЖЕ НЕ ТОТ ЧЕЛОВЕК, ЧТО РАНЬШЕ

Когда Мэтт умер, я потеряла голову — и вовсе не в том смысле, как это обычно понимают.

Раньше я была способна читать книги. У меня была отличная память. Я управляла своими делами без всяких напоминаний и календарей. И вдруг я стала человеком, который мог положить ключи в холодильник, забыть, как зовут собаку, какой сейчас день недели и завтракала ли я. У меня не получалось прочесть больше нескольких предложений подряд, да и их приходилось повторять несколько раз, чтобы понять смысл. Раньше мне доставляла удовольствие глубокая интеллектуальная беседа, и я умела ее поддерживать, а теперь теряла нить даже самого примитивного разговора. Я перестала понимать, сколько денег должна отсчитать на кассе.

Мой мозг просто перестал функционировать. Происходит ли с вами что-то подобное? Потеряли ли вы голову?

Мы, вдовы, в своем кругу часто используем термин «вдовствующий мозг» (хотя эти симптомы касаются любых утрат), которым обозначаем всё разнообразие когнитивных нарушений, происходящих во время переживания горя. Если в вашей жизни недавно произошла утрата — а «недавно» означает как вчера, так и несколько лет назад, — велика вероятность однажды обнаружить, что ваш мозг отказывается работать. До утраты вы могли быть блестящим, организованным человеком, способным выполнять несколько дел одновременно и ничего не забывать.

Но горе изменяет всю вашу жизнь.

САМОЕ ГЛАВНОЕ: ВЫ НЕ СОШЛИ С УМА

Если ваш мозг работает иначе, чем раньше, это значит, что вы совершенно нормальный человек.

Вы не сошли с ума. Вы *ощущаете* свое безумие, потому что проживаете безумное состояние. Горе, особенно его ранний период, — это ненормальное время. Совершенно логично, что ваш мозг работает иначе, — ведь всё изменилось. Конечно, вы дезориентированы. Ваш разум пытается найти смысл в мире, который его полностью *утратил*.

Из-за того, как горе влияет на разум и когнитивные процессы, вы, вероятно, утратили интерес к тому, что раньше доставляло вам удовольствие; ваши интеллектуальные способности изменились; ваша память и концентрация могли значительно ухудшиться.

Всё это — последствия горя. Оно перестраивает ваш мозг. Оно забирает навыки, которыми вы обладали с детства, и способность отслеживать даже простейшие задачи. Когда вы охвачены страданием, знакомые вещи могут восприниматься как незнакомые и непонятные. Боль утраты влияет на память, способности к коммуникации и взаимодействию.

Всё это абсолютно нормально, но дает ощущение потери множества свойств вашей личности, которые и делали вас самим собой.

ПОТЕРЯ ПАМЯТИ

Горю часто сопутствуют неловкая забывчивость, рассеянность. Положить ключи и очки не на то место — обычное дело. Принесенная из магазина замороженная еда оказывается в посудомоечной машине. Вы приходите к зубному врачу в понедельник, хотя были записаны на следующий четверг.

Как бы хорошо ни работала ваша кратковременная память до утраты, это, скорее всего, изменится. Забытые имена, пропущенные встречи, невозможность вспомнить, дали ли вы собаке утром лекарство, — всё это нормально. Кажется, что удержание в памяти всех мелких деталей требует дополнительных расходов энергии — и ваш мозг не может себе этого позволить. Его объем ограничен, и он просто отбрасывает всё, что неважно для выживания, выполняя своего рода сортировку.

Это еще одно побочное действие горя, которое со временем проходит. Чем глубже в прошлое удаляется момент вашей утраты,

тем больше места ваш мозг будет высвобождать для запоминания. Постепенно порядок будет более-менее восстановлен (или воссоздан).

Пока такой момент не наступил, своему мозгу можно помочь, оставляя повсюду напоминания и записки. Если вам всё время нужны стикеры, таймеры и будильники, это не значит, что у вас проблемы. Это доказательство того, что вы делаете всё возможное, дабы поддержать свой мозг и облегчить свою участь. Если потребуется, обклейте записками весь дом. Они не помогут вам найти ключи, но могут напомнить о других мелочах.

УМСТВЕННОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Перед тем как в вашей жизни случилась утрата, вы могли быть невероятно работоспособным человеком. Теперь за весь день у вас с трудом получается выполнить одну задачу. Количество дел, требующих вашего внимания, может вас угнетать. Многие люди чувствуют, что потеряли свои навыки, энергию и уверенность.

Есть конкретная причина, по которой вам не удастся сохранять прежнюю работоспособность.

Посмотрите на это так: допустим, на каждый день у вас есть сто единиц умственных сил. В нынешний момент огромное горе, травма, грусть, тоска, одиночество занимают девяносто девять единиц. Та, что остается, идет на выполнение обычных повседневных дел. Она отвечает за организацию похорон и привоз гостей. Она поддерживает вашу дыхательную систему, работу вашего сердца, ваши когнитивные, социальные и межличностные навыки. Помнить о том, что ложки хранятся в ящике, а не в холодильнике, что ключи вы оставили под раковиной, когда доставали рулон туалетной бумаги, — все эти вещи сейчас у мозга не в приоритете.

Конечно, ваш мозг истощен. Он, как и остальные системы вашего организма, делает всё возможное, чтобы продолжать функционировать, чтобы выжить в сложившихся тяжелейших обстоятельствах. Постарайтесь не судить ваши нынешние достижения тем мерилom, что использовали раньше. Вы сейчас другой человек.

ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ

Оглянувшись назад, вы толком не можете сказать, что сделали за день. Если вас об этом спросить, вы не сумеете припомнить ни одного дела. Учтите, что большая часть работы горя в ранний период совершается внутри, в душе и в мыслях, а не во внешних действиях. Если вы не знаете, какой сейчас день недели, или не помните, когда последний раз ели, — это абсолютно нормально. Именно в такие потерянные, якобы непродуктивные периоды времени ваше тело и разум пытаются переработать утрату: вы как будто проживаете дополнительный цикл сна во время бодрствования. Ваш разум отключается от сети, чтобы залечить рану.

И мы вновь обращаемся к идее внимания к своему организму: заботьтесь о себе, как только можете, и знайте, что туман, окутавший вашу повседневную жизнь, постепенно рассеется. Если не пытаться его разогнать, а позволить себе пребывать в нем, вам может стать немного легче.

ЧИТАТЬ ИЛИ НЕ ЧИТАТЬ

Всю жизнь я была запойным читателем. Именно в книгах я всегда находила опору и поддержку. Но в первый год после смерти Мэтта я была неспособна прочесть даже надпись на этикетке, не то что целую книгу. Когда я всё-таки бралась за чтение, то обнаруживала, что ничего не понимаю. То есть я узнавала слова и отдавала себе отчет, что именно я читаю. Но эти слова не складывались в одно целое. Иногда приходилось несколько раз перечитывать абзац, чтобы сообразить, о чем идет речь. Я не понимала мотивов персонажей. Сюжет лишался смысла. К концу фразы я забывала, что было в ее начале.

Я слышу то же самое практически ото всех: в ранний период горя способности к чтению, пониманию и удержанию внимания значительно снижаются. Забудьте о том, чтобы одновременно читать несколько книг, как раньше. Чтение одной главы, даже одной страницы целиком, становится эмоциональным и умственным испытанием.

Во время написания этой книги я обсуждала со своими помощниками длину глав. Зная о том, как тяжело иногда даются чтение и понимание, мы размышляли над длительностью каждой главы. О горе можно сказать очень многое, но порой очень малую долю этих слов удастся воспринять.

Неважно, насколько заядлым читателем вы были раньше: горе, скорее всего, повлияло на вашу способность к чтению. С этим ничего не поделаешь. У некоторых людей по прошествии времени способность к пониманию прочитанного восстанавливается, но концентрация так и не возвращается на прежний уровень. У большинства обе способности полностью восстанавливаются, но сферы интересов в чтении и обучении сильно меняются.

Если вы оплакиваете эту вторичную утрату — способности читать, — знайте, что в большинстве случаев подобное состояние — временное. Правда, восстановление данной способности может занять чуть больше времени, чем вы рассчитываете.

ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ

Горе влияет не только на понимание прочитанного. В первые месяцы весь мир может сделаться странным и запутанным. Я помню, как стояла на кассе магазина и не могла сообразить, зачем в моей руке деньги. Я потеряла способность считать и не понимала стоимости купюр. Заливаясь слезами, я наугад протянула кассиру комок денег.

Спутанность сознания и затуманенность разума — обычные ощущения в горе. Все наши искусственные конструкции: деньги, время, правила дорожного движения (и всего остального), социальные нормы, гигиена — теряют всякую связь с той реальностью, которую мы проживаем.

На какое-то время мы отключаемся от культурных норм, принятых в человеческой жизни. Условности, на которых основана наша культура: что бумажки можно обменять на еду или что обедать надо в полдень, — становятся пустыми символами, никак не связанными с реальностью.

Горе обнажает жизнь до самых основных и необходимых вещей. В таком состоянии дистанция, отделяющая вас от «нормального» мира, может казаться непреодолимой. В этом есть неприятная правда: сейчас вы действительно отличаетесь от других людей.

Мир раскололся. То, что «обычные», не переживающие горе люди делают не задумываясь, не всегда будет казаться вам осмысленным или нужным.

Такая спутанность сознания может возникать на одно мгновение или ощущаться постоянно. Она склонна появляться и исчезать в зависимости от других стресс-факторов в вашей жизни, эмоционально тяжелых дел и качества сна и питания. Поэтому мы возвращаемся к заботе о своем физическом теле как к основному принципу жизни: поддержание деятельности организма может снизить дезориентирующее влияние горя на ваш разум.

СОЗДАНИЕ НОВЫХ КОГНИТИВНЫХ ПУТЕЙ

Я не специалист по устройству мозга, но, насколько я понимаю, его работа заключается в создании связей и распознавании образов. При поступлении новой информации наш мозг связывает ее с уже имеющейся. Обычно этот процесс происходит незаметно для нас.

В горе перед мозгом встает задача систематизировать и упорядочить новую, невозможную реальность. Получаемые данные не имеют для него никакого смысла. Это событие беспрецедентно, а потому его невозможно соотнести с чем-то имеющимся. Оно никуда не подходит. Мозг затрудняется встроить его в картину мира. Как и ваша душа, мозг противится утрате: «это не может быть правдой».

Пробелы в памяти и отказы мышления возникают, когда мозг пытается встроить данные в картину мира, не способную их вместить. Постепенно он поймет, что эта утрата не может быть встроена в имеющиеся структуры. Тогда ему придется создать новые нейронные взаимосвязи и встроить утрату в разум того нового человека, которым вы становитесь с каждым днем.

Вы не сошли с ума, не заболели. Ваш мозг занят, и ему просто нужно время, чтобы вернуться к ясному сознанию.

Со временем мозг сможет обратить внимание на то, что ключи от машины не стоит хранить в холодильнике.

Со временем вы сможете читать целые строки и абзацы, и вам не придется проговаривать их про себя, чтобы понять суть.

Горе не обретет смысл, утрата не преобразится во что-то обыденное и понятное, но ваши разум и душа адаптируются к ним. Они воспримут и интегрируют утрату.

В чем и заключается их задача: адаптация к новому опыту. Это не плохо и не хорошо — это их работа.

У многих людей восстановление когнитивных способностей занимает несколько лет. Часто это происходит не без потерь. Некоторые из них временные, а некоторые означают, что ваш мозг действительно перестроился, чтобы двигаться вперед. Следует помнить, что ваш мозг работает изо всех сил, пытаясь придать смысл тому, что в принципе бессмысленно. Все мозговые связи, раньше работавшие так четко, сейчас заняты исключительно тем, чтобы подстроиться под изменившуюся реальность.

Ваш мозг делает всё возможное, чтобы удерживать фокус на расползающейся реальности. Будьте терпеливы к себе. Помните, что это нормальная реакция на стрессовую ситуацию, а не ваш недостаток.

Вы не сошли с ума. Вы горюете. Это совершенно разные вещи.



ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ ГОРЯ

Какие физические симптомы вы обнаружили во время переживания горя?

Как горе повлияло на работу вашего мозга?

Если вы уже прожили ранний период горя, можете ли вы отметить какие-то изменения в своей умственной деятельности сейчас, когда вы уже немного свыклись с тяжестью утраты?

В горе важно признание.

Как вы относитесь к историям (в этой книге и других источниках), которые показывают, что ваш опыт нормален?

ГЛАВА 10. ГОРЕ И ТРЕВОГА. КАК УСПОКОИТЬ РАЗУМ, ЕСЛИ ЛОГИКА БЕССИЛЬНА

Горе вносит очень странные изменения в работу тела и разума. Когнитивные способности — не единственная страдающая при этом функция мозга. В период восстановления после трагедии огромное значение приобретает тревога, независимо от того, сталкивались ли вы с ней до утраты.

Раньше я часто испытывала тревогу.

Когда я ехала на машине домой после занятий в университете, мой уставший мозг нередко создавал совершенно ужасные картины событий, которые я была не в состоянии предотвратить, находясь в нескольких часах езды от дома. Я представляла, что двенадцать часов назад оставила включенную плиту — и теперь мой дом сгорел. Может быть, он горел прямо в эту минуту. Перед моими глазами вставали картины мучений моих домашних животных.

Это было жутко.

Благодаря работе над собой, анализу, да и просто раздражению от подобных явлений я нашла способы управлять своими страхами. Я очень далеко продвинулась в перенаправлении мыслей и была полностью уверена, что со мной больше такого не повторится. Более десяти лет я не испытывала таких приступов страха.

За несколько месяцев до того, как Мэтт утонул, я заметила, что мои страхи возвращаются. Я выходила из дома и начинала беспокоиться, что коты выйдут на улицу, где-нибудь застрянут, умрут в холоде, одиночестве и ужасе. Или что нашу собаку собьет машина, а меня не будет рядом — и я не смогу помочь. Я начинала беспокоиться, если Мэтт задерживался на работе хоть ненадолго. Я погружалась в дурные фантазии вместо того, чтобы сконцентрироваться на том, что действительно происходило в данную минуту.

Однажды в начале июля я поймала себя на разворачивании пружины страха. Я вслух сказала себе: «хватит!», а потом повторила то, что уже тысячу раз говорила и себе, и своим

клиентам: «Беспокоиться о том, что еще не произошло, бесполезно. Если случится что-то плохое, ты будешь с этим разбираться. Но такое событие крайне маловероятно. Если оно всё же произойдет, тогда и начнешь действовать».

Семь дней спустя случилось крайне маловероятное событие. Но мои центры страха не издали ни звука. Никакой паники. Никакой тревоги тем утром. Ничего. Я чувствовала себя абсолютно спокойной. То есть в тот момент, когда моя обостренная чувствительность к опасностям могла бы мне пригодиться, она не сработала.

В последующие годы моя тревожность сильно возросла. Я продолжала представлять себе страшные события. Воображала, что все, кого я люблю и знаю, включая меня саму, вдруг исчезли, находятся в опасности, страдают, умирают. Я была чувствительна к малейшим сигналам того, что всё может пойти не так. И неважно, что моя тревога оказалась абсолютно бесполезна для предсказания или предотвращения настоящей катастрофы. Тревога — это наркотик, вызывающий зависимость, и его сила растет от знания, что маловероятные трагические события действительно могут случиться, — и вы не в силах ничего с этим поделать.

Я рассказываю вам эту историю, потому что уверена: вы чувствуете то же самое.

Чувство тревоги нормально для тех, кто пережил значительную утрату или травму. В горе весь мир может казаться небезопасным местом, где следует постоянно быть начеку, отыскивать предупредительные сигналы беды, чтобы предотвратить очередную утрату. Мозг безостановочно проигрывает сценарий ваших действий при столкновении с невообразимым событием.

Если вы страдаете от тревоги во время переживания горя, то, вероятно, уже пробовали успокаивать себя позитивными мыслями, напоминанием о том, что вокруг царит благодать, или доказательствами безопасности обыденной жизни. Но эти приемы не работают после того, как вы столкнулись с маловероятным несчастьем. Непредсказуемые аварии, внезапные смерти, ужасные, кошмарные катаклизмы — всё это действительно происходит. С нами. Со мной. С вами. Тревога, горе и прошлый

опыт — сложная комбинация. Вы больше не доверяете своим инстинктам. Жуткие вещи стали возможными. Постоянная осмотрительность становится единственным возможным исходом. Всюду опасность и вероятность утраты. И вы чувствуете, что должны быть к этому готовы.

Проблема в том, что постоянный страх дает не чувство безопасности, а, наоборот, ощущение, что жизнь ваша коротка, тяжела и болезненна — и не более безопасна, чем любая другая. Ваш разум становится изошренной камерой пыток. Будущее предстает перед вами как череда кошмарных событий. Тревога не дает вам уснуть, а от недостатка сна только усиливается. Вы, как белка, крутитесь в неостановимом колесе страхов, попыток всё логически объяснить и воспоминаний о том, как всё пошло не так.

Тревожность очень утомляет. Она мешает жить. И в ней при этом нет никакой пользы, как бы она ни настаивала на своей реальности. Тревога совершенно неэффективна в оценке рисков и предсказании опасности. Большинство наших страхов никогда не воплощаются, а в ситуациях реальной опасности настороженность, как я рассказывала выше, подозрительным образом исчезает.

Если тревога — такой плохой предсказатель, почему мы ее ощущаем? Что делает ее столь реальной, логичной и настойчивой?

МОЗГ ВЫПОЛНЯЕТ СВОЮ ЗАДАЧУ... СЛИШКОМ ХОРОШО

Всё очень просто: наш разум *предназначен* для того, чтобы воображать опасные сценарии. На самом деле это отличная функция: мы запрограммированы прокручивать в своей голове такие поступки, на какие никогда не пошли бы в действительности. Мы проигрываем эти сценарии, чтобы оценить риск, выработать способ действий в определенной ситуации, решить вопросы жизни и смерти абстрактно, не подвергая себя опасности в реальной жизни. В повседневной жизни наш разум вырабатывает способы решения бытовых задач, чтобы разгрузить тело: если задачу обдумать заранее, можно найти более легкие способы ее выполнения.

Мозг — встроенный механизм выживания и решения задач. И это прекрасно.

Когда мы сталкиваемся с явной опасностью, наш мозг выпускает дозу гормонов, чтобы помочь нам быстро ее избежать. Нервная система приходит в состояние готовности. Здоровый, хорошо функционирующий мозг помогает нам или ускользнуть от опасности, или сражаться с ней, в чем бы она ни заключалась. Когда опасность уходит, тело возвращается в обычное, спокойное, расслабленное состояние.

Этот выброс гормонов и последующая реакция «бей-или-беги» могут быть запущены даже тогда, когда мы сталкиваемся с опасными, угрожающими, трудными ситуациями лишь в воображении. Порой представить себе реалистичную потенциальную опасность бывает полезно. Но проблема заключается в том, что если мы когда-то действительно пережили опасную ситуацию, то начинаем чрезмерно использовать навык воображения. Каждый раз, когда мы представляем себе разнообразные *потенциальные* угрозы и опасности, поджидающие нас в этом мире, мы подаем своей нервной системе сигнал, что на самом деле находимся в опасности. Мы инициируем выброс гормонов, призванных помочь нам сбежать. Но от воображаемой опасности сбежать невозможно, а потому эти гормоны стресса не используются. Мы представляем себе всё более и более ужасные угрозы, как будто готовя тело к решительным действиям, которых оно в результате не предпринимает; таким образом, мы никогда не возвращаемся в спокойное и расслабленное состояние.

Пытаясь избежать опасностей подобным путем, мы истощаем свой мозг.

Так собака разлизывает рану — и чем больше она это делает, тем рана сильнее чешется, и она разлизывает ее еще сильнее. Мысли об ужасном провоцируют реакцию мозга, которая провоцирует телесную реакцию, а она заставляет наш мозг воображать еще больше жутких вещей, и цикл повторяется.

Именно поэтому невозможно убедить себя не тревожиться. И невозможно истощить свой запас пугающих образов: наш мозг сам себя загнал в ловушку и будет создавать всё новые и новые ситуации, чтобы героически с ними справляться.

ВООБРАЗИТЬ ОПАСНОСТЬ, ЧТОБЫ ОЩУЩАТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

Если тревога так неэффективна и неприятна, почему мы продолжаем тревожиться? Ведь в этом нет никакого смысла, правда? На самом деле цель нашей тревоги — доказать безопасность. Идет ли речь о безопасности физической или эмоциональной, мы все хотим быть уверены, что опасности нет, что о нас позаботятся, не оставят одних, без любви и защиты. Наш ум проигрывает повторяющиеся схемы опасности и бедствия, чтобы найти сценарий, доказывающий, что нам ничего не грозит.

Как ни странно, это понятная реакция. Мозг получает сигнал «я боюсь» и реагирует потоком образов и гормонов, чтобы помочь нам избежать опасности. Из-за того, что однажды мир оказался радикально небезопасным, теперь, когда один страх разрешается, мозг создает другой, продолжая бороться за нашу безопасность: это можно считать некоторым отклонением естественного механизма выживания.

Конечно, вы тревожитесь. После смерти или другой серьезной утраты сама концепция «безопасности» оказалась под вопросом. Вы не можете полагаться на прежнюю уверенность в том, что ваши страхи вряд ли станут реальностью, что статистический риск заболеть или попасть в аварию незначителен. Если вы видели кого-то полчаса назад, это не означает, что сейчас он в порядке. Коль скоро привычная безопасность мира единожды дала сбой, как можно теперь на нее полагаться?

Тревога — это вовсе *не плохо*, а просто неэффективно в плане создания так необходимого вам чувства безопасности. Вот в чем дело: что бы ваша тревога вам ни внушала, прокручивание в голове трагических событий не защитит вас. Постоянные звонки близким, дабы убедиться, что с ними всё в порядке, не создадут стабильного ощущения безопасности.

БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НА ТРЕВОГУ

Тревога — защитный механизм, вышедший из-под контроля, и поэтому вы не сможете просто приказать ей исчезнуть: если отрицать свой страх, он только усилится. К структуре, основанной

на страхе, логика неприменима. Точно так же не получится заключить всех близких в защитную оболочку и никогда не выпускать их из вида. Помимо подавления своих страхов и отчаянных попыток обезвредить окружающий мир, есть и другие способы повысить ощущение безопасности, сохраняя при этом спокойствие и собранность.

Так как вы читаете данную главу, я предположу, что вы страдаете от тревожности. В активной фазе этого состояния не всегда возможно выполнять сложные упражнения, которые приведены во второй половине главы. Эти практики помогут вам сохранять разум в безмятежности и равновесии, чтобы не так часто волноваться. Но что делать, если тревожное состояние уже возникло? В краткосрочной перспективе стоит попробовать успокоить свой ум и позаботиться о себе.

УСПОКОИТЬ СИСТЕМУ

Помните, что тревога — реакция нервной системы на воображаемую опасность, имеющая физиологическую основу. Это не логика, это *биология*. Исследования в области травматического стресса и нейробиологии показывают, что изменение дыхания помогает успокоить нервную систему, когда она находится в возбужденном состоянии — например, в острой фазе тревоги. Я могла бы в подробностях описать здесь последние достижения науки о мозге, но важна лишь одна простая вещь: удлинение выдоха по сравнению со вдохом успокаивает нервную систему, прекращая выброс гормонов, запускающих тревогу.

Когда вы чувствуете тревогу, дышите так, чтобы выдох был дольше вдоха.

Да, всего-навсего. И это хорошо, ибо, когда вы находитесь в возбужденном состоянии, вспомнить одну простую инструкцию гораздо проще, чем последовательность из нескольких. Увеличивая время выдоха по сравнению со вдохом, вы останавливаете реакцию «бей-или-беги» вашей нервной системы, а концентрация на дыхании помогает вам справиться с хаотичным метанием мысли от одного страха к другому. Простота в данном случае — то, что надо: одно действие, которое всегда доступно и которое можно выполнить в любых обстоятельствах.

В состоянии острой тревоги («острая» означает, что ваш мозг превратился в спутанный клубок страха) можно также выполнить упражнения, помогающие успокоиться и «бросить якорь», о которых мы говорили в [главе 8](#). Используя их вместе с удлинением выдоха, вы поможете и телу, и разуму найти спокойное, тихое место.

Возникло ли у вас сейчас чувство паники при мысли, что если вы успокоитесь, то можете не заметить опасность?

Помните, что снижение тревоги никак не связано с тем, произойдет ли что-то неожиданное на самом деле. Снижение тревоги дает только один результат: *снижение тревоги*. Бешеный локомотив страха не дает вам по-настоящему быть там, где вы есть, и совершенно точно не позволяет вам наслаждаться красотой момента. Тревога также расходует ваши энергетические запасы, ухудшает сон, да и вообще крайне неприятна. Такого не пожелаешь никому.

Вот основное, что надо запомнить из этой главы: выдох должен быть длиннее вдоха. Не надо каждый раз глубоко вздыхать — выдох может быть длиннее всего на секунду. Поэкспериментируйте и посмотрите, что получится.

ЗАБОТА ОБ ОРГАНИЗМЕ

Полезно воспринимать тревогу как *симптом*, а не как реальное предсказание событий. У многих людей тревога возрастает от чрезмерной усталости, недостаточного питания или слишком большого количества задач. Если вы знаете, что возникновение тревоги связано с каким-то физическим или эмоциональным состоянием, вы можете постараться выявить ее ранние признаки, которые позволят вам вовремя вмешаться.

Самый легкий способ — обратиться к спискам, их мы составили в [главе 7](#). Там можно найти некоторые из этих предупредительных сигналов. Если ваши мысли становятся более тревожными или возбужденными, это знак, что надо остановиться, замедлиться, позаботиться о своем организме: поесть, поспать, отдохнуть, подвигаться. Удовлетворение физических нужд организма поможет существенно снизить вашу тревожность.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОБОРОТЬ ТРЕВОГУ

Полезно знать, что делать, когда паника завязывает вас в узел. Когда вы находитесь на пике тревоги, надо прежде всего помочь себе успокоиться, а не искать ее глубинные причины. Чтобы перестроить свои реакции на окружающее с тревожных на более спокойные и уравновешенные, потребуется тренировка, но это вполне выполнимая задача. Есть способы помочь своей нервной системе отказаться от привычки впадать в состояние паники при малейшем воздействии. Снижение частоты и длительности приступов тревоги происходит в три этапа: надо научиться доверять себе, заменить катастрофичные сценарии более позитивными и найти нейтральную позицию — не отрицать опасность, но и не поддаваться беспокойству.

ПРЕДПОЛОЖИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ

Тревога — искусственное состояние, которое никак не связано с окружающей реальностью: она расцветает в воображаемом (пугающем) будущем. На каждую новую воображаемую проблему ваш разум будет находить воображаемое решение. А поскольку все проблемы решаются по-разному, тревожный разум будет пытаться предупредить и обезвредить все возможные «а-что-если». В неустанном поиске безопасности он гложет сам себя.

Приведу пример: одна из моих клиенток — разумный, находчивый, спокойный и аккуратный человек. После смерти своего мужа она начала испытывать навязчивое беспокойство по поводу неполадок в доме, смены работы, поездок и множества других вещей. Она не спала ночами, думая о том, правильно ли настроила отопительную систему. Если да — хорошо ли та работает? А что, если вдруг откажет? Что, если не сработают детекторы дыма или внезапно взорвется котел?

Ее разум неустанно выдумывал новые и новые катастрофические события. Как только она справлялась с одним, тут же возникало что-то другое. Вот в чем проблема тревоги: список воображаемых несчастий неисчерпаем.

Вместо того чтобы поочередно проигрывать сценарии катастроф, продумывать план действий на каждый случай, гораздо

эффективнее просто довериться самому себе. На бесконечные проблемы, беспокоящие ваш разум, можно попробовать ответить так: «Я доверяю себе, я смогу решить любую проблему, возникшую в этом доме. Если не сумею справиться сама, то обращусь за помощью».

Доверие к себе — это сложно, но ведь у вас уже есть целый набор историй вашего успеха, на которые вы можете опереться. Вы наверняка уже доказали себе в течение жизни, что способны решить множество проблем, больших и маленьких. Нет никакой причины думать, что вы не сможете разобраться с новыми задачами — самостоятельно или с чьей-то помощью.

Кроме того, тушение воображаемого пожара никак не помогает вам подготовиться к настоящему. Если вы тревожитесь по поводу каких-то определенных вещей, подумайте, как можно снизить соответствующие риски. Действуйте практично, реалистично: поменяйте батарейки в детекторах дыма, запирайте двери на ночь, не ездите на велосипеде без шлема. Реагируйте на свои страхи конкретными решениями, но не становитесь их заложником. До тех пор, пока не возникнет реальная угроза (если она вообще возникнет), нет смысла представлять себе катастрофу.

Вместо того чтобы создавать проблему на пустом месте, попробуйте сказать себе: прямо сейчас, насколько мне известно, всё в порядке. Если возникнет проблема — какая угодно, — я уверен, что смогу решить ее как следует. Если я не смогу сделать этого самостоятельно, то уверен, что смогу обратиться за помощью.

Постоянное проговаривание утверждения о доверии к самому себе повышает ощущение безопасности гораздо лучше, чем проигрывание в голове катастрофических сценариев. С течением времени вы сможете обучить свой разум самоуспокоению, а не самовозбуждению.

Вы можете мне возразить: «Но ведь я уже не смог предотвратить беду!» Когда в жизни происходит катастрофа, становится трудно доверять себе. В случае аварии, самоубийства, пренатальной потери ребенка сомневаться в себе вполне естественно. Но в этой

ситуации бесполезно упрекать себя до конца своих дней. Возможно, что-то следовало сделать иначе. Возможно. Или вы сделали всё, что на тот момент было в ваших силах. Причем, вероятно, эта утрата никак не связана с тем, что вы что-то «упустили», — и вы никак не сумели бы повлиять на исход событий.

Как бы то ни было, нет ничего хорошего в том, чтобы проживать свою дальнейшую жизнь в страхе что-то упустить. Возвращать такую постоянную тревогу — значит истощать себя до такой степени, что у вас не останется ни сил, ни умения отреагировать на проблему, когда в этом действительно возникнет необходимость.

Спокойный разум и отдохнувший организм — ваш лучший шанс правильно оценить ситуацию и умело на нее среагировать. Безостановочный допрос самого себя, поиск ошибок и предъявление обвинений никак не помогут вам в этом.

ВООБРАЗИТЕ ЛУЧШИЙ ИСХОД

Замечательно, подумаете вы, теперь я должен тревожиться о том, что слишком тревожусь, потому что мысли о неприятностях только вредят и не помогут мне, если что-то снова случится.

Да, тревога работает именно так. Она воспроизводит сама себя.

Кроме того, в нашей культуре широко распространено убеждение, что мысли формируют реальность. Многочисленные пособия по самопомощи и фальшивые гуру уверяют нас, что если бы мы были более внимательными и «действовали осознанно», то с нами никогда не случилось бы ничего ужасного. А если произошла какая-то неприятность, значит, мы сами ее на себя навлекли своими мыслями. Так культура поддерживает нашу тревожность: вы получаете то, о чем думаете, так что думать надо только о хорошем. Если не выходит — что ж, сами виноваты, с вами случится плохое.

Утверждение «вы сами создаете свою реальность» вопиюще ложно и жестоко по отношению к горяющему сердцу. Многие из нас и так чувствуют свою ответственность за произошедшее: как за смерть любимого человека, так и за то, что мы «неправильно» горюем. Хотя эта максима и может (только может!)

содержать зерно истины, в большинстве случаев она бессмысленна. Ваши мысли могут только влиять на вашу реакцию на события, но не провоцировать их.

Вы способны на многое, но не всемогущи. Вам не под силу вызвать смерть, выздоровление, утрату или горе своими мыслями. Эта утрата произошла не вследствие ваших мыслей. Ваша тревога не станет причиной других утрат. Отсутствие страха и состояния настороженной готовности не обречет вас на несчастья, но и не обезопасит от них.

Если бы мысли могли обеспечивать безопасность, никому из нас не пришлось бы горевать. Если бы можно было силой мысли предотвращать болезни, несчастные случаи и страдание, всех этих невзгод не существовало бы. Магическое мышление не способно контролировать реальность.

Ваш разум отвечает за ваше восприятие самого себя и окружающего мира. Лучший способ применения силы мысли — использовать свое невероятно богатое воображение, проявляющее себя сейчас в подробном конструировании сценариев катастроф, для создания фантазий о том будущем, о котором вы мечтаете, а не которого вы боитесь. Я предлагаю вам использовать природную мощь вашего ума во благо, а не для подпитки тревоги.

Если вам необходимо всё время о чем-то фантазировать, попробуйте вообразить наилучший возможный исход и сделайте этот образ своим ориентиром. Не потому, что он обязательно повлияет на исход событий, хороший или дурной, но потому, что так вам будет проще жить, а я желаю вам именно этого.

Когда вы боитесь и хотите мысленно предвосхитить события, тогда только вы сами отвечаете за то, как разворачивается воображаемая сцена. Учитывая, что пока ничего из этого не случилось, используйте свой разум, чтобы видеть прекрасное.

Пусть ваши мысли создадут внутреннее спокойствие и оптимистичную, пусть и скромную, надежду. Эту реальность вы можете изменить с помощью мысли.

НАЙДИТЕ ТРЕТИЙ ПУТЬ

Чтобы справиться с тревогой или обратить ее в полезную энергию, надо найти не безопасное место, а нейтральное. Нам всем нужны

уверенность и чувство спокойствия, но жизнь сама по себе отнюдь не безопасна. Каждую минуту может произойти что угодно: как чудесное, так и страшное. Единственный способ уживаться с реальностью, который я нашла, — говорить себе, что в данный момент я не в безопасности, но и не в опасности. Каждый момент нейтрален.

Эта нейтральность — как раз то, что восточные учения (а также некоторые из древних западных) имеют в виду, когда говорят о «непривязанности», о спокойной, ясной точке в центре бытия. Это область внимательного спокойствия, здесь не разыгрываются воображаемые катастрофы, но и не отрицаются жизненные риски.

В каждый конкретный момент вероятность плохого и хорошего события одинакова. Спокойствие заключается в том, чтобы научиться быть готовым ко всему. В ранний период горя можно стараться настраивать себя на веру в благоприятность момента. Не хорошего, не плохого, не безопасного, не опасного. В данную минуту вы находитесь в нейтральном. В таких промежуточных состояниях можно свободно вздохнуть, здесь достаточно места, — и к ним надо стремиться. Древние учения говорят именно о жизни в нейтральном пространстве. Это не то же самое, что оставаться беспристрастным «несмотря ни на что» или быть «выше» всего земного. Речь о том, чтобы видеть текущую ситуацию такой, какая она есть на самом деле, — без приукрашивания, без фантазий. Перефразируя Экхарта Толле: тревога использует ваше воображение, чтобы создать будущее, которого вы не хотите. Давайте не будем так поступать.

Если вы не можете поверить в «безопасность», пусть вашей целью станет нейтральность. Это гораздо более стабильное состояние, чем страх.

ГЛАВНЫЙ ОТВЕТ НА ТРЕВОГУ: ТАК ЧТО ЖЕ МНЕ НУЖНО?

Тревога подвергается такому осуждению, что мы часто скрываем ее. Но делать вид, будто страха нет, — неэффективно. Такое притворство расшатывает ваши отношения с другими людьми и лишает вас чувства стабильности. Соккрытие своей тревоги дает

побочный эффект — вы продолжаете *действовать* под ее влиянием, но никак не *реагируете* на нее саму.

И вновь мы возвращаемся к признанию как к самому мощному лекарству. Это может показаться нелогичным, но если сказать правду, например: «Я сейчас не чувствую себя в безопасности» или «Я боюсь, что моя собака умрет», — всё меняется, тревога снижается, вы ослабляете контроль над внешним миром.

Честность дает вам достаточно сил и спокойствия, чтобы спросить себя о своих потребностях. Если вы поймали себя на том, что опять воображаете сценарии катастроф, скажите себе правду: «Я боюсь очередной утраты». Удлините время выдоха. Спросите себя, что вам по-настоящему нужно в данный момент. Возможные ответы на этот вопрос: утешение, подбадривание, ощущение связи с близкими людьми, сон, — то, что помогает вам установить подлинное, не сиюминутное чувство безопасности.

Если вы чувствуете, что нуждаетесь в успокоении или связи с другими, попробуйте ответить на следующий вопрос: какими способами вы могли бы этого достичь, не воображая себе катастрофы и не проверяя постоянно, в безопасности ли ваши близкие? Возможно, вам надо получить больше информации о ситуации или попросить близких утешить и подбодрить вас, а не пытаться справиться со страхом потерять связь с ними.

Если вы на улице и вас охватила тревога по поводу безопасности вашего ребенка или питомца, — может быть, стоит вернуться домой и таким образом позаботиться о себе, а не пытаться игнорировать или перебороть тревогу. Это еще одна форма доброты к себе. Помните, что тревожность часто повышается при недостатке сна или питания; вы можете считать ее сигналом, что вам пора позаботиться о своем организме.

Как и в большинстве жизненных ситуаций, здесь не существует единственного правильного ответа. Важно суметь спросить себя: «Что мне сейчас нужно и как мне этого добиться?»

Вы не всегда сможете получить необходимое. Но привычка задавать себе вопрос о своих потребностях и выбирать наиболее эффективный образ действий для их удовлетворения действительно помогает создавать ощущение безопасности. В качестве долговременного способа обращения с тревогой

проговаривание правды и постановка вопросов очень эффективны. Они работают тогда, когда другие способы не помогают.

Мою мысль хорошо иллюстрирует следующее высказывание: «Можно покрыть пленкой весь мир, или можно просто надеть бахилы». Окружающий мир небезопасен. Вы не в силах контролировать происходящее настолько, чтобы гарантированно избежать утраты. Безопасность заключается в заботе о себе, во внимании к собственным потребностям, прикрытым страхами, в адекватных реакциях. Утрату предотвратить нельзя. Ваша «безопасность» — у вас в душе, в том образе окружающего мира, который создаете вы сами.

Пожалуйста, прислушайтесь к себе с любовью и уважением — особенно к чувствам тревоги, страха, ужаса. Данный вид тревоги нормален. Это еще один способ, которым ваш разум заново создает мир после утраты. Ваш мозг пытается обезопасить вас. Сделайте всё возможное, чтобы успокоить свой разум, ведь он так старается. Скажите себе правду о своих страхах. Спросите. Послушайте. Ответьте. Неустанно заботьтесь о себе, что бы ни происходило. И главное — будьте *добры* к себе. Как говорит писательница Шерон Зальцберг, «вы заслуживаете своей любви и привязанности не меньше любого другого существа во вселенной».



КАРТА ТРЕВОГИ

Есть ли у моей тревоги система? Когда тревога усиливается? Каковы ранние признаки усталости, провоцирующие рост тревожности?

Если вы не знаете точно, что вызывает у вас тревогу, можно начать записывать обстоятельства и ситуации, в которых тревога усиливается. Не менее важно записывать, что происходит в те дни, когда вы совсем или почти совсем не испытываете беспокойства. Чем эти дни отличаются от других?

Если вы тревожитесь из-за конкретной ситуации, спросите себя, какова ваша истинная потребность, скрывающаяся под этим страхом. Скорее всего вы обнаружите, что нуждаетесь в связи с другими, утешении, стабильности. Какие потребности вам удалось выявить? Как можно удовлетворить эти потребности?

Как можно проявить доброту к себе, чтобы унять тревогу?

ГЛАВА 11. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ИСКУССТВО?

Я хотела бы сказать вам, что творческий процесс принесет выздоровление сам по себе. Но я не умею врать.

Я не могу говорить о творчестве, не рассказав откровенно о своей собственной ситуации. В ранний период горя искусство, то есть любая творческая деятельность, давалось мне тяжело. Я очень долгое время отказывалась от литературного и прочего творчества. Даже когда нуждалась в нем.

Я всю свою жизнь занималась литературой и изобразительным искусством. Эта деятельность была частью моей профессиональной жизни до того, как я овдовела, и потому в горе я несколько раз слышала слова о том, как мне повезло: теперь на основе своего опыта я смогу создать выдающиеся произведения искусства. Я могу использовать его смерть, чтобы одарить других людей.

Как будто эта утрата, *внезапная смерть моего партнера*, могла быть каким-то образом компенсирована моими произведениями. Как будто можно заменить нашу совместную жизнь, *его жизнь*, произведениями, созданными на ее основе.

В нашей культуре есть глубоко укоренившееся представление о том, что на основе горя можно что-то создать — и это приведет вас к счастливому финалу; что ваше призвание в том, чтобы преобразовать свое горе в произведение искусства, которое тронет сердца людей; что творческий процесс каким-то образом излечивает горе. Результаты вашего творчества, если они достаточно хороши, могут помочь другим в их горе. И всё наладится. Как минимум, занятия живописью и литературой улучшат ваше самочувствие — и вы сможете скорее «принять» свою утрату.

Это представление оказывает дурную услугу как вам, так и самому творческому процессу. Нам нужно искусство, нужно творчество. Они — часть человеческой природы. Они до сих пор составляют большую часть моей жизни, и без них я не хочу жить. Большая часть моей работы посвящена творческим практикам при переживании горя, так что я не полностью отказываюсь от этой

идеи. Но когда творческий процесс представляют лекарством от скорби, а горе — необходимой встряской, которую нужно непременно использовать в творчестве, я начинаю сердиться, скрежетать зубами и рычать.

Творчество на основе утраты — это не сделка и не лекарство.

Боль не искупается искусством. Творческий продукт на основе утраченного — не равноценный обмен за утрату. Сделка здесь невозможна. Что бы вы ни создали в своем горе, как бы прекрасно или полезно ни было это произведение, оно никак не уравновесит вашу утрату. Творчество не решает проблем, искусство не приводит мир в порядок.

Так что это сложный вопрос — как для всего мира, так и для данной главы, посвященной творческой деятельности в переживании горя.

«Секрет вот в чем: мои слова притягивают вас. Это как соблазнительный танец, только на другом уровне. Он напоминает мне о любовной поэзии Руми, которая на самом деле посвящена его отношениям с Неизведанным. Любовь проясняется, просеивается через ткань языка и дистиллируется в нечто близкое к божественному. Это и есть мой секрет: мои слова вас притягивают... Я окутываю вас своей речью, и вы становитесь прозрачными».

Крис Глойн, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Билла

ТОГДА ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Если творческие практики не облегчат наше горе, зачем они нам нужны? Затем, что наш разум (и наша душа) занимаются ими постоянно и подпитываются ими.

Боль, как и любовь, нуждается в высказывании. Человеческий разум естественным образом стремится к творческому выражению, так уж мы устроены. Наша жизнь состоит из сюжетов. Мы используем искусство и истории, чтобы осмыслить мир, особенно в тех случаях, когда происходящее в нем бессмысленно. Нам нужны образы и истории, чтобы ориентироваться в наступившей новой жизни. Нам нужен творческий процесс, чтобы осознать собственную реальность, отразить свою боль. В мире, который столь часто отказывается слышать о боли, страница, холст или блокнот всегда остаются внимательными слушателями.

Когда мы отделяем творческий процесс от необходимости решать или исправлять ситуации, он становится нам союзником, способом переживать несчастье, снизить страдание, — хотя и не может уменьшить нашу боль.

Творческие практики также могут помочь вам упрочить связь с утраченным. Смерть не становится концом отношений — она их изменяет. Литература, живопись и иная творческая деятельность позволяют разговору, начавшемуся *в этой* жизни, продолжаться *в следующей*. Создаваемое нами — продолжение любви.

Иногда творчество помогает нам воссоединиться с окружающим миром — новыми способами, в этой новой жизни.

«Я обычно не переносу на бумагу ком в горле, боль в животе, головную боль, которая возникает, когда долго сдерживаешь слезы. У слов есть границы; у боли, кажется, нет. Так какой смысл? Слова — несовершенный инструмент. Они могут подвести нас и часто это делают. Но слова способны установить связь между мной и другим, и эта связь для меня важна. Когда вы связаны с другими, когда они вас понимают, то они знают, что произнесенные вами слова — лишь верхушка огромного айсберга чувств, сожалений, снов и воспоминаний. Тридцать пять лет подряд я строила связь с Сетом — это было произведение искусства. Теперь, чтобы рискнуть заново строить мосты к другим людям, требуется больше мужества, чем я ожидала. Циничная часть меня велит мне отказаться от идеи, что слова способны утешить, воодушевить, объединить. Но другая часть меня, та, что мечтает наяву, надеется, рассказывает сказки, — трепещет, начинает строить новый мост».

Кэти Томас Розен, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Сета

Хотя это не единственная функция боли, она часто призывает нас к коммуникации — даже к объединению — с другими. Без этого импульса к выражению страдания у нас бы не было картин Кете Кольвиц, «Герники» Пикассо, мы бы не находили отражения своих переживаний в словах К. С. Льюиса, Шерил Стрейндж, Клэр Бидвел Смит, Эмили Рэпп. С течением времени мы обнаруживаем утешение в сообществе себе подобных — людей, переживающих глубокую утрату рядом с нами.

Творческая деятельность — бальзам на душу, поддержка в том, чтобы вынести невыносимое. И хотя творческие задачи, описанные в этой главе, не вылечат вас и не вернут вам утраченного, они могут помочь вам найти способ прожить то, что вам суждено. Они могут помочь вам рассказать историю жизни

так, что вашему разуму и душе станет хоть немного легче. Они могут помочь вам сохранить отношения с утраченным близким. Они могут улучшить ситуацию, даже если неспособны ее исправить.

«Писательский труд может давать ощущение несравненной благодати. Это дар, но его нужно искать. Вы ищете, разбиваете себе сердце, ломаете спину и мозг, и после этого — только после этого — оно вам дается».

Энни Диллард, The Writing Life («Жизнь писателя»)

О ПИСЬМЕ

Недавние исследования показывают, что творческое письмо в течение даже 10–15 минут способно снизить общий уровень кортизола, «гормона стресса», в организме. В этих исследованиях также говорится об эмоциональной регуляции, увеличении оптимизма и снижении враждебности, но я считаю самым полезным результатом то, что литературная деятельность, влияя на уровень стресса, может помочь вашему телу пережить стресс. Как я говорила в [главе 9](#) о горе и разуме, забота о своем организме позволяет вам легче перенести утрату.

И меня интересуют не только физиологические последствия. Любая творческая деятельность, включая писательскую, может помочь вам уменьшить страдания, рассказывая о них.

По правде говоря, я не знаю, почему письмо помогает. Когда умер Мэтт, я бросила всё — кроме письма. Я писала не для того, чтобы излечиться. Не для того, чтобы установить связь с другими. Не для того, чтобы обрести мир, утешение, принятие. Я писала потому, что это было мне необходимо. Потому что слова вытекали наружу независимо от того, был ли передо мной лист бумаги или нет.

В ранний период горя я с помощью письма поддерживала связь с Мэттом, продолжала наш разговор, так резко оборвавшийся. На бумаге я фиксировала редкие минуты спокойствия, ощущения любви и равновесия, чтобы иметь возможность заново пережить их, когда всё становилось непереносимо мрачным. Мрачные моменты я тоже записывала. Бумага всё стерпит. Всему дается возможность высказаться.

Недавно я слушала один подкаст, и ведущий говорил, что писатели всё проживают дважды: первый раз — когда событие происходит, второй раз — когда они излагают его на бумаге. Во время написания этой книги я перечитала свои бесчисленные дневники, которые вела в ранний период горя. В них осталось описание человека, которым я тогда была, а также знаки сильнейшей любви и боли тех дней. Это еще одна способность письма — оно дает вам карту. Топографию горя и любви, путеводную нить на случай, если придется туда вернуться.

«Потеряв Колла, я заметила, что мои обычные способы выплеснуть сильные эмоции, чтобы достичь спокойствия, перестали работать. Когда я плачу, мне не становится лучше. Когда я кричу и визжу в пустом доме, мне не становится лучше. Когда я разговариваю с психотерапевтом, очень часто мне не становится лучше.

Но письмо — письмо ни разу не подвело меня. Оно было мне утешением, когда всё остальное не сработало. Мои чувства всё еще сыры и шероховаты, но они немного улеглись и не ранят так больно с каждым вздохом. И всё это благодаря письму».

Дженни Селлерс, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего партнера Колла

ПИСАТЬ ПРАВДУ (В ОДИНОЧЕСТВЕ И ВМЕСТЕ)

Почти с самого начала работы проекта «Убежище в горе» я вела курсы письма для людей, переживающих утрату. Я никогда никому не обещаю, что письмо принесет облегчение. Напротив, я предлагаю участникам курса полностью погрузиться в свою боль. Ничто не считается чрезмерным, ничто — слишком жестоким.

Когда я спрашиваю своих слушателей, какую роль сыграло письмо в их горе, они всегда отвечают, что описание истинной реальности их утрат помогло им выжить. В нашей культуре горе подвержено цензуре, и не только во внешнем мире, но и в наших собственных душе и разуме. Нас учили не рассказывать, где у нас болит. Доверяя слова бумаге, мы освобождаемся. Мы освобождаемся, когда нас слышат. На бумаге всё позволено.

«Процесс письма не избавляет от горя, но дает мне, возможно, самые важные инструменты для того, чтобы научиться жить с горем: способ выразить ту агонию, которую я несу в себе на протяжении пятнадцати лет, а также компанию отважных, прекрасных людей, которые признают такое выражение и не боятся его. Они не боятся его и, следовательно, не боятся меня. Письмо не поможет вам исправить ситуацию, не может повернуть время вспять, переписать историю, вернуть мне умершего брата. Оно не стирает боль, не притупляет горе, не приводит мир в порядок.

Письмо не вылечило меня. Но оно позволило мне начать уважать себя, свой опыт и свое разбитое сердце. Всё это время я повторяю одно: "Единственный путь — это напрямик". И именно описание моего горя позволило мне пройти напрямик через горе. Расчистило мне дорогу. Здесь произошло излечение. Какой щедрый дар — мои самые тяжелые слова никогда, никогда не отворачиваются от меня».

Грейс, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего брата

Мои слушатели постоянно показывают мне, какой силой обладает просто рассказанная история. Письмо не обязательно должно быть «хорошим», «правильным». С его помощью горе и любовь, ужас и союзничество вплетаются в истинную историю вашей жизни. Вы можете писать только для себя или найти места, где можно поделиться своими словами с другими людьми. Самое важное здесь — говорить правду, без цензуры и оправданий.

Слов, конечно, мало, но в них ваша душа, и ей всегда можно дать высказаться на бумаге.



ДАЙТЕ ГОРЮ ВЫСКАЗАТЬСЯ

Даже если вы не считаете себя писателем, пожалуйста, попробуйте этот метод. На протяжении всей книги я предлагаю вам разнообразные упражнения и задания для того, чтобы начать писать. Ниже — одно из них. Установите таймер на 10 минут. Даже если вы решите просто много написать текст задания или слова «зачем я это делаю?», продолжайте до тех пор, пока не прозвонит таймер. После этого проведите под написанным черту, а под ней в нескольких предложениях расскажите, что вы чувствовали, когда выполняли упражнение¹². Если вашей горе не ушло (предупреждение оно не уйдет), заметили ли вы другие изменения? Что вам дало письмо?

Это задание взято с курса «Писать свое горе». Я попросила его участников выбрать упражнение, которое им нравится больше всего, и вот как победило:

Если бы вы писали художественную литературу, то старались бы представить себе голос главного героя, понять, как он ходит, что ест, как причесывается (если причесывается). Герой должен быть настоящим. В каком-то смысле ваша горе — герой вашего произведения, и у него есть свой ритм жизни и свой голос, уникальный для каждого человека. Чтобы работать с горем, давайте поймем, что это за персонаж.

Данный творческий прием называется персонификацией. Применяя его, мы даем горе голос, ведь оно может что-то нам рассказать. Можно рассматривать это упражнение как предложение познакомиться со своим горем. Вот пример ответа:

Горе раскачивается, сидя в углу, в левой руке — недопитый стакан, на ладони размазана грязь. Это женщина.

Она напевает и плачет, ее руки ощупывают предметы, которых я не вижу. Я подхожу к ней, она поднимает глаза, у нее удивленный, но прямой взгляд. «Чего тебе нужно? — спрашивает она, поправляя лямки платья. Она не спешит шарить по карманам. — Что тебе нужно больше всего? Может, у меня это есть. Может, где-то у меня это есть».

Если ваша горе — персонаж, который может встать и высказаться, как бы у него был голос? Не рассказывайте нам о нем, пусть оно само говорит за себя. Пишите от лица горя. Чтобы достичь этой цели, можно начать с того, чтобы несколько минут просто посидеть, закрыть глаза, подышать. Когда почувствуете, что готовы, возьмите ручку или положите руки на клавиатуру. Вдохните еще раз, а на выдохе представьте, что вы задаете своей боли вопросы «Кто ты?» или «Расскажи мне, кто ты...»

«Мои слова не исчезают и не исчезнут. Я создам твердый камень, скульптурную основу, на которой продолжу создавать себя — мать без своего ребенка. Я буду это делать. Буду обстукивать слова своим материнским молоточком. Буду прорезать глубокие желоба любви в своей жизни.

"Раньше" мне была неведома могущественная поэтика смерти, а теперь она для меня — родной язык, мои собственные слова, глубинные выражения любви к моему сыну. Моему умершему сыну. Моему сыну, который умер, не успев родиться. Это мои слова. Это моя истина. Мой сын умер. Он мертв, и я люблю его. Я выучила новый словарь».

Карли, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего сына Зефира

БОЛЬШЕ, ЧЕМ СЛОВА: ГРАФИЧЕСКИЕ РОМАНЫ

Мэтт был в невероятно хорошей физической форме. Это навело мою маму на мысль предложить мне нарисовать о нем комикс, графический роман, под названием «Mr. Universe» («Мистер Вселенная»). Там можно было бы описать его приключения по ту сторону земного бытия: как он летает между галактиками, совершает подвиги...

И хотя этот вид творчества не в моем стиле, в чем-то она была права. Комикс дает возможность использовать элементы фантастики. Я так и не попыталась работать в таком формате, но он остался в моем списке на будущее. По-моему, графический роман с мрачным сюжетом — это замечательно.

Если вы захотите поработать в этой области, вот несколько примеров, на которые можно ориентироваться. В книгах писателя и художника Андерса Нильсена *Don't Go Where I Can't Follow* («Не уходи от меня так далеко») и *The End* («Конец») описаны болезнь и смерть его невесты Шерил и его жизнь после этих событий. *Rosalie Lightning: A Graphic Memoir* («Розали Молния: графические мемуары») — комикс Тома Харта, посвященный внезапной смерти его двухлетней дочери Розали. Одна из моих любимых книг о горе, *The Sad Book* («Печальная книга») Майкла Розена с иллюстрациями Квентина Блейка, не выставляет печаль в приятном свете, утрата в ней не становится романтической и жизнеутверждающей. Это книга о том, что чувствовал Розен после внезапной смерти своего восемнадцатилетнего сына Эдди.

Даже если вы не собираетесь создавать полноценный комикс, можно всюду носить с собой блокнот и делать в нем наброски.

Иногда рисунки и эскизы могут быть гораздо точнее слов. Какое бы средство творческого выражения вы ни выбрали, не бойтесь мрачного результата. Это ваша жизнь, и творчество может ее отразить — даже *должно* ее отражать.

КОЛЛАЖ

Иногда я не могу работать со словами. Такое случалось и до смерти Мэтта, и гораздо чаще — после. Слова могут ранить, язык — казаться ограниченным. Хотя письмо — это творчество, в нем задействуются части мозга, отвечающие за логику и рассуждение, которые не очень хорошо сочетаются с состоянием глубокого горя.

В ранний период горя я иногда просматривала свои дневники и ужасалась ограниченности слов, тому, что слова — всё, что у меня осталось в жизни; гневалась, что я должна втиснуть невозможное событие в слог и предложения. Глупые слова.

В качестве противоядия своему переполненному словами мозгу я часто обращалась к практике создания коллажей. Когда я рвала журналы, разрушала слова и изображения, создавала из них что-то новое, свое, то чувствовала некоторое удовлетворение. Это чувство основано на создании собственного нарратива из материала других людей — тот же механизм задействован в технике «найденной поэзии», описанной ниже. Я до сих пор иногда делаю коллажи. Если ловлю волну, делаю по коллажу каждый день — в небольшом блокноте с хорошей бумагой. Такая ежедневная практика помогает мне понять, где я нахожусь, как себя чувствую; позволяет мне выразить то, о чем я не могу писать. Заимствование чужих изображений избавляет меня от проблемы чистого листа.

Коллаж — замечательная практика для ежедневной самопроверки. Без слов, без мыслей. Вы можете использовать ее как способ обрести себя в воронке горя, признать, что реально, истинно в данный момент, каким бы он ни был.



КОЛЛАЖ

Найдите стопку журналов и газет, хорошие ножницы, клей-карандаш, толстую бумагу или картон. Я предпочитаю глянцевые журналы, где картинок больше, чем текста. Можно не покупать их — поищите на местных сайтах людей, которые отдают стопки журналов за бесценок, или загляните в контейнеры раздельного сбора мусора во время утренней прогулки. Там всегда бывает полно журналов. Я предпочитаю для этой работы использовать маленькие швейные ножницы, так как порой нужно вырезать довольно мелкие детали. Для основы лучше использовать картон, чем бумагу для принтера, которая из-за клея и веса изображений пойдет волнами. Для этих целей можно даже купить специальный блокнот.

Пролистайте журналы, вырвите те страницы, что привлекли ваше внимание. Листайте, не задумываясь ни о чем конкретном. Можно иногда позволить себе зачитаться статьей, но постарайтесь не заикливаться на историях, а сконцентрироваться на изображениях.

Найдите крупные изображения для создания фона и несколько мелких, чем-то вам понравившихся. Или вырезайте те изображения, которые кажутся вам отталкивающими. Всё это не должно иметь «смысл» или быть «искусством». Вырывайте и вырезайте всё, что вам хочется. Набрав какое-то количество, начинайте располагать их на бумаге, меняйте местами, примеряйтесь. Определившись с фоном и более крупными изображениями, начинайте их приклеивать.

Помните: в вашей работе не важны ни смысл, ни красота. Изображения часто сами определяют результат. Если вам кажется, что вы слишком аккуратны и разборчивы, установите таймер: необходимость окончить работу поможет вам принимать решения свободнее и импульсивнее. В работе над коллажами импульсивность — это хорошо.

НАЙДЕННАЯ ПОЭЗИЯ

Если вы предпочитаете работу со словами или хотите добавить слов в коллаж, воспользуйтесь родственной коллажу техникой найденной поэзии.



НАЙДЕННАЯ ПОЭЗИЯ

Возьмите газету или другой печатный текст — книгу, листовку, каталог. Текст на экране компьютера подходит меньше. Откройте газету на развороте с большим количеством текста. Возьмите маркер или цветную ручку. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Выдохните и начинайте быстро, не вчитываясь, просматривать текст и подчеркивать случайные слова.

Позвольте словам делать выбор за вас, но не ограничивайтесь одной статьей. Просмотрите весь разворот. Когда вам покажется, что вы закончили, выпишите подчеркнутые слова и предложения — в том порядке, как они были в газете, или в любом другом. Попробуйте выполнить это упражнение несколько раз; результат вас удивит.

В этом упражнении нет «темы». Создание странной истории из найденных слов — хорошее упражнение, когда вы переполнены или выжжены горем. Разные истории можно делать разными маркерами или на основе нескольких газетных разворотов. Попробуйте различные способы. Посмотрите, что получилось. Можно совместить найденную поэзию и коллаж: сделайте коллаж и найдите слова, которые будут сопровождать образ.

Данное упражнение — эксперимент, как и все советы в моей книге. Чувствуете ли вы какие-то изменения в себе после создания коллажа из картинок или слов? Легче ли вам дышится, когда вы это делаете? Дает ли это хоть малейшее отдохновение вашему обезумевшему разуму? Некоторые люди чувствуют, что после таких упражнений становятся более расслабленными и спокойными.

Как и в случае с упражнением «Благополучие или ухудшение», описанным в [главе 7](#), работа с коллажем может дать вам дополнительную информацию о том, как вы переживаете свою утрату и как вы могли бы проявлять чуть больше доброты к себе. Или же, как я часто говорю, такие практики не дают никакого положительного эффекта, а просто менее отвратительны, чем всё остальное. Иногда это лучшее мерило. Если вам надо сделать что-то неприятное или вы сводите себя с ума своими мыслями, одолжите слова и образы у других.

ФОТОГРАФИЯ, СКУЛЬПТУРА, МАКРАМЕ, КУЛИНАРИЯ

Есть множество способов творить. В этой главе я сосредоточилась на письме и рисовании, но вы можете делать всё, что вам

нравится. Раньше я немного занималась скульптурой. Думаю, работа с глиной — один из наиболее творческих, очищающих, успокаивающих видов деятельности. Многие мои знакомые вдовы после смерти партнеров занялись фотографией. Другие — вязанием и иными работами с нитью. Я знаю женщину, которая направила свою творческую энергию в русло кулинарии и создает прекрасные блюда, чтобы кормить других, после того как ее семья навсегда перестала нуждаться в еде.

Что бы вы ни делали в своем горе, помните: это касается только вас. Никто не имеет права указывать вам, каким должно быть ваше искусство, или утверждать, что оно обязано приносить вам облегчение. Творческое исследование в горе — союзник, а не решение проблемы. Это отражение самого сокровенного в вашей душе, а потому пусть оно будет тем, чем будет.

НЕЗАВЕРШЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ

Все творческие занятия могут помочь вам увидеть свою жизнь, свою душу такими, каковы они сейчас.

Для некоторых, особенно тех, кто не погружен в горе, это может звучать ужасно. Но в действительности услышать свой собственный голос, увидеть свою истинную реальность вовне, на странице — в форме слов, рисунков, фотографий, — очень ценно.

«В первый год переживания своего горя я не могла поверить в случившееся. Я несла свою историю в руках, словно какой-то тяжелый, острый, неудобный предмет, который то и дело царапал мне руки или падал мне на ногу с противным звуком. Я протащила его сквозь летнюю жару, краски осени, зимние снега и весеннее возрождение, и только после этого смогла найти для него место внутри себя.

И неудивительно. Никакой лопатой не сгрести этот огромный, колющий ком в маленькое аккуратное хранилище, и сколько бы я ни вертела в руках осколки, я не могла собрать из них свое разбитое сердце. Я научилась видеть его как скульптуру, работать с глиной утраты и глиной самой себя, пока мне не удалось создать из них что-то новое, а затем, отступив назад, принять это незаконченное произведение как саму себя».

Кейт Карсон, участница курса «Писать свое горе», о смерти своей дочери Лорел

Ваша жизнь и ваше горе — это незавершенное произведение. Оно и не должно быть завершено, не должно стать идеальным. Есть

только вы и история любви — и утраты, — которая привела вас сюда. Найдите способ рассказать свою историю.

ГЛАВА 12. НАЙДИТЕ СВОЙ ОБРАЗ «ВОССТАНОВЛЕНИЯ»

Говорить с людьми в ранний период горя нелегко. В первый год после трагедии так силен соблазн сказать, что всё наладится! Я имею в виду, разве не жестоко звучит: «Вообще-то второй год часто гораздо труднее, чем первый»? Но если не говорить вообще ничего, то люди продолжают надеяться, что на второй, третий, четвертый год им должно стать «лучше». А это неправда: последующие годы могут оказаться даже тяжелее.

С другой стороны, если говорить исключительно о реальности горя — как оно «засиживается», не уходит, обустроивается внутри, — люди совсем теряют надежду. Нельзя просто сказать: «Да, ты чувствуешь себя ужасно и невыносимо, и так будет еще очень долго» — и не предложить никакого света в конце туннеля.

Так что надо научиться нежно, искренне и даже красиво рассказывать и о реальности глубокой, неотступной боли, и о реальности жизни с этой болью. Чтобы освоить это, нам надо поговорить о словах, которые мы используем, и об их смысле.

«Вот и настало "потом", после смерти и сожаления: более мягкое чувство утраты. Не скручивание в животе, а тяжелые камни. Я стала лучше спать, а когда не могу заснуть, то и не пытаюсь. Я всё еще учусь жить по эту сторону грусти и утраты. Того места, где закончилась я и началось мое горе, больше не существует. Моя печаль и я — одно, между нами нет границы. Великий Водораздел, который произошел, когда он умер, — глубокая трещина, но у нее есть дно, и по нему можно идти в сторону будущего. Этот разрез я заполняю любовью, этот шрам ношу на душе. Я сама себе не верю, когда пытаюсь осознать, что такое ощущение пришло в мою жизнь и нашло себе в ней место. Я хотела бы рассказать ему, как несу его в себе».

Мишель Сакко Двайер, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Денниса

НЕЛЬЗЯ ВЫЗДОРОВЕТЬ, ЕСЛИ «УМЕР»

Я очень внимательно отношусь к языку. Меня мучают неправильно подобранные слова, даже когда я хорошо себя чувствую. Поэтому, когда я овдовела, слышать слова «восстановление» и «улучшение» было по-настоящему больно. Они звучали просто глупо. Что, собственно, должно было улучшиться?

Как можно почувствовать себя лучше, если ваш любимый человек мертв?

Будем честны. Утрата такого масштаба — не то, после чего «восстанавливаются».

Словарное определение восстановления — возврат к нормальному состоянию, возвращение или возмещение утраченного. Мне пишет много людей, горюющих об утрате ребенка, лучшего друга, брата или сестры, партнера: кого-то, кто должен был прожить еще двадцать, тридцать, восемьдесят лет. Мне пишут те, кого парализовало после аварий, кто выжил после масштабных катастроф. Сама идея восстановления в данном случае попросту неприменима.

Дыра, прорванная во вселенной, не сможет затянуться, позволяя вам вернуться в «нормальное» состояние. Что бы ни произошло в вашей жизни дальше — это никогда не станет равноценной заменой утраченному. Невозможно вернуть вашу прежнюю жизнь, возместить потерю.

Значит, по определению нельзя говорить о моменте в будущем, когда вы «восстановитесь» после вашей утраты.

И тут возникает проблема. Если «излечение» невозможно, если вы никогда не станете прежним, если вы не способны «восстановиться» — точно так же, как нельзя восстановить ампутированные конечности, — то как же продолжать жить?

Для того чтобы жить со своим горем, рядом с ним, надо изобрести новые слова.

«Я не хочу, чтобы время излечило меня. У моего состояния есть причина. Я хочу, чтобы время запечатлело меня в моем уродстве и в шрамах от потери тебя».

Чайна Мьевиль, *The Scar* («Шрам»)

ЧТО ЗНАЧИТ «ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ»?

События нашей жизни изменяют нас. Так бывает всегда. От нас ожидают — даже требуют — вернуться в нормальное состояние после опустошающей утраты, но это ведь безумие, особенно когда мы отдаем себе отчет в том, что подобного не ждут после других важных жизненных событий. Как я говорила ранее, такой упор на важность «возвращения к норме» свидетельствует скорее о

дискомфорте, который люди испытывают перед лицом боли, чем о реальности горя.

Вы не будете «двигаться дальше». Вы не станете «прежним». Как это вообще возможно? Считать, что ты не изменишься даже под влиянием таких могущественных событий, — верх высокомерия.

Мне нравится то, что исследователь и писательница Самира Томас говорит об «устойчивости» и возвращении в норму.

«Некоторые жизненные события заставляют людей пересекать черту, навсегда изменяющую их, хотя бы они того или нет. Жизнь не стоит на месте, люди постоянно меняются. Устойчивость подразумевает сопротивление тому, чтобы пересечь эту черту, попытку адаптировать себя прежнего к новым обстоятельствам, вместо того чтобы полностью измениться под влиянием новой реальности.

В отличие от устойчивости, предполагающей возвращение к старой форме, терпение предполагает изменения и допускает возможность трансформации... Это акт мягкого сопротивления, сложная форма существования, которая нежно ломает препятствия. В терпении человек существует на самом острие становления. В бесконечности времени человек дает себе место, где он не определен: ни согнут, ни сломан, но, скорее, преображен».

*Самира Томас, In Praise of Patience («Похвала терпению»)*¹³

Новая реальность изменяет нас. Мы существуем на грани становления. Мы не восстановимся, не будем двигаться дальше, не станем нормальными. Это невыполнимые требования.

Один мой близкий друг в юности провел несколько лет на работах по реконструкции шахт. Это деятельность в сфере защиты окружающей среды, направленная на восстановление ландшафтов, загрязненных и разрушенных интенсивной добычей ископаемых. Работа настолько гигантская — и часто безрезультатная, — что мало кто из защитников окружающей среды ею занимается. Такие ландшафты слишком сильно повреждены, чтобы их можно было отреставрировать. Мой друг работал с человеком, который придумал единственный на тот момент способ восстановления. Он предполагал сотрудничество с местными жителями, исследование минеральных и биологических потребностей местности и тщательное изучение самого ландшафта — наблюдение за его ранами, использование их для постепенного изменения окружающей среды. Эта работа

была очень тяжелой физически, просто каторжной. Результаты становились заметны только через десятки лет: развивающиеся экосистемы, возвращение местных видов растений и животных, исцеленный ландшафт.

Мой друг говорит, что люди, попадающие в такие места, видят только красоту. Там не осталось свидетельств бывшего разрушения. Но тем, кто проделывал эту работу, кто видел изнанку нынешнего цветения, раны прошлого очевидны. Под теперешней красотой похоронены целые жизни. Мы ходим по тонкой оболочке, прикрывающей развалины.

Земля излечивается — как и сердце. И если знать, куда смотреть, то под новой растительностью всегда можно разглядеть опустошение. Усилия, тяжелая работа, планирование, борьба за создание чего-то нового, которое содержало бы в себе тот старый, разрушенный ландшафт, — всегда видны. Опустошение, вызванное вашей утратой, всегда будет существовать, но это не значит, что вы «сломлены навеки». Это значит, что мы состоим из любви и шрамов, из заживления и благодати, из терпения. Из перемен благодаря друг другу, самим себе, миру, жизни. Свидетельства утраты всегда заметны, если знать, куда смотреть.

Жизнь, которая строится от этой точки, будет основана на прошедшем: на разрушении, на отчаянии, на той жизни, что была прежде и могла бы продолжаться.

Пути назад нет. И «оставить это позади» не получится. Можно лишь идти вместе со случившимся, встраивая в свою жизнь событие, которое вам пришлось пережить. Самира Томас продолжает свою мысль так: «Из этого пейзажа я выношу урок, что я не должна быть тем, кем была раньше, что я могу нести одновременно и свои шрамы, и свою радость. Я не должна выбирать, согнуться мне или сломаться, но я знаю, что благодаря своему терпению я могу преобразиться»¹⁴.

«Восстановление» в горе не связано с тем, чтобы оставить случившееся позади, с возрождением или возвратом к «нормальной» жизни. Восстанавливаться значит прислушиваться к своим ранам, быть честным в отношении своего опустошения, развивать терпение — не такое, которое позволило бы переждать бурю до возвращения к норме, а помогающее понять, что горе

и утрата оставят на вас свои следы, изменят вас, создадут свою, особенную красоту.

Восстановление в горе — это постоянно перемещающаяся точка равновесия. Здесь нет конечного пункта. Возможно, вам не всегда будет так невыносимо тяжело, как сейчас, но ваше горе, как и ваша любовь, навеки останется частью вас. Жизнь может вновь стать прекрасной — и, скорее всего, станет. Но это будет жизнь, построенная бок о бок с утратой, знающая не только красоту и благодать, но и опустошение, от которого она не пытается избавиться.

Если мы говорим о восстановлении после утраты как о процессе интеграции, о жизни с горем без попыток его преодолеть, то можно начать говорить и о том, что способно помочь вам выжить.

Если есть необратимое, непоправимое — как же жить? Это и есть настоящая работа по восстановлению в горе — найти способы жить со своей утратой, построить жизнь вокруг того места, которое навсегда останется пустым.

НО ПОДОЖДИТЕ — Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МНЕ СТАЛО ЛУЧШЕ

Я помню первый раз, когда после смерти Мэтта засмеялась. И тут же пришла в ужас. Как я посмела забыть о нем хоть на мгновение? Как что-то могло показаться мне смешным? Я почувствовала, что предаю — не столько Мэтта, сколько себя.

Сама идея улучшения — или даже встраивания трагедии в свою жизнь — порой кажется кощунственной, особенно в ранний период горя. Улучшение может означать, что ушедший человек и жизнь, которой у вас больше не будет, потеряли всякое значение. Для многих людей горе становится наиболее стойкой связью с утраченным. Если даже в жизнь вернется счастье, как это повлияет на уже случившуюся утрату? Неужели она была не настолько важной и особенной, если можно просто продолжать жить?

В ранний период горя я беспокоилась не о том, что всегда буду испытывать такую боль, а о том, что однажды перестану. Как

жизнь может продолжаться после подобной трагедии? И как я смогу существовать в мире с собой, если она продолжится?

Теперь, по прошествии нескольких лет после моей собственной утраты, я могу сказать вам, что всё изменяется, а не улучшается. В некотором смысле я скучаю по раннему горю, по возможности вспомнить нашу совместную жизнь — она кончилась совсем недавно, — уловить родной запах в шкафу, обнаружить в холодильнике купленные им продукты. В тот ранний период горя, когда я была разорвана на части, наша жизнь находилась еще так близко, как и наша любовь. Это осознание ничего не меняло, но оно было. То время обладало невероятным могуществом, мрачным и болезненным.

Но я не скучаю по рвотным позывам, кошмарным сновидениям, неприятным семейным проблемам и невыносимому ощущению, что в этом мире мне больше нет места. Я вспоминаю себя в ранний период горя, и, честно говоря, мне тяжело смотреть на ту боль. И хотя некоторых моментов тех первых дней мне сейчас не хватает, к душераздирающим страданиям это не относится.

Та боль и моя любовь к Мэтту были — и остаются — взаимосвязаны, но это не одно и то же.

Боль, которую вы ощущаете сейчас, тесно связана с вашей любовью. Но боль постепенно сделается тише, любовь же останется. Она станет глубже и изменится, как это происходит в любых отношениях. Не так, как вы хотите и заслуживаете. Но так, как это свойственно любви, — так, как она сочтет нужным.

Ваша связь с тем, кого вы потеряли, не ослабнет. Для нас это не означало бы *улучшения*. Ваше горе и, что более важно, ваша любовь будут сопровождать вас в вашей дальнейшей жизни. Восстановление в горе — движение рука об руку с прошлым, несбывшимся и с тем, что от этого всего осталось.

Всё это дается нелегко.

Горе, как и любовь, живет по своим временным законам и этапам развития. Мы не можем полностью контролировать его, как и другие естественные процессы. Но в ваших силах повлиять на то, как вы заботитесь о себе, какими дарами любви и

присутствия вы себя наделяете, как вы проживаете жизнь, которая была вам дана.

КАК «НАДЕЯТЬСЯ» В ТАКОЙ СИТУАЦИИ

Как я упоминала в начале главы, говорить о реальности горя и одновременно предлагать какое-либо утешение — непростая задача. Когда я рассуждаю о том, каким тяжелым и длительным может быть горе, незнакомые с ним люди часто отвечают: «Но ведь человек должен на что-то надеяться!»

Наверное, вас не удивит, что у меня сложные отношения со словом «надежда». Когда я слышу или вижу слова «Вы должны надеяться», то обычно добавляю (про себя): «На что?»

Надежда — это понятие, требующее объекта: мы всегда надеемся на что-то.

До того как случилась утрата, многие люди «надеялись» на счастливый исход (например, на ремиссию в онкологическом заболевании или что друга всё-таки найдут целым и невредимым), но после того, как трагедия произошла, они уже неспособны верить в силу надежды.

В горе некоторые люди «надеются», что смогут пережить беду, вторгшуюся в их жизнь. Надеются, что когда-нибудь снова станут счастливыми, что их жизнь начнет улучшаться прямо сейчас и станет еще лучше, чем была до утраты.

Ни одно из этих утверждений мне не помогало, особенно в ранний период горя. Мне казалось неправильным надеяться на лучшую жизнь. Мне очень нравились моя жизнь и мое место в ней. Казалось неправильным думать, что смерть Мэтта может изменить что-то к лучшему. Надежда на некое будущее счастье выглядела как предательство по отношению к части себя.

Я не могла надеяться на выживание, на улучшение, на счастье. А та надежда, которую я испытывала, стоя на берегу, испарилась, когда нашли его тело.

Вот в чем проблема надежды. Ее часто представляют как концентрацию на конечной цели: на том, как будут обстоять дела в будущем. Она связана с ощущением контроля над физическим течением жизни, над тем, что надеешься обрести.

Настаивать на том, что у нас есть надежда на положительный результат, — это еще один способ нашей культуры навязывать необходимость преобразования и счастливого финала. От такой надежды я отказываюсь.

Но если изменить подход и понимать под надеждой не то, что мы сможем обрести, а сам способ обретения, — тогда она становится близким мне понятием. Можно надеяться не получить конкретный физический результат, а прожить сам опыт утраты так, чтобы это было гармонично и значимо для вашей личности.

Есть бесконечно много способов жить внутри этих постоянно изменяющихся отношений с горем, любовью, человеком, которого вы потеряли, с самим собой и жизнью.

Самая искренняя надежда, какую я могу вам предложить или попросить у вас, — надежда найти способы сохранить верность себе внутри этих изменяющихся отношений. Я надеюсь, что вы продолжите искать красоту, что вы ее найдете, что вы сможете хотя бы ощутить желание искать ее. Я надеюсь, что вы установите связь со своей любовью, что вы сделаете ее своим якорем, своей константой, — даже тогда, когда всё остальное погрузится во тьму.

ИДТИ РЯДОМ: КАК ВЫ ВИДИТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

Есть отличная книга *Elegant Choices, Healing Choices* («Изящное решение, целительное решение»), написанная доктором Маршей Сайнтар. В ней как раз представлен тот вид надежды, о котором я говорю: в любой ситуации можно выбрать изящный, умелый, гуманный способ действий. Хотеть для себя такого и стремиться к нему, даже если и не всегда получается его достичь, — это, на мой взгляд, и есть основание для надежды и восстановления после утраты.

Восстановление не значит, что человек будет «как новенький» и перестанет испытывать сильное горе. Речь идет о том, чтобы пережить эту трагедию с умением, добротой к себе и умиротворением, на которые вы способны. Такое восстановление требует терпения и готовности стать другом своей собственной

душе, даже тогда — особенно тогда, — когда она необратимо разрушена.

В свое время вы найдете способ включить этот опыт в канву своей жизни. Да, он изменит вас. Может быть, вы станете больше сочувствовать другим: ведь вы теперь знаете, сколь болезненны бывают неверные слова, даже произнесенные с добрыми намерениями.

Может быть, вы станете менее терпеливым и будете острее реагировать на человеческую глупость и жестокость. На самом деле это происходит со многими: после утраты мы начинаем оберегать других людей и стремимся поправлять и направлять тех, кто, пытаясь забрать чужую боль, лишь усиливает ее.

Горе изменит вас. Вам лишь предстоит узнать, кем вы станете. Вам не нужно оставлять свое горе позади, чтобы зажечь новой прекрасной жизнью. Это часть вас. Наша цель — интеграция, а не забвение.

О НЕЗАВИСИМОСТИ

Как бы мы ни назвали данный процесс — интеграцией, восстановлением или как-то иначе, — главное, чтобы этот путь вы избрали самостоятельно.

При таком объеме внешнего давления по поводу того, что вы должны делать со своим горем: побольше того, поменьше этого; вот это попробуй обязательно; надо основать фонд, пробежать марафон, — может появиться чувство, что ваша жизнь вам уже не принадлежит. У каждого найдется собственное мнение о том, как вы должны придать смысл вашей утрате.

Я всегда стремилась в первую очередь быть самостоятельной — и до смерти Мэтта, и тем более сейчас. Самостоятельность подразумевает ответственность за свою жизнь, принятие решений на основании знания о себе, независимо от внешних правил и приказов. Нашей культуре настолько присуще высказывать суждения об окружающих, что можно позабыть простую истину: каждый человек — эксперт в своей собственной жизни. Да, отдельные вещи могут быть очевидны для других, но право создавать смысл своей жизни целиком принадлежит вам.

Поскольку для меня очень важны идеи самостоятельности и самоуправления, человек, рассказывающий мне, как должно выглядеть мое восстановление, скорее всего вызовет у меня раздражение. Но если я сама задаюсь этим вопросом, если спрашиваю себя, как выглядело бы мое излечение, то всё меняется.

Основная идея такова: если вы выбрали для себя какой-то способ жить в своем горе, он прекрасен. Если что-то — хоть бы и то же самое — навязывается вам извне, оно будет, скорее всего, восприниматься как неприятное. Разница в том, кто делает этот «верный» выбор.

Это ваша жизнь. Вы знаете себя лучше, чем кто-либо другой. Как бы вы ни решили прожить эту жизнь, ваш выбор правилен. Один из моих учителей говорил: «Неважно, какой выбор ты делаешь, — главное, чтобы он ощущался как самый верный и был основан на знании самого себя».

Верность себе, своей душе, своему существу станет вашей путеводной звездой.

СОЗДАНО ПО ВАШЕМУ ОБРАЗУ

Всегда, особенно в такие трудные времена, важно создавать для себя образ того, как вы хотите жить, на что ориентироваться, на что надеяться. Образ вашей собственной жизни.

Помните: речь не о том, чтобы вас улучшить. Вы не нуждались в этой утрате. Восстановление внутри горя подразумевает исключительно поиск способов оставаться верным себе, осознавать себя и произошедшую трагедию, проживая дни и годы, которые вам предстоят. Восстановление касается не столько того, что именно вы делаете, сколько того, как вы при этом обходитесь со своим сердцем, как вы проживаете ту жизнь, к которой были призваны.

Если ваша утрата случилась совсем недавно, то сейчас может быть рано даже задаваться вопросом о выздоровлении. Но если вам покажется возможным, попробуйте осторожно спросить себя о восстановлении, и это может стать истинным актом любви и доброты к себе.



ВООБРАЗИТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Есть много способов представить образ своего восстановления. Для начала можно письменно ответить на вопросы:

Как может выглядеть излечение, если утраченное мной не восстановить, если отнятое у меня никогда не вернуть назад?

Если я выйду за рамки культурного требования «подняться над утратой», как правильно воплотить это в жизнь?

Как я буду заботиться о себе?

Каким человеком я хочу быть — для себя и для других?

Хотя вы не знаете, какие события произойдут дальше в вашей жизни, вы можете уже сейчас задаться вопросом о том, как хотите себя *ощущать*. Надеетесь ли вы на умиротворение, на чувство единения с самим собой и с другими? Какие душевные или умственные качества вы хотели бы развить? К чему вы можете стремиться? Что дает вам надежду?

Если вы мысленно переместитесь в будущее, как будет выглядеть ваше горе? Как возможно объединить любовь и утрату? Как ощущается эта ноша?

Если говорить конкретнее, какие эпизоды из раннего периода горя вы хотели бы оставить позади? Есть ли нечто такое, что вы можете сделать сейчас, чтобы эти переживания смягчились или прекратились?

Вы можете записать ответы на все эти вопросы и использовать их как общее руководство по данному периоду вашей жизни. Или можно каждый день заново отвечать на некоторые вопросы, чтобы внимательно отслеживать прогресс своего восстановления.

На эти вопросы, конечно, нет легких ответов. И ответы могут со временем меняться. Но сама попытка осознать избираемый для себя путь — дар, которым вы можете себя наградить. Излечение начинается с вопроса: «Если я не смогу полностью *выздороветь*, каким может быть восстановление? Какой жизни я себе желаю?»

Если вам понадобятся примеры образов восстановления, вернитесь к своим записям из [главы 7](#): упражнение «Благополучие или ухудшение» может предложить вам некоторые подсказки.

В этой части книги я попыталась дать вам инструменты, помогающие уменьшить страдание и работать с болью. Помните, что само горе — не проблема и не может быть «исправлено». Скорбь — естественный процесс, у него своя собственная логика. Она будет изменяться по своим законам. Когда мы поддерживаем естественный процесс переживания горя вместо того, чтобы подталкивать его, торопить, исправлять, — оно смягчается. Ваша задача — прислушиваться к себе, стремиться к любви, доброте и союзничеству. Это эксперимент; вы были вовлечены в него помимо вашей воли, но он тем не менее идет.

Я предлагаю вам периодически возвращаться к упражнениям и идеям, предложенным в данной главе. По мере того, как вы продолжите жить со своей утратой, ваши потребности будут меняться. Повторное обращение к этим инструментам способно помочь вам получить знание о том, как ваши душа и разум изменяются, проживая горе.

В следующей части книги мы перейдем от внутреннего процесса переживания горя к нашим потребностям в общении, поддержке и единении. Именно в этом широком сообществе мы встречаем как наибольшее утешение, так и самые горькие разочарования. Говоря правду о проблемах наших систем поддержки, мы начинаем создавать такие сообщества, которые способны понимать и принимать чужую неисправимую боль.

ЧАСТЬ III

ЕСЛИ ВАШИ ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ
НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ДЕЛАТЬ

ГЛАВА 13. ОБЪЯСНЯТЬ ИЛИ ИГНОРИРОВАТЬ?

Скорее всего, как и большинство людей, испытывающих горе, вы постоянно вынуждены выслушивать комментарии, которые в лучшем случае являются неуместными, а в худшем — оскорбительными, унижительными и грубыми. В начале книги мы говорили о глубоких корнях осуждения и стремления избегать боли в нашей культуре. Не менее важно привнести это знание в вашу личную жизнь, помочь себе понять, почему поддержка окружающих столь неуместна, и внести в нее коррективы.

Обесценивание, попытки развеселить вас, предложения «оставить это позади» — одна из основных причин страдания для людей, испытывающих горе.

Поддержка человека, столкнувшегося с утратой, — замкнутый круг: из-за того, что в нашей культуре не принято говорить о реальности горя, никто толком не знает, как помочь. А те, кто лучше всего знает, как помочь, — сами горящие люди — не обладают достаточной энергией, заинтересованностью и возможностями, чтобы обучать других поддержке. Поэтому мы оказываемся в тупике: друзья и родственники хотят помочь, переживающие утрату люди хотят получать поддержку, но никто не достигает желаемого.

Если мы хотим научиться лучше поддерживать друг друга и добиться того, о чем мечтаем, — счастья любить и быть любимыми, — мы должны поговорить о том, что не работает. Это нелегко, но очень важно.

«Если вы объявитесь у меня на пороге через десять дней после смерти моей дочери с веселенькой пачкой печенья и посоветуете мне не грустить, глупо улыбаясь мне в лицо, вы не станете ближе моему разбитому сердцу. Если вы потребуете поддержки, потому что наши с вами отношения изменились после смерти моего ребенка, — я не смогу вам ее оказать. Когда я говорю вам, что не смогу прийти на людное мероприятие (то есть такое, где будет больше одного человека), пожалуйста, поверьте: я сама знаю, что мне по силам, а что — нет. Моя инстинктивная потребность забиться в кокон, запеленать себя, как ребенка, посреди этого кошмара — то, что мне сейчас нужно. И я не могу этого делать, если вы вечно осуждаете меня, говорите, что я постоянно злая. Да, черт возьми, я злая! МОЯ ДОЧЬ УМЕРЛА! Так что приходите попозже, когда вы будете готовы сидеть молча, смотреть и слушать.

И еще кое-что: моя трагедия не заразна, вы не подхватите от меня детскую смертность. Я знаю, что вы не можете подобрать слова. Несколько месяцев назад я бы тоже не смогла. Хотите совет? Не говорите банальностей. Не начинайте предложения со слов "ну хотя бы", иначе будете свидетелем моего превращения в Воина Горя. Я выплуну вам в лицо вашу теорию переживания горя, расскажу, что Кюблер-Росс недопоняли, что в горе нет никаких этапов, никакого определенного пути. Каждый сам по себе в этом мраке. Я попрошу вас: пожалуйста, поговорите со мной о моей дочери. О том, что я до ужаса боюсь, что ее забудут, что я сама ее забуду. Я напому вам, что могу в любой момент начать всхлипывать или плакать, но это нормально: такова теперь моя жизнь. Я так существую, здесь-и-не-сейчас».

Лори Круг, участница курса «Писать свое горе», о смерти своей дочери Кэт

НО Я ПРОСТО ПЫТАЮСЬ ПОМОЧЬ!

«Во всем есть смысл». Какое глупое, осуждающее, упрощающее, кошмарное высказывание — в любой ситуации, не говоря уже о горе. Какой у него вообще может быть смысл?

«У него была прекрасная жизнь, и тебе повезло, что он был с тобой столько, сколько смог. Будь благодарна и живи дальше». Как будто если жизнь была прекрасной, не страшно, что она оборвалась.

«Ты хотя бы знаешь, что можешь иметь детей. Я даже не могу забеременеть». В какой момент обсуждение смерти моего ребенка превратилось в рассказ о твоей жизни?

«Не грусти! Не может быть всё так плохо, как тебе кажется». Почему незнакомые люди настаивают на том, что я должна выглядеть счастливой?

Такие слова мы говорим друг другу, настаивая на том, что пытаемся помочь.

Вот что я чаще всего слышу от людей, переживающих утрату: окружающие ужасно с ними обращаются. Люди говорят самые

бестактные и жестокие вещи человеку, испытывающему боль. Порой они делают это сознательно. Иногда люди ведут себя злобно, бестактно и жестоко просто потому, что они такие. К счастью, подобных людей легко игнорировать. Но как же быть с теми, кто действительно вас любит и отчаянно пытается вам помочь? С их словами и с тем, что они полностью игнорируют вашу боль, гораздо тяжелее иметь дело.

Мы знаем, что они желают нам только добра. Мы видим это по выражениям лиц, слышим по тону голоса: они очень стараются облегчить нашу участь. И неудача заставляет их лишь больше стараться.

Но им нельзя об этом говорить. Нельзя признаться, что они не помогают. Это только ухудшает ситуацию.

ПРОСТО БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ

Когда я говорю о том, как неумело мы поддерживаем тех, кто испытывает боль, я получаю два ответа. Один от людей в горе: «Спасибо, что сказали об этом!» Другой — от их близких: «Мы просто пытаемся помочь! Почему у вас такое негативное отношение?»

Это неизбежная реакция: «Люди желают вам добра! Они просто пытаются помочь», — и даже: «Вы просто неспособны понять глубокий смысл их слов». Самые злобные письма из тех, что я получаю, пишут люди, которые изо всех сил стремятся помочь своим близким, а я говорю, что они всё делают неправильно: их слова почему-то означают болезненные, злые, унижительные вещи, хотя сознательно они стараются не причинять боли. Как я могу быть такой бессердечной, негативной, неспособной понять: они делают всё, что в их силах? Они желают родному человеку добра. Мне следует сосредоточиться на хорошем, быть доброй и благодарной, а не такой злобной и язвительной.

Дело вот в чем: я говорю правду о том, каково это — чувствовать пренебрежение и отсутствие поддержки в тяжелое время. Я говорю правду о том, как мы предаем друг друга. Я не боюсь сказать то, о чем испытывающие горе люди по всему

миру думают миллион раз в день. Я не боюсь сказать громко, чтобы все слышали: «Вы не помогаете».

Это не негативное отношение. Я просто говорю правду.

В нашем обществе действует подписка о неразглашении правды. Не только про горе, но и про то, с чем сталкиваются в нашей культуре люди, переживающие трагедию. Мы обучены быть вежливыми. Мы должны улыбаться, кивать, благодарить за заботу — когда на самом деле нам хочется кричать: *«Да ты вообще подумал, прежде чем говорить мне такое?»*

Каждый раз, когда я открываю новое отделение курсов письма, меня поражает количество тех, кто говорит: «Это первое место, где я смог быть абсолютно откровенным по поводу моего горя. Больше никто не хочет слушать о нем, и мне постоянно твердят, что я всё делаю неправильно».

Многие люди, переживающие утрату, признаются: вместо того, чтобы сообщать близким о бесполезности их утешений, они просто переставали с ними общаться. Когда ты не можешь высказать правду, потому что она не нравится другим, это ощущается как огромная, абсолютно излишняя несправедливость, усугубляющая горечь вашей утраты.

Никому не нравится слышать, что он совершает ошибки. Но если мы не будем говорить о том, что мы чувствуем, когда горюем, то в чем тогда смысл? Если мы не можем произнести слова «это не помогает», не получая в ответ осуждение и критику, как люди узнают о том, что нам нужно? Если мы ничего не скажем, а будем улыбаться, кивать и прощать людей по той причине, что они «желают нам добра», то как что-то сможет измениться?

Когда от вашей правды отмахиваются, это неприятно. Мне не нравилось, когда так поступали со мной, и я ненавижу, когда так поступают с вами. От этого я впадаю в ярость.

Лично я верю в то, что мистики называют «праведным гневом», — злость, которая заставляет говорить правду. Она обличает несправедливость и замалчивание — и не для того, чтобы устроить сцену, а потому что она знает: настоящее сообщество возможно.

Такой гнев помогает высказать правду без оглядки на то, что это кого-то обижает. И, что не менее важно, его основной целью

являются любовь, поддержка, родство, единение.

Я так долго рассказываю о неправильной поддержке в горе, потому что хочу, чтобы ситуация улучшилась. Она должна улучшиться ради вас, ради миллионов людей, которые придут в мир скорби после нас. Поэтому мы должны начать говорить правду.

Сказать, что «они желают нам добра», недостаточно. Человек, настаивающий на использовании обидных и обесценивающих слов, не может прикрываться желанием утешить.

Если кто-то действительно хочет вам помочь в вашем горе, он должен быть готов услышать о том, что вам не помогает. Он должен желать ощутить неудобство незнания: что говорить, как говорить. Он должен быть открыт для обратной связи. Если же нет, то он на самом деле не помочь хочет, а только *казаться* помощником. Это разные вещи.

Никто не знает, что надо сказать. Поэтому важно вести такие беседы. Не для того, чтобы говорить правильно, а для того, чтобы говорить лучше.

РЕШИТЬ, НА КОГО ТРАТИТЬ ЗАБОТУ И УСИЛИЯ

Рассказывать людям о реальности горя очень важно — но порой вам не под силу заботиться о том, понимают они или нет. Иногда легче просто перестать объяснять, по крайней мере большинству. Важно решить, кто стоит затраченного времени и усилий, а кого можно игнорировать без особых последствий. После того как вы решили, кто стоит вашего внимания, попробуйте помочь им помочь вам — но так, чтобы не перегрузить свой разум и душу.

Всё это нелегко.

Если мои слова помогут вам проинформировать и обучить добрых, чутких, благоразумных людей из вашего окружения, тогда просто замечательно.

Но если у вас нет никаких сил, позвольте мне сделать это за вас. Используйте настоящую и следующую главы (а также статью «Как помочь другу в горе» в [приложении](#)), чтобы помочь близким людям хоть самую малость понять, каково жить после трагической утраты. Вместе мы сможем рассказать им об этом.

ДОПУЩЕНИЯ. ИХ ДЕЛАЮТ ВСЕ

Сколько раз вам говорили: «Ты, наверное, чувствуешь себя так-то». Или: «Я видел, как ты стоишь в очереди и думаешь о своем муже — это было сразу понятно по твоему взгляду в пустоту».

Бывает, что через несколько дней или недель после трагического события вы обнаруживаете: кто-то обиделся на вас, потому что вы ему как-то не так ответили; либо ему показалось, что вы не хотите с ним разговаривать. Причем вы вообще не помните той встречи.

Или люди пускаются в долгие разглагольствования о том, что именно вам следует сделать, дабы избавиться от боли, и что они делали, когда с ними случилось то-то или то-то. Это так странно — слышать, что вам надо пойти на танцы после смерти вашего ребенка, поскольку говорящий так поступил после развода.

Я помню, как люди, не имеющие отношения к моему горю, бесконечно твердили о том, что я должна найти кого-то нового, что однажды моя жизнь наладится и что Мэтт хотел бы для меня именно этого. Они устраивали целые мотивационные выступления, подолгу решая мои проблемы за меня — проблемы, о которых я им не говорила и которых у меня даже не было.

Очень часто, когда мы горюем, люди, *не испытывавшие наших переживаний*, рассказывают нам, что они означают, как ощущаются, как *должны* ощущаться. Они анализируют собственный опыт и представление о наших переживаниях и предлагают нам поддержку, основанную на своем видении ситуации. Люди принимают наши реакции — или их отсутствие — на свой счет, приписывая им некий смысл и не удосуживаясь проверить истинность своих допущений.

Делать допущения — это нормально. Все их делают.

Но наша повседневная жизнь и проживаемая нами реальность обычно сильно отличаются от того, что предполагают насчет нее другие люди. В горе такой разрыв между допущением и действительностью еще шире. Во всем этом так много непонимания, а у пережившего утрату человека так мало интереса и энергии, чтобы вычислить и исправить подобное непонимание. Это лишь утяжеляет и без того изматывающий опыт горя.

Так же как и до трагедии, в вашей жизни наверняка есть самые разные люди: от по-настоящему добрых и любящих до безразличных, поглощенных собой и странных. Есть люди, которым наплевать на вашу боль, и люди, стремящиеся лишь выглядеть полезными, а не приносить реальную пользу. Травма и утрата также вызывают в некоторых людях вуайеристские импульсы, особенно если ваша трагедия освещалась в новостях.

Все эти люди, даже самые хорошие, ведут себя странно и неуместно перед лицом горя. Они просто по-разному это проявляют.

Иногда хочется попросту списать их всех со счетов: никто не понимает меня и никогда не поймет. Жизнь после трагедии может ощущаться как переезд на другую планету — или вызывать такое желание.

Было бы так замечательно иметь возможность без слов передавать людям знание о реальности вашей утраты. Чтобы они могли хотя бы на тридцать секунд почувствовать то, что вы несете в себе каждую секунду каждого дня. Это бы смело столько непонимания, уничтожило бы столько вредной «помощи» прежде, чем она достигнет ваших ушей. Но такой возможности у нас нет. У нас есть слова, описания и бесчисленные попытки понять и быть понятыми.

Чрезмерная, неотступная потребность описать свое горе или опровергнуть предположения окружающих, чтобы они смогли по-настоящему поддерживать вас, — это еще один жестокий груз для переживающих утрату.

ДЕЛИТЬСЯ ИЛИ НЕТ: КАК РАССКАЗЫВАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ?

В первые дни после смерти Мэтта я рассказывала о случившемся буквально всем. Я не могла ничего с этим поделать. Я часто и легко начинала плакать. Люди спрашивали, а я рассказывала. Через некоторое время мне показалось, что делиться такой информацией странно, неправильно и даже нескромно. Я устала от испытующих вопросов, сочувственных взглядов, мягких

прикосновений чужих рук к моим, от незнакомцев, жадно выслушивающих подробности моей жизни.

К тому же, откровенно говоря, не все заслуживали того, чтобы узнать такие личные подробности.

Есть ли в вашей жизни люди, не заслуживающие того, чтобы знать о вашем горе или о человеке, которого вы потеряли?

Я говорю о тех, кто не умеет обращаться с такой информацией с соответствующим тактом, уважением и аккуратностью. Я говорю о тех, кто реагирует на столь деликатную информацию с грацией разъяренного слона — топчется, задает вопросы или, что еще хуже, отмахивается от нее как от чего-то малозначительного.

Кроме того, бывают дни, когда хочется опустить голову, сходить за продуктами, выгулять собаку и не чувствовать необходимости заново погружаться в мысли о своем горе каждый раз, когда случайный человек спрашивает вас на улице: «Ну как ты *на самом деле?*»

Некоторые думают, что обязаны отвечать на каждый вопрос об их самочувствии, независимо от отношений с вопрошающим.

Другие чувствуют себя ужасно, если не упомянут ушедшего человека в разговоре, как будто если его имя не назвать, то память о нем сотрется и он лишится центрального места в их жизни. Многие чувствуют себя ужасно, когда изворачиваются и избегают вопросов, на которые не хотели бы отвечать.

Как и в любой другой период жизни, вы абсолютно не обязаны делать то, что противоречит вашей собственной безопасности — как физической, так и эмоциональной.

Если вы не желаете раскрывать свой внутренний мир, свое разбитое сердце или даже голые факты о случившемся другим людям, это не значит, что вы предаете ушедшего человека. Может показаться странным, что вы обходите вниманием зияющую в вашей жизни дыру и отвечаете «спасибо, я в порядке» на банальный вопрос (когда на самом деле вы вовсе не в порядке), — но в действительности это акт доброты к себе. Это *может* быть проявлением доброты.

Не все достойны знать о вашем несчастье. Не все *способны* услышать о нем. Тот факт, что кто-то проявил чуткость и задал вам вопрос, нисколько не обязывает вас отвечать. Часть жизни в горе

закljučается в умении различать, от кого стоит ожидать неприятностей, а от кого нет, кто заслуживает ответа, а кто нет.

Часть жизни в горе также состоит в умении самостоятельно выбирать время, чтобы делиться им с другими.

Осторожно относиться к тому, чем и когда вы делитесь, — абсолютно нормально. Ваша скорбь — не открытая книга и не должна ею быть. Ваши представления о том, когда, где и с кем вы хотите поделиться, будут меняться — иногда в течение одного дня, — но выбор всегда должен оставаться за вами.

Тех, кто поддерживает вас в этих изменяющихся потребностях, стоит оставить в своей жизни. Остальных можно отпустить.

«Ребенок умер». — "О господи! Мне так жаль", — выдыхает она. Она полна сочувствия, и я верю, что оно искреннее. Но она почему-то не уходит. "А как он умер?" — спрашивает она.

А. и я снова переглядываемся. Она что, серьезно? Она думает, что мы согласимся заново пережить последние сорок восемь часов для того, чтобы удовлетворить ее любопытство? Мы отвечаем ей, потому что считаем себя обязанными. Потому что верим всему, что нам говорят в больнице. Мы стойко переносим всё, что происходит с нами и вокруг нас, потому что не знаем, как поступить правильно. Потому что мы в шоке. Потому что кто же может быть готов к смерти младенца?

И вообще, мы по природе недостаточно грубы, чтобы ответить ей: "Не ваше собачье дело". Поэтому мы рассказываем. Обвитие пуповиной. Краткие, рубленые фразы. Надеемся, что она остановится. Что она уйдет».

Горящий Глаз, эссе «Молоко» на сайте организации Glow in the Woods

ГОРЕ ПЕРЕПИСЫВАЕТ ВАШУ АДРЕСНУЮ КНИГУ

Звучит глупо, но это действительно так: горе переписывает вашу адресную книгу. Просто удивительно, сколько людей уносит из вашей жизни волна катастрофической утраты. Те, кто прошел с вами огонь и воду, внезапно исчезают или начинают обесценивать, осуждать, вести себя странно. Случайные знакомые становятся важнейшим, глубочайшим источником утешения, пусть даже всего на несколько минут.

Это один из тяжелейших аспектов горя — видеть, как люди оказываются неспособны сопровождать вас в нем. Некоторые отдаляются и исчезают. Другие так бестактны и жестоки (сознательно или нет), что уже вы сами предпочитаете исчезнуть.

После смерти Мэтта я отказалась от общения со многими людьми. Я просто не могла выносить их присутствия: внезапная, трагическая смерть и ее последствия ярко высвечивают малейшую дисгармонию в отношениях. С другой стороны, я обрела многих людей, чьи навыки и любовь поразили меня, поддержали и помогли мне выжить. И маленькая горстка моих любимых друзей оставалась со мной всё это время, в течение самых жутких дней и после них.

Переживающий горе человек может чувствовать себя невероятно одиноким. Даже когда люди приходят и выражают свою любовь наилучшим образом, они на самом деле не с вами. Да они и не могут быть с вами. Ситуация настолько ужасна, что по большей части вы вынуждены переносить ее в одиночку. Но одному сделать это невозможно.

В такое время кто-то может появляться в вашей жизни, а кто-то исчезать. Были люди, которые очень умело помогали мне пережить первые несколько недель, а потом постепенно вернулись к своей жизни, к своим потребностям. Они пришли в мою жизнь ненадолго, а затем мы отпустили друг друга. Мне было больно от того, что у них есть собственные неповрежденные жизни, к которым они могут вернуться, но какое-то время они были полностью со мной, и я знала об этом. Хорошие люди появятся, когда смогут, и настолько, насколько смогут. Вам будет больно, когда они уйдут, но здесь нет их вины.

Если в вашей жизни есть люди, которых вы любите и которые любят вас, но горе делает ваши отношения немного неуклюжими, — это нормально. Трагедия на всё накладывает отпечаток, и на отношения в том числе. Найдутся люди, способные иметь дело со странностями в отношениях, и пройдут через всё вместе с вами. Будем надеяться, что совместно выстроенные любовь и доверие сумеют устоять и позволят вам на них опереться.

Но не все смогут пройти через это вместе с вами. И не все должны.

Это применимо к любому периоду жизни, но к горю в особенности: у вас нет времени на отношения, в которых вы чувствуете себя незначительным, осуждаемым или лишенным

поддержки. Это ваше горе, ваша утрата, ваша жизнь. Честное слово, сейчас неподходящий момент для работы над отношениями или для соблюдения социальных приличий. Неважно, что человек считает себя полезным: если его способ поддержки кажется вам обесценивающим, осуждающим или в принципе неверным, вы не обязаны сохранять с ним дружбу.

Если в вашей жизни есть люди, причиняющие больше вреда, чем пользы, отказаться от связи с ними — нормально. Ваша жизнь сейчас очень изменилась, и каким-то людям в ней просто нет места.

Тем, кто не в состоянии перейти с вами в эту новую жизнь, о которой вы не просили, можно поклониться, поблагодарить их за дружбу и расстаться с ними. Тут не их вина и не ваша. Это просто часть переживания горя. Иногда лучшая форма любви — отпустить человека.

«Травмированные человеческие существа восстанавливаются в том числе в отношениях: с семьями, любимыми, на встречах "Анонимных алкоголиков", объединений ветеранов, в религиозных сообществах или с профессиональными психотерапевтами. Роль таких отношений — дарить ощущение физической и эмоциональной безопасности, включая гарантию отсутствия осуждения, указаний, обвинений, а также давать мужество вынести и пережить реальность того, что случилось».

Бессел ван дер Колк, Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma («Тело ведет счет: мозг, разум и тело в лечении травмы»)

ВЫЙТИ ИЗ БЕЗУМИЯ: КАК ПЕРЕСТАТЬ СПОРИТЬ О ГОРЕ

Удалить отдельных людей из своей жизни, когда вам так больно, — это действительно акт любви к себе. Но как быть с теми, кого нельзя убрать из жизни, с теми перманентными фигурами, которые никак вас не поддерживают? С теми, кто активно вас подбадривает и постоянно проверяет, не стало ли вам лучше? У вас не получится всё время избегать родственников или тех, кого вы постоянно встречаете в компании.

Один подписчик на моем сайте прислал вопрос: «Как мне обращаться с людьми, которые ждут, когда я наконец "приду

в себя"? Моя невеста умерла почти два года назад. Как мне убедить их, что до сих пор не "прийти в себя" — это нормально?»

С таким вопросом сталкиваются многие люди после смерти близких. Все вокруг только и ждут, чтобы вы пришли в себя: если не прямо сейчас, то в ближайшем будущем. Они никак не могут понять, каково вам на самом деле жить в такой горе. Они хотят, чтобы вы стали таким же, что и раньше, не понимая, до какой степени это нереально. Того человека больше нет.

Как соблазнительно и как легко бывает позволить втянуть себя в спор, защищая свое право горевать.

Проблема в том, что, сколько бы вы ни говорили и ни объясняли, они всё равно не поймут. Как бы ни хотелось дать им словесный отпор (даже в вежливой форме), ваши слова никогда не достигнут цели.

Так что же делать?

Иногда для ума и сердца бывает большим облегчением просто прекратить попытки что-либо объяснить.

Отказ объяснять или защищать свое горе не означает, что вы позволяете окружающим распространяться на эту тему, постоянно поучая вас, как жить.

Я предлагаю вам избегать споров, отказываться от обсуждения того, можно или нельзя вам продолжать испытывать боль.

Защищать свою позицию перед тем, кто в принципе неспособен ее понять, — трата вашего времени и душевных сил.

Важно помнить, что ваше горе, как и ваша любовь, принадлежит вам. Никто не имеет права исправлять, осуждать или обесценивать то, что вам выпало прожить.

Однако отсутствие у них права это делать не останавливает их.

А стало быть, если вы не хотите выслушивать их мнение, вам надо будет обозначить свои границы и четко сформулировать: ваше горе — не предмет для обсуждения.



ВЫЙТИ ИЗ ОБСУЖДЕНИЯ

Это проще сказать, чем сделать, но есть шаги, которые можно предпринять для прекращения обсуждения.

1. Четко и спокойно признайте, что они беспокоятся о вас.
2. Обозначьте свои границы.
3. Смените тему разговора.

Эти три шага при постоянном и неуклонном применении способны значительно снизить объем осуждения, которое достигает вашего слуха. Вот как это может выглядеть на практике.

Во-первых, признайте обеспокоенность собеседника, предполагая у него благие намерения: «Я ценю твой интерес к моей жизни».

Во-вторых, обозначьте свои границы: «Я собираюсь прожить это так, как мне кажется правильным, и не желаю ничего обсуждать».

Первый и второй шаги можно совместить в одном высказывании: «Я ценю твой интерес к моей жизни. Я собираюсь прожить ее так, как мне кажется правильным, и я не хочу никаких обсуждений».

Такой прием может быть особенно результативным, если сразу сделать третий шаг — сменить тему разговора: «Я с удовольствием поговорю о чем-нибудь другом, но это обсуждать не буду».

Звучит неестественно и странно, я знаю.

Но идея, неспроста выраженная так формально, заключается в том, что вы четко обозначаете границы и не допускаете их нарушения.

Если возле вас есть люди, которые откажутся признать ваши границы в дальнейших дискуссиях, вы можете продолжать повторять формальное: «Я собираюсь это обсуждать», — пока не удастся сменить тему.

Если данные слова не срабатывают, вы можете окончить разговор, отойти от собеседника или попрощаться и повесить трубку.

Здесь важно не позволить вовлечь себя в поединок. Ваше горе — не баталия, вы не обязаны защищаться.

Поначалу такое поведение будет казаться странным, но постепенное обозначение своих границ и смена темы разговора станут даваться вам гораздо легче.

Со временем окружающие или согласятся с вашими словами — не с тем, что вы имеете право быть «не в порядке», а с тем, что *вы не желаете это обсуждать*, — или покинут вас. Даже те, которые кажутся самыми упрямыми и неотступными, в конце концов будут вынуждены оставить вас в покое.

Дело в том, что горе полностью перекраивает все ваши отношения. Некоторые люди по-прежнему станут сопровождать вас, другие уйдут. Возможно, исчезнут те, про кого вы думали, что они всегда будут с вами. А те, что раньше были на периферии вашей жизни,

могут занять важное место и поддержать вас так, как вы и не ожидали.

Люди, способные принять и оценить тот факт, что вы всё так же верны себе, останутся с вами. А тех, кто на это не способен, отпустите: *непреклонно*, но с благодарностью и любовью.

ГЛАВА 14. СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ: ПОМОГИТЕ ИМ ПОМОЧЬ ВАМ

Друзья, родственники, психотерапевты могут быть любящими и добрыми, а книги и культурные коды полезными, когда помогают человеку в горе нести его боль, — но порой они беспомощны, когда пытаются исправить то, что сломано.

Многие люди хотят вам помочь — они просто не знают как.

Между тем, чего люди нам желают, и тем, чего они добиваются своей «поддержкой», — огромный разрыв. В этом никто не виноват. Единственный способ преодолеть такой разрыв — рассказать людям о том, что помогает, а что нет, и понять, как мы все можем улучшить свои навыки заботы друг о друге.

Хотя горе нельзя исправить, это не значит, что вашей группе поддержки нечем заняться. Существуют конкретные, практические способы помощи людям, переживающим утрату близкого. Для этого просто нужны тренировка и желание любить друг друга по-новому, иначе.

Если ваши друзья и родственники смогут отказаться от цели «починить» вас и решат поддержать вас в горе, то они сумеют приблизиться к тому, чтобы выразить свою любовь, как и хотели. Они способны улучшить ситуацию, даже если не в силах ее исправить.

Я хочу, чтобы вы дали почитать мою книгу друзьям и родственникам, которые хотят вам помочь. Обратите их внимание на указания и предложения в этой главе, чтобы вам не пришлось тратить энергию на объяснение ваших потребностей. Приемы, приводимые здесь, помогут им научиться любить вас в новой ситуации, быть с вами рядом, вместе с вашей болью, и не пытаться вас подбодрить.

Эта глава в большей мере, нежели остальные, обращена к вашей группе поддержки, а не к вам.

«Когда у моей подруги Крис умер маленький сын, я рассказала ей о том, как мой психотерапевт предложил нашей группе "вести себя как слоны" — собираться вокруг раненого члена стаи. Я знала, что не могу помочь ей пережить горе, но я могла быть рядом с ней — вначале телесно, сидя рядом, потом по телефону. Она рассказала о слонах своим друзьям, и люди начали дарить ей небольшие сувениры и открытки со слонами, тем самым говоря — "я здесь". Собирай своих слонов, дорогая. Мы здесь».

Глория Флинн, подруга автора, в личной переписке

ПЕРЕХОД ОТ ГОРЯ КАК ПРОБЛЕМЫ К ГОРЮ КАК ОПЫТУ, ТРЕБУЮЩЕМУ ПОДДЕРЖКИ

Если вы чувствуете фрустрацию и беспомощность рядом с человеком в горе — с вами всё в порядке. Это не ваша вина, что вы не знаете, что делать перед лицом огромной боли в себе или в любимом человеке. Наши культурные модели не работают.

В западной культуре действует медицинская парадигма, в которой смерть рассматривается как неудача. Психологическая же парадигма гласит: всё, что отклоняется от стабильной линии «счастья», — это нарушение. Болезнь, грусть, боль, смерть, горе рассматриваются как проблемы, требующие решения. Как же можно ожидать, что вы обойдетесь с горем умеючи, если все модели демонстрируют неверный подход?

Горе — это не проблема. Ему не нужны решения.

Подход к нему как к жизненному опыту, которому требуется поддержка, может радикально изменить ситуацию.

Возможно, это покажется всего лишь незначительной переменной в вербальном общении. Но представьте себе космический челнок: ошибка в два градуса на поверхности приведет к отклонению в тысячи километров в космосе. Фундамент, составляющий вашу суть, влияет на всё при столкновении с горем: вы или достигнете желаемого (любить и поддерживать близких), или улетите в открытый космос.

Я приведу пример. Если вы воспринимаете горе как проблему, то будете предлагать различные решения: *Ты должна выбросить его одежду. Он сейчас в лучшем мире, так что порадуйся за него. Нельзя весь день сидеть и грустить, он бы*

не хотел этого. Может быть, тебе надо почаще выходить из дома.

Вы будете давать советы вашему горящему другу или любимому человеку, потому что пытаетесь облегчить его боль. У него есть проблема, и вы изо всех сил стараетесь решить ее. Но вас постигает разочарование: ваш друг сопротивляется. Он не хочет следовать вашим советам.

Чем сильнее вы пытаетесь помочь — изменить ситуацию, — тем больше он сопротивляется. Видимо, он не хочет, чтобы ему стало лучше.

Те, кто столкнулся с трагедией, знают, что их горе нельзя исправить. Они знают, что с ними всё в порядке. У них нет «проблемы». И чем больше их стремятся избавить от боли, тем сильнее они чувствуют разочарование и необходимость защищаться. Человеку в горе не нужны решения. Ему нужна поддержка — поддержка в том, чтобы переживать настоящее, в том, чтобы вынести то, что выпало на его долю.

Люди, столкнувшиеся с утратой, расходуют много сил на защиту своего горя и не ощущают поддержки в его переживании. Те же, кто пытается их поддержать, чувствуют себя ненужными, неоцененными и абсолютно бесполезными. Этот подход не работает.

Даже если вы желаете своему близкому добра, попытки исправить горе всегда оборачиваются против вас. Возможно, такое неприятно узнать, но, если вы действительно хотите быть полезным и поддержать человека в беде, вы должны перестать рассматривать горе как проблему, требующую решения.

Когда вы начнете воспринимать страдания как опыт, который надо поддерживать, любить и наблюдать, тогда мы сможем поговорить о способах помощи. Когда мы начнем одинаково смотреть на горе, наши слова и действия могут стать очень полезными.

Хорошая новость заключается в том, что этому можно научиться. Хотя моделей такой поддержки немного, отсюда не следует, что их нет. Вот что можно сделать: вместо того, чтобы пытаться «изгнать» горе вашего друга, помогите ему

почувствовать, что внутри его трагедии есть место любви и поддержке.

НОВЫЕ МОДЕЛИ И ХОРОШИЕ ПРИМЕРЫ

В данной главе мы охватим много тем. Во-первых, я хочу поблагодарить вас за то, что вы читаете мою книгу, и за ваше желание помочь. Быть рядом с тем, кто горюет, — невероятно тяжелый труд. Это очень нелегко. Наверняка вам неприятно узнать: то, что вы делаете, не помогает, — особенно если вы добрый и сочувствующий человек. Что бы вы ни прочли дальше, помните об одном: уже само желание поддержать, выполнять огромную, глубокую, тяжелую работу — любить человека в его боли, — это прекрасно.

Я много говорю о неверных способах поддержки людей в горе. Но просто указать на ошибки — недостаточно. Для того чтобы двигаться дальше, мы должны создать новую модель поддержки, на которую могли бы ориентироваться.

Когда ломается кость, ей нужен поддерживающий каркас, чтобы она срослась. Внешняя поддержка необходима для сложного процесса срастания. Ваша задача — быть частью такого каркаса для вашего сломленного друга. Не соединять сломанные кусочки руками. Не произносить мотивационные речи о том, что он поправится. Не делать предположений о том, что именно кость должна сделать, чтобы срастись. Ваша задача проста — быть рядом. Стать повязкой на ране.

Ваша работа, если вы на нее согласны, состоит в том, чтобы быть свидетелем прекрасного и жуткого — и противиться чисто человеческому желанию исправить и починить.

Это непросто.

УЧИТЬСЯ БЫТЬ СВИДЕТЕЛЕМ

Невзирая на всё, что я знаю, на то, что испытала лично, на то, что мне вновь и вновь рассказывают участники моего курса, я всё равно чувствую соблазн ответить на боль другого словами утешения. Выхолощенные банальности и пустые

соболезнования (вроде «зато ты смогла дать ему хорошую жизнь» или «это тоже пройдет») сами всплывают в моей голове.

Даже зная всё, что я знаю о реальности горя, о том, что помогает и что не может помочь, я тем не менее пытаюсь что-то улучшить.

Во всех нас есть такое стремление — помочь. Мы видим страдание и хотим прекратить его. Мы видим боль и хотим вмешаться. Мы отчаянно хотим, чтобы всё наладилось. Этот порыв любить и утешать очень человечен. Он часть нашей миссии на Земле.

Мы не хотим видеть страдания тех, кого любим.

Когда я прошу вас реагировать по-другому, то не требую, чтобы вы подавили в себе порыв устранить чью-то боль. Подавить его невозможно. Я прошу вас лишь контролировать свой порыв и не выражать его словами. Прежде чем поддержать друга, подбодрить, дать ему совет, — сделайте паузу.

Во время этой паузы вы должны решить, как вам лучше поступить. Признание реальности боли — более верное поведение, чем попытка устранить ее. Столкнувшийся с несчастьем человек нуждается в свидетеле своего горя. Может быть, ваш друг хочет, чтобы вы его выслушали? Может быть, он хочет увидеть в вас подтверждение и отражение абсолютной невыносимости этой ситуации?

Звучит парадоксально, но лучший способ помочь человеку, испытывающему боль, — *позволить ему ее испытывать*. Позволить ему поделиться с вами реальностью нестерпимой боли, невыносимой тяжести и не спешить с исправлением, обесцениванием или удалением боли. Эта пауза между порывом помочь и самой помощью поможет вам проявить такт и показать свое умение обращаться с чужими эмоциями. Эта пауза поможет вам вспомнить, что ваша роль — быть свидетелем горя, а не пытаться разрешить проблему.

ЧУВСТВОВАТЬ НЕЛОВКОСТЬ — НОРМАЛЬНО

Гораздо сложнее сказать: «Всё очень плохо, и я ничего не могу с этим поделать. Но я здесь, и я люблю тебя», нежели предлагать стандартные формулы утешения.

Это гораздо сложнее, но и гораздо полезнее и добрее. Вы не можете исцелить друга, пытаясь забрать его боль. Признав, что он страдает, вы даруете ему облегчение. Всё становится проще, когда мы позволяем себе говорить правду.

В своем эссе *The Gift of Presence, the Perils of Advice* («Дар присутствия, опасность советов») писатель и преподаватель Паркер Палмер говорит: «Душа человека не хочет, чтобы ей советовали, чтобы ее исправляли и спасали. Она лишь хочет, чтобы ее лицезрели — чтобы ее видели, слышали и сопровождали такую, как есть. Когда мы низко кланяемся душе страдающего человека, наше уважение восполняет ее лечебные силы, единственные силы, которые могут помочь страдающему пережить муки»¹⁵.

Мы все, как иногда говорят мистики, занимаем место в облаке свидетелей. Перед лицом боли, которую нельзя исправить — в себе, в других, в мире, — мы все призваны в свидетели и должны признать реальность того, как мучительно порой быть живым, сколь многого от нас требует жизнь.

Задача группы поддержки — признавать боль и сопровождать человека в горе, не пытаясь его успокоить. Это непростое умение, и его трудно применять. Но его постулаты просты: приходите; слушайте; не исправляйте.

Иногда, осваивая новые для нас навыки, мы совершаем ошибки. Это нормально.

Человеку в горе легче перенести ваши неуклюжие попытки быть свидетелем его боли, нежели ваши уверенные слова о том, что всё не так плохо, как кажется.

Вы не всегда можете повлиять на боль, но вам под силу изменить способы ее восприятия и *реагирования* на нее. Когда

боль существует, дайте ей существовать. Будьте ее свидетелем. Позвольте человеку сказать: «Мне больно» — и чувствовать себя при этом в безопасности; не бросайтесь помогать и исправлять. Дайте друг другу пространство.

Если вы хотите оказывать поддержку, от вас требуется сопровождение в боли. Не предлагая решений того, что невозможно решить, вы способны улучшить ситуацию, хоть и не можете ее исправить.

КАК СТАТЬ ТЕМ, КТО «ПОНИМАЕТ»

Любить человека, который испытывает боль, очень тяжело. Я знаю.

Было бы здорово прикрепить к себе табличку с кодовым словом или что-то в этом духе, своего рода предупреждение окружающим о том, насколько деликатна и безнадежна задача — поддерживать человека, испытывающего горе. Первое время после смерти Мэтта я мечтала о бейджике с надписью: «Пожалуйста, извините меня за странное поведение. У меня только что умер партнер, и я сама не своя».

Было бы здорово, если бы к людям прилагалась инструкция по уходу: *когда мне грустно, пожалуйста, сделайте то-то. Если я скажу или сделаю то-то, оставьте меня в покое.* К сожалению (или к счастью), мы не умеем читать мысли. Мы можем научиться слушать других, только тренируясь в проявлении внимания и открытости в течение всей жизни, в отношениях со всеми окружающими.

Как и в случае с любым другим навыком, лицезреть чужую боль со временем станет проще. Правильные ответы будут приходить сами собой. То, что казалось неуклюжим и неловким, постепенно станет не то чтобы совсем простым, но всё-таки гораздо проще.

Эти навыки непременно пригодятся вам в будущем. Вам придется много раз за свою жизнь испытывать боль и быть ее свидетелем. Горе разного масштаба — от малейших

Неприятностей до катастрофических утрат — поджидает нас на каждом шагу.

Нам всем надо научиться слышать сигнал, призывающий нас стать свидетелями чужой боли. Если вы уже отточили такой навык в других областях своей жизни, воспользуйтесь им, чтобы поддержать своего друга. Чем острее боль, свидетелем которой вас призывают быть, тем сильнее соблазн попытаться устранить ее. Не суетитесь. Увидев нашу боль, можно содрогнуться, — это нормально. Но, пожалуйста, не отворачивайтесь от нее. И не просите нас избавиться от страданий.

ХВАТИТ ЛИРИКИ, КАКИЕ НУЖНЫ НАВЫКИ?

Теоретические рассуждения о том, как поддержать человека в горе, важны. Но в то же время необходимы и практические указания — что делать перед лицом чужой боли? Ведь не предполагается, что вы, допустим, просто будете стоять рядом и излучать любовь. (Да, это тоже неплохо, но есть и более конкретные рекомендации.)

ПРИХОДИТЕ, СКАЖИТЕ ЧТО-НИБУДЬ

Человек, испытывающий горе, и его группа поддержки исполняют сложный танец: большинство людей стремятся помочь, но не хотят быть назойливыми. Или боятся ухудшить ситуацию, а потому вообще ничего не говорят. Они предпочитают уйти молча, избегая ошибки в выборе слов.

В статье для газеты *The Guardian* писатель Джайлс Фрейзер предлагает термин «двойное одиночество»: помимо утраты любимого человека, горящий теряет связь и общность с окружающими¹⁶. Из страха всё испортить люди замолкают и исчезают как раз тогда, когда мы больше всего в них нуждаемся.

Я не раз говорила своим друзьям, что их действия никогда не будут уместными. Если они слишком часто звонили, мне казалось, что на меня давят. Если недостаточно часто — что меня игнорируют. Если я сталкивалась с кем-то в магазине и

он ничего не говорил, мне казалось, что меня никто не замечает. Если же он хотел поговорить о моих чувствах прямо тут, в овощном отделе, я воспринимала это как вторжение.

Заботиться друг о друге нелегко. Порой это сущий кошмар.

Важно помнить, что от вас не требуется быть идеальным. Совершенно нормально (и даже более того — хорошо) начать разговор с таких слов: «Я понятия не имею, что сказать, и знаю, что ничем не могу помочь». Или: «Я хочу дать тебе личное пространство, однако же беспокоюсь за тебя, поэтому звоню». Признание в том, что вам неловко, позволяет вам сделать первый шаг навстречу. Попытки скрыть ощущение неловкости только ухудшат ситуацию. Для человека, переживающего утрату, большое облегчение — быть рядом с тем, кто готов чувствовать неловкость, но при этом появляться вновь и вновь.

Если вы не знаете, ждут ли от вас слов, — спросите. Если вы не уверены, стоит ли приходить, — лучше прийти. Тот, кому вы пытаетесь помочь, заметит ваши усилия и будет вам благодарен.

ДЕЛАЙТЕ ТО, НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТО: ПОЛЕЗНЫЙ СПИСОК

Часто, когда я говорю о том, что надо быть свидетелем чужой боли и сопровождать человека в его страданиях, люди отвечают: «Да-да, это я могу. А есть ли что-то такое, чего следует полностью избегать?»

Я понимаю, что вам нужна инструкция. Мы все любим практические советы, особенно перед лицом бесформенной, пугающей задачи: поддерживать человека в горе. В [приложении](#) к книге вы найдете эссе с кратким изложением идей, как помочь человеку, переживающему утрату. А вот еще несколько полезных советов.

Нет: не сравнивайте одно горе с другим. Каждый человек перенес в жизни утрату, но именно эту трагедию никто другой не испытал. Иногда хочется предложить собственный опыт горя как доказательство понимания. Но вы не понимаете. Вы не можете понять. Даже если «количественно» ваша утрата была сопоставимой, откажитесь от соблазна использовать свой опыт как точку соприкосновения.

Да: спросите об их переживаниях. Вы можете стать ближе, проявив интерес к тому, как человек переживает свою беду. Если у вас был схожий опыт, можно сказать о том, что вам знакомо ощущение необъятности и странности горя. Ограничьтесь словами о том, что вы представляете себе общую картину: не говорите, что вы представляете себе его путь.

Нет: не проверяйте факты, не исправляйте ошибки. Чувство времени и внутренние базы данных часто работают сумбурно, особенно в ранний период горя. Человек может путаться в датах, воспроизводить факты иначе, чем было на самом деле. У вас может быть другое мнение о событиях, их участниках и отношениях между ними. Сдержите порыв исправить ошибки.

Да: позвольте человеку переживать свой собственный опыт. Неважно, кто больше «прав».

Нет: не преуменьшайте. Вам может показаться, что масштаб горя вашего друга не соответствует ситуации. Иногда хочется подкорректировать его точку зрения, заменив той, что кажется вам более «реалистичной».

Да: помните, что горе принадлежит тому, кто его испытывает. Ваше мнение о его боли ничего не значит. Он сам решает, насколько ему плохо, так же как вы сами вправе принимать такое решение в отношении своей жизни.

Нет: не делайте комплиментов. Когда близкий вам человек испытывает боль, ему не нужны напоминания о том, какой он умный, красивый, сильный и в целом хороший. Не говорите ему, что он храбрый и мужественный. Горе обычно не связано с недостатком уверенности в себе.

Да: учтите — всё, что вы любите в этом человеке, чем вы в нем восхищаетесь, поможет ему прожить свой опыт. Напомните ему о том, что вы рядом, что он всегда сможет на вас опереться, если его горестная ноша станет слишком тяжела для одного. Позвольте ему пребывать в хаосе и не чувствовать необходимости демонстрировать отвагу и силу духа.

Нет: не будьте чирлидером. Когда всё плохо, нужно просто это признать. Не стремитесь озарить каждый уголок бодростью духа. И не пытайтесь заставить человека испытывать благодарность за то, что в его жизни есть и хорошие стороны. Хорошее и плохое живут в одном пространстве, они друг друга не отменяют.

Да: станьте зеркалом его реальности. Когда он говорит: «Просто невыносимо», — отвечайте: «Да, именно так». Вы удивитесь, насколько это помогает.

Нет: не рассуждайте о «будущем». Когда любимый человек испытывает боль, порой возникает соблазн поговорить о чем-то прекрасном, что случится с ним в будущем. Сейчас, в данный момент, такого будущего не существует.

Да: оставайтесь в настоящем времени, а если ваш друг заговорит о прошлом, присоединитесь к нему. Позвольте ему выбирать самостоятельно.

Нет: не проповедуйте ([часть 1](#)). «Тебе надо пойти на танцы, мне это помогло»; «Ты прибежал к ароматическим маслам для бодрости?»; «Мелатонин всегда помогает мне заснуть. Тебе тоже надо его попробовать». Если вы открыли полезные приемы по улучшению состояния, может возникнуть желание распространить свой опыт на остальных. К сожалению, если человек сам не просил совета или информации, ваши полные энтузиазма рекламные вставки будут звучать оскорбительно и, по правде говоря, высокомерно.

Да: поверьте, что человеку хватит ума и опыта, чтобы позаботиться о себе. Если он плохо спит, то наверняка уже поговорил с врачом или поискал информацию в интернете. Если вы видите, что ему тяжело, можно спросить, хочет ли он услышать о том, что когда-то помогло вам.

Нет: не набрасывайтесь на собеседника с готовыми решениями (проповедование, [часть 2](#)). В любой ситуации, не только в горе, важно получить его согласие, прежде чем давать ему совет или предлагать решение. В большинстве случаев человек просто хочет, чтобы его выслушали и признали его боль или его проблемы.

Да: получите согласие. Прежде чем предлагать советы и решения, можно задать вопрос, как поступает моя подруга и коллега Кейт Маккомбс: «Тебе нужны сочувствие или совет?» Отнеситесь к ответу с уважением.

Я могла бы привести еще миллион пунктов — что можно делать, чего нельзя, — но для начала этого списка вполне достаточно. Дело не в том, что все «нет» — плохие слова: они просто неэффективны. Если ваша цель — поддержать друга, то выбирайте слова, которые скорее помогут вам достичь этой цели.

ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ? Я ЖЕ ДЕЛАЮ ВСЁ, ЧТО НУЖНО

Вам нужно знать одну важную вещь: иногда вы всё делаете правильно, но ваш друг всё равно не отвечает на сообщения, не приходит на вечеринки, никак не показывает, что ваше заботливое внимание ему помогает.

Помните: доказательством «помощи» является не уменьшение боли, а знание, что человек чувствует поддержку и признание его горя. Но даже если вам очень хочется его поддержать, он может испытывать по этому поводу совсем иные чувства.

Ваше намерение очень важно, но результат ваших усилий будет зависеть только от чувств человека, *переживающего горе*.

Много лет назад я вела курсы информирования о сексуальном насилии и часто говорила о факторах, определяющих сексуальный харассмент. Через несколько лет после смерти Мэтта я разговаривала с подругой-издателем. Мы пытались сформулировать несовпадение между ощущениями человека в горе и намерениями его близких. Я решила провести параллель между харассментом и поддержкой в горе. Моя подруга очень удивилась такому сравнению: «Нельзя сказать тому, кто пытается помочь, что он занимается чем-то похожим на харассмент!» Разумеется, нет! Харассмент — нечто совсем иное. Но здесь есть и сходство: реальность ситуации определяется принимающей стороной, а не намерениями помогающего. Его реакция решает всё. Вы можете не соглашаться с чувствами скорбящего человека по поводу ваших слов или предложений, но вы обязаны уважать их.

Само по себе ваше доброе намерение не означает, что оно будет воспринято вашим другом именно как таковое. Всегда необходимо проверять. Такая проверка — акт доброты, который в конце концов поможет улучшить ситуацию.

Помните: ваша цель — стать источником заботы и поддержки. Это значит быть готовым отказаться от собственных *представлений* о помощи и проявить истинную внимательность и отзывчивость к потребностям друга.

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЭТО НА СВОЙ СЧЕТ (НЕ ДУШИТЕ ЛЮБОВЬЮ И ВНИМАНИЕМ!)

По правде говоря, когда речь идет о поддержке в горе, мне проще обучать тех, кто совсем ничего об этом не знает. Если какой-то посторонний человек позволял себе банальный или обесценивающий комментарий насчет моих переживаний, мне нетрудно было ему возразить. Но вот терпеть тех, кто любит меня, стремится помочь, быть рядом и так далее, оказалось слишком сложно. Я просто не могла выносить их ненужные предположения и советы. Их внимание порой было

избыточным. В ранний период переживания горя любимый вами человек так обессилен, что попросту не может участвовать в ваших дружественных отношениях и даже в собственной жизни так, как вы привыкли. Как я уже неоднократно упоминала, горе — это нечто невозможное. Никто не способен здесь победить.

Я недавно говорила, что вам стоит задавать своему другу вопросы, интересоваться его восприятием ситуации, проверять реакцию на свои действия и соответственно изменять их. Но иногда чем активнее вы занимаетесь поддержкой, постоянно требуя от друга обратной связи и стараясь быть максимально полезным, тем больше он отгораживается от вас.

Позвольте мне привести пример такой деликатной ситуации. До смерти Мэтта у меня были прекрасные друзья — эмоционально грамотные, отзывчивые, замечательные. Но иногда наше общение в ранний период моего горя было невероятно изнурительным для меня именно *потому*, что они постоянно хотели узнать, как мне помочь. Они спрашивали, спрашивали и спрашивали. Как доказать, что они понимают мою боль. Как поддержать меня. Как лучше задавать вопросы, как правильно предоставить пространство. Приходилось постоянно указывать им, как обо мне заботиться, и это угнетало меня. У меня просто не было сил, чтобы сформулировать свои потребности. Меня изматывала необходимость отвечать на вопросы, давать обратную связь и предлагать варианты. Порой из-за этого я была вынуждена избегать своих самых любимых друзей.

Подумайте об этом так: ваш переживающий утрату друг говорит на языке, который знали всего два человека на Земле, и второй из них умер. И хочется попросить друга обучить вас этому языку, чтобы вы могли общаться с ним. Но как бы вам ни хотелось вернуть ему утраченное, он не сможет обучить вас. Вы требуете от него невозможного — выйти на время из своей боли, чтобы обучить вас лексике, грамматике и синтаксису, а затем вернуться назад. Он не может этого сделать, не может

добраться до той области мозга, которая отвечает за обучение и обратную связь.

В каком-то смысле я прошу вас о двух противоположных вещах: присутствовать и отсутствовать. Будьте внимательны и отзывчивы. В то же время не требуйте от своего друга дополнительных усилий. Наблюдайте за его реакцией на свои действия, но в ранний период горя, пожалуйста, не ожидайте и не просите, чтобы он демонстрировал свои обычные эмоциональные и коммуникативные навыки. Он ими сейчас не обладает. Призывать горящего человека обучить вас заботе о нем — значит требовать невозможного.

Если вашему другу что-то не нравится, он мог бы об этом сказать. Но вряд ли скажет. Заявлять о своих потребностях — его задача. Но он вряд ли заявит. Полагайтесь на свое знание о нем прежнем, каким он был до того, как горе ворвалось в его жизнь. Используйте это знание как компас.

Не сдавайтесь.

Вот что вам хотел бы сказать человек, испытывающий скорбь: я люблю тебя. Я всё еще люблю тебя, пусть даже на мою жизнь опустился мрак и ты не можешь дотянуться до меня. Пожалуйста, не уходи. Найти человека, способного без лишних слов разделить с вами реальность горя, — большое утешение. Находиться рядом с тем, кто готов мириться со всем происходящим, включая мгновенные перепады настроения — от безумного хохота к рыданиям, — дарует огромное облегчение. Ваша уверенность, надежность вашего присутствия — лучшее, что вы можете дать.

Вы не в силах это сделать безукоризненно, но такого от вас и не ждут. Вы можете лишь стремиться к большей любви.

Мы очень ценим ваши усилия, всё, что вы сделали и пытались сделать. Спасибо.

Больше информации о том, как поддержать человека в горе, см. в статье «Как помочь другу в горе» в [приложении](#).

ЧАСТЬ IV

ПУТЬ ВПЕРЕД

ГЛАВА 15. ПЛЕМЯ БУДУЩЕГО: СОДРУЖЕСТВО, НАДЕЖДА И ПУТЬ ВПЕРЕД

Содружество, узнавание и единение — важнейшие элементы выживания в горе. Как я упоминала в начале книги, общность — залог выживания. Мы нужны друг другу.

Горе само по себе — одинокое переживание. Оно переписывает вашу адресную книгу: люди, которые, как вы думали, пройдут с вами огонь и воду, исчезли из вашей жизни или вели себя так неприятно, что вам пришлось прервать общение с ними. Даже те, кто искренне любит вас и хочет во что бы то ни стало быть рядом, не могут по-настоящему присоединиться к вашему горю. Может возникнуть чувство, что со смертью близкого человека вы утратили целый мир. Многие люди, переживающие утрату, чувствуют себя как на другой планете — или хотели бы там оказаться, найти таких же, как они: тех, кто их понимает.

Нам всем нужно место, где мы можем откровенно говорить о том, насколько нам тяжело, где мы можем поделиться своими чувствами и не бояться получить в ответ критику и обесценивание. И хотя некоторые друзья и родственники хорошо справляются с этой задачей, я обнаружила, что наилучшее понимание можно найти в среде других горюющих людей.

Я дружу с Элеей уже много лет. Мы познакомились в интернете и встретились в реальности, уже будучи виртуальными друзьями. Однажды летом она путешествовала по Орегону на велосипеде, и мы договорились встретиться в Сисайде. Когда я приехала в этот город, там на улицах были толпы людей, и меня охватила тревога: «Смогу ли я узнать ее в этом потоке? Я же раньше видела только фото. Нельзя же просто подойти к человеку и сказать: "Простите, мы с вами не знакомы?"». Но потом я подумала: «Так ведь с ней же будет сын, Вейзу. Я отлично помню, как он выглядит, стану высматривать его».

И лишь через несколько секунд я вспомнила: Вейзу погиб. В том же году, что и Мэтт. Я никогда с ним не встречалась. Более того, именно вследствие его гибели мы и познакомились с Элеей. Вообще, очень многих людей в своей жизни я узнала лишь потому, что кто-то погиб.

И именно благодаря этим людям я выжила.

Многими прекрасными вещами я обязана сообществу горящих людей, и таков один из немногих даров утраты. Каждый из нас променял бы наше сообщество на ту жизнь, что мы утратили, и мы вправе об этом заявить без угрызений совести. И каждый из нас будет изо всех сил любить, оберегать, защищать и уважать своих собратьев — в этой жизни, о которой мы не просили.

«Мое сердце всё еще разбито. Но оно постепенно исцеляется — так, как может. В нем навсегда останутся раны и другие следы глубокой, болезненной утраты, и оно никогда не станет прежним. Оно сделалось и сильным, и более хрупким. Более открытым и закрытым одновременно.

Наши утраты различны, но я признаю вашу. Я слышу ваши слова и чувствую вашу боль, потому что у всего этого одни корни. Я признаю вашу боль, потому что ощутила свою. Наши истории различны, как и имена наших ушедших близких и оплакиваемые нами отношения, но я хочу, чтобы вы знали: я признаю вашу трагедию как истинную и реальную.

Больше всего на свете я хочу, чтобы вы ощутили: ваша утрата признана и принята.

Я слышу вас.

Я склоняюсь перед вами».

Грейс, участница курса «Писать свое горе», о племени, обретенном после смерти ее брата

В ОДИНОЧЕСТВЕ, ВМЕСТЕ

Я пишу и говорю о горе почти ежедневно. Мои записи, мастерские, курсы, — всё, что я делаю, призвано дать хоть какое-то утешение людям, испытывающим боль. Когда я делюсь историями трагедий из собственной жизни и из жизни моих слушателей, я рассказываю вам, что вы не одиноки.

Но здесь возникает языковая ловушка, которая особенно ощутима в ранний период горя. Когда в вашу жизнь врывается

серьезная утрата, вы часто слышите: «Ты не один». Но на самом деле это неправда.

Сколько бы люди ни говорили, что не оставят вас, как бы они ни заботились о вас, никто не сможет прожить ваше горе вместе с вами. Никто не сможет разделить с вами ваших истинных мыслей и чувств. И это не просто слова.

Вы одиноки в своем горе. Лишь вы один несете в себе знание о том, как боль живет в вас. Лишь вы один знаете все подробности и нюансы того, что произошло, и того, что утрачено. Лишь вы один знаете, как глубоко изменилась ваша жизнь. Лишь вам одному придется по-настоящему справляться с этим в своем сердце. Никто не сможет сопровождать вас на этом пути.

Такова правда — даже если рядом найдется человек, переживший схожую утрату.

В мире поддержки людей, испытывающих горе, распространена история под названием «Антилопа бедуина». Одну из ее версий можно найти в книге *Arab Folktales* («Арабские народные сказки»). Мужчина находит тело своего сына. С целью смягчить тяжесть этой новости для своей жены он оборачивает тело сына в плащ и говорит жене, что принес с охоты антилопу. И чтобы приготовить мясо, ей надо одолжить котел в доме, не знавшем горя. Она идет от дома к дому и просит котел. Но все отказывают ей, поведав истории утрат, постигших их семьи.

Жена возвращается домой с пустыми руками и говорит: «В деревне нет котлов, в которых не приготовили бы когда-то пищу скорби». Мужчина разворачивает плащ, показывает жене тело сына и говорит: «Теперь наша очередь готовить пищу скорби, ибо это и есть моя антилопа».

Одна из интерпретаций притчи заключается в том, что горе касается всех. Следовать ли данной версии, или сюжету про гурю и горчичное зерно, или любой другой истории на эту тему, но основной посыл именно таков: горюют все.

Ни один дом, ни одна жизнь не могут избежать боли.

В этой интерпретации мне не нравится предполагаемое логическое заключение: все горюют, а потому в вашем горе нет ничего особенного. Иными словами, выше нос. На ваши страдания никто не будет обращать внимания, ибо все вокруг страдают. У вас нет права на глубокое горе, поскольку вы не одиноки в своем опыте утраты. Вам предлагается считать свою боль не слишком сильной лишь на том основании, что другие тоже испытали подобное.

Но на эту историю можно взглянуть и под иным углом.

Переходя от дома к дому и не зная, что в собственном доме ее ожидает горе, женщина встречалась с горем других людей. Она узнавала, какие семьи уже пережили утрату, которая лишь предстояла ей самой. Сама того не ведая, она создавала основу своего собственного сообщества внутри сообщества.

Поход от двери к двери подготовил ее к тому, что ее ждало, — словно кто-то шептал: посмотри на них, узнай их. Ты будешь невероятно одинока в своем горе — и вот люди, которым точно известно, каково это.

Тот факт, что другие люди испытали боль, если даже она выглядит похожей на вашу, не избавит вас от горя. Но благодаря этому вы найдете понимающих вас людей, познакомитесь с вашим племенем.

Это укажет вам, кто способен выслушать вашу боль, кто сможет быть рядом, смотреть, лицезреть ваши страдания.

В тот день в Сисайде я ожидала увидеть сына Элеи потому, что он стал реальной частью моего племени. Он обрел плоть в рассказах Элеи, где горе соседствует с любовью, и я знаю о нем с обеих сторон. Вейзу реален не только потому, что я вижу его счастливым и живым на фото, но и потому, что я была свидетелем истории создания каждой фотографии, которую показывала мне его мать. Я вижу следы бессонных ночей на лице моей подруги. Я вижу, как Вейзу становится «больше опухолью, чем мальчиком». Я вижу дни, когда смерть и жизнь сменяют друг друга, и тот день, когда смерть приходит навсегда. Я вижу, как горе прокладывает себе путь через Элею и отражается в каждом ее шаге. Я вижу любовь, слитую с

отчаянием, и она видит то же в моей душе. Мы слышим друг друга. Нам больно. И нам спокойно в присутствии боли друг друга — так же, как в присутствии любви. Всё это мы приветствуем.

Вот что важно. В сообществе переживших утрату всё приветствуется. Мы знаем, что одиноки и что в этом мы не одни. Мы слышим друг друга. Это ничего не поправит, но почему-то меняет.

«Грусть лечится единением с другими»¹⁷

Д-р Полин Босс

РОДСТВО И ПРИЗНАНИЕ

Другие люди, испытавшие столь же глубокую боль, что и вы, понимают степень вашего одиночества. Благодаря встрече с ними вы осознаёте: всё, что вы переживаете, — нормально, даже если кажется странным. Люди, обитающие на территории горя, подтверждают страшный и уже известный вам факт: есть вещи, которых никогда не удастся «исправить».

Может показаться, что это прямая противоположность помощи, но для того, кто переживает серьёзную утрату, признание другими глубины его боли становится самым настоящим спасением. Когда на тебя смотрят, видят тебя, признают разрушение основ твоей жизни, это вызывает какое-то изменение, каким-то образом помогает. Возможно, это единственное, что помогает.

Содружество в утрате — один из лучших показателей даже не «выздоровления», а выживания. Выжить можно и в одиночку, но, если двигаться с целым племенем горящих сердец, это гораздо легче.

«Смерть создает семью.
Я выхожу в круг
Матерей, отцов, дочерей, сыновей, партнеров
И в глазах у них — навек слезы
Я хочу убежать назад
Я хочу убежать
Но не бегу
Я беру их за руки, святых скорбящих
Мы не можем убежать от боли, поэтому вступаем в нее
Мы обнимаем друг друга в любви и в свете
Мы спотыкаемся и подхватываем друг друга
Мы бредем вместе, не зная зачем
И куда
Метеориты падают в лунном свете
И мы какое-то время бредем все вместе».

Кэти Томас Розен, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Сета

ПЛЕМЯ БУДУЩЕГО

Окружающие могут начать беспокоиться о том, что вы уделяете чересчур много времени форумам и книгам, посвященным горю, и слишком часто общаетесь с людьми, пережившими схожую утрату. Это просто смешно. Мы все ищем отношений с похожими на нас людьми, естественным образом стремясь к тем, с кем можно разделить важное: интересы, увлечения, истории. Наши жизни строятся на общности с другими. Конечно же, вы ищете людей с похожим опытом горя. Как писал один психотерапевт, после трагедии такого масштаба мир делится на тех, кто понимает, и тех, кто не понимает. Между вами и внешним миром пролегает пропасть. Возможно, со временем ее глубина уменьшится, но пока что она огромна. И именно потому вы сейчас нуждаетесь в племени союзников.

Мне раньше очень не нравилось слово «племя». От него веет уклоном в философию нью-эйдж, что меня всегда раздражало. Однако, пережив то, что пережила я, обретя свой народ и создав пространства, где такие люди могут найти друг друга, я стала хорошо относиться к этому слову. Мы — племя. Племя будущего. В этом будущем — после смерти, после утраты, после того, как

все остальные «двинутся дальше», — останется содружество горюющих людей.

Сейчас обрести такое содружество стало чуть проще, чем в то время, когда я овдовела. Тогда действительно не было ничего подобного. На большинстве сайтов поддержки в горе предполагалось, что, если я вдова, мне наверняка больше семидесяти лет. Те немногие сайты, которые всё-таки были посвящены поддержке после внезапной смерти партнера в молодом возрасте, имели сильный религиозный уклон — или пытались скрыть непоправимое за радужными обещаниями счастливого финала. Банальные слова утешения и примитивные объяснения никогда не помогали мне и до смерти Мэтта, а после нее стали совершенно невыносимы. Будучи рефлексирующим, сверхчувствительным, эксцентричным человеком художественного склада ума, в своем маленьком городке я часто ощущала себя лишней. Но после смерти Мэтта я окончательно потеряла свое место в мире.

В то время я проводила бесчисленные часы в интернете — в поиске хоть кого-нибудь, в чьих словах я могла бы узнать себя. По кусочкам, извлеченным из длинных веток комментариев, роясь в никому не известных (тогда) блогах, я обрела свой народ.

Чтение их историй и выслушивание правды об их жестокой, неистовой боли помогли мне больше, нежели что-либо иное. Люди, которые появились рядом со мной, те, кого я нашла, — *они* решили вместе стоять на краю бездны, возникшей в наших жизнях, не отворачиваясь и ничего не приукрашивая, — именно благодаря им я выжила. Их истории стали для меня тропинкой из хлебных крошек: по ней я могла выбраться из темного леса, а я тогда часто там бродила. Я могу подтвердить точность древнего выражения «мы стоим на плечах гигантов». И я пережила то, что пережить невозможно, благодаря их душевной щедрости, нашему совместному творчеству, нашим историям.

Мы видели друг в друге отражение разбитого мира.

Вместе с моими товарищами по вдовству, по горю, по разбитому сердцу мы создаем историю выживания в неизбывной боли. И делаем мы это, просто говоря правду. Мы приняли недвижимую реальность утраты, сопровождали друг друга внутри нее, признали истину друг друга.

Вот в чем сила признания; в горе оно становится не решением, но союзником. Именно оно помогает нам пережить всё это вместе с другими опустошенными и разбитыми сердцами. Мы не пытаемся исправить или приукрасить ситуацию; мы говорим и добиваемся выслушивания, подтверждения и признания этой правды.

МЫ НУЖНЫ ДРУГ ДРУГУ

Смотрите, в чем дело. Я не собиралась становиться психотерапевтом для людей в горе. Если бы Мэтт не умер, я бы, скорее всего, оставила профессию психотерапевта. За несколько дней до его смерти я говорила ему, что устала обслуживать боль других. После его смерти я завершила свою практику и больше никогда не видела тех пациентов.

Но горе открыло мне ранее неведомые грани одиночества, хотя к одиночеству мне было не привыкать. Именно это чувство заставило меня разыскивать людей, которые впоследствии стали моим племенем. Такой поиск иголки в стоге сена, с постоянными тупиками, разочарованиями и неверными шагами, и стал причиной моей нынешней работы. Мне была невыносима мысль, что люди, внезапно оказавшиеся в ситуации горя, не смогут найти никого и ничего, похожего на них самих.

Я вернулась в терапию, потому что поняла силу общности. Как я уже упоминала, письмо всегда было моим любимым средством самовыражения. В начале своей новой работы я писала, чтобы дать другим то, в чем нуждалась сама: союзничество, признание, выживание. Я писала потому, что мои слова помогали. Я писала для того, чтобы человеку в горе стало легче обрести союзников. Я писала книги и вела блоги, создавала курсы и открывала мастерские, ибо если я могла

сделать хоть что-то, дабы облегчить ношу горя хоть одному человеку (или тысяче человек), то я обязана была это сделать. У меня не имелось выбора.

В данной книге много цитат из работ участников моего курса «Писать свое горе». В последние несколько лет мне посчастливилось читать — и наблюдать — множество прекрасных и жутких историй. Слушатели этого курса не устают поражать меня своей способностью любить, быть рядом друг с другом, проявлять доброту, понимать и принимать окружающих. Начав с первых осторожных обменов сообщениями в интернете и продолжив взаимной поддержкой в течение ряда лет, эти писатели стали друг для друга семьей. Они с радостью, любовью и признанием принимают каждого нового человека, каждую новую историю. Мы все смогли дать место тому опустошению, которое свело нас вместе.

То, что помогло мне выжить, помогает выжить им и поможет выжить вам. Союзничество в боли. Сила присутствия и свидетельства. Это не магия, это любовь, та, что не отворачивает взгляд.

Возможно, вы обретете ее в практике совместного письма в реальности или на форуме в интернете, — неважно, где именно. Важно найти место, где вашу утрату поймут, признают, засвидетельствуют. Когда из вашей жизни исчезает самый ее центр, вам нужно общество других людей, которые смогут встать вместе с вами на краю пропасти и не отвернуться от нее.

«Мы образовали прекрасную компанию людей, столкнувшихся с горем. Я буду помнить все их голоса, даже самые тихие. Я всегда обращала внимание на молчаливые "лайки" под своими постами. Я желаю каждому из нас, включая себя, продолжать искать тех, кто понимает утрату и боль, находить крохи утешения и облегчения в эти тяжелые времена, сообщества, в которых будут слушать и услышат наши слова, будут делиться своими историями утраты. Мы создали прекрасный хор, делились прекрасной музыкой. Я слышала гимны жизни, погребальные плачи отчаяния, хоралы любви, оперы утраты. Пожалуйста, продолжайте писать — каждый из вас. Я надеюсь вновь услышать все ваши голоса — в других сообществах, в ваших блогах, в случайных местах в интернете. Я надеюсь, что синхрония вселенной вновь объединит наши голоса и сольет их с другими.

Я надеюсь, что каждый из нас найдет возможность поделиться с кем-нибудь, кто понимает реальность утраты, кто помогает нам дать место тем, кого больше нет, кто понимает боль. Приветствую вас, друзья мои. Я склоняюсь перед вами».

Крис Глоин, участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Билла

КУЛЬТУРА ДОБРОТЫ

Союзничество с теми, кто понимает глубину вашей боли, не помогает исправить ситуацию. Как я говорила уже много раз, некоторые вещи непоправимы, их можно только нести с собой. Ваше горе, вашу любовь придется нести с собой.

Выживание в горе или даже постепенное создание новой жизни в соседстве с горем идет рука об руку с желанием быть свидетелем — себе и другому, внезапно оказавшемуся в совершенно новой жизни. Вместе мы создаем надежду для себя и друг для друга. Мы нужны друг другу, чтобы выжить.

Я желаю вам найти свой народ, тех, кто увидит вашу боль, станет вам союзником, обнимет вас, хотя вся тяжесть вашего горя навсегда останется лишь вашей. Кажется, что сообщество найти трудно, но это возможно. Ищите соплеменников, собирайте их и объединяйте во флотилию света, которая понесет вас дальше.

Один из слушателей моего курса охарактеризовал наше пишущее сообщество как *культуру доброты*. Именно этого я желаю и вам. К счастью, сейчас существует намного больше возможностей для поиска или создания таких сообществ, чем несколько лет назад. В той жизни, о которой вы не просили

и которую не предвидели, эти островки истинного союзничества значат очень много.

Их поиск требует немало труда, я знаю. Их стало проще искать, однако всё ещё не просто. Читайте всё, что способны вынести ваши душа и разум. Читайте чужие комментарии (игнорируя глупые и жестокие), переходите по ссылкам. Оставляйте свои. Выслеживайте людей в диком мире горя, пока не найдете их лагерь — или создайте свой собственный. Я могу говорить об этом бесконечно, но вот что я знаю наверняка: мы можем найти друг друга, обозначив себя. Голоса моего племени были редкостью в ранний период горя. Я нашла их потому, что они хотели, чтобы их нашли. Пишите, комментируйте, связывайтесь. Чем большим количеством способов вы станете высказывать правду, тем проще людям будет вас обнаружить, тем больше путей найдут ваши слова к их душам. Зажгите фонарь. Поднимите его вверх. Ищите. Находите.

Я знаю, что порой это изматывает. Но обретение своего племени — гарантия облегчения. Союзничество и сообщество помогут вам выжить. Даже если вам кажется, что это невозможно, прошу вас хотя бы желать, чтобы вас нашли. Будьте настойчивы. Вас может быть немного, но вы точно не одни в своем кошмаре. Мы здесь — и мы слушаем вас.

Никто не имеет доступа к самому сердцу скорби. Мы все, даже те, кто знает силу боли, не можем быть с вами в вашем глубочайшем горе. Оно принадлежит лишь вам.

Но вместе мы можем признать друг друга и склониться перед болью. Наши души несут огромную печаль. Мы можем сопровождать друг друга сквозь эту боль. Наши слова стучат в душу другого, и мы становимся друг для друга островками отдыха.

Правда в том, что вы не одиноки.

БЛАГОСЛОВЕНИЕ

«Те, кто плачет, услышьте:
мы плачем с вами.
Мы делимся разным горем.
Утрата, которая вырвала нас из общества,
именно она
собирает наше племя.
Мы, свидетели,
очеловечиваем опыт каждого,
слушая о нем.
Во тьме маленький огонек.
В одиночестве тихий голос.
В тишине немного любви.
Ухо слышит,
сердце говорит
тихо и коротко
о разбитом».

Ричард Эдгар, участник курса «Писать свое горе», о потере брака, идентичности и причастности

ГЛАВА 16. БЕСКОНЕЧНА ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ

Как закончить книгу об утрате, если мы не можем обозначить счастливый финал? Если мы не полагаемся на внезапное преображение и на обещания, что в конце концов всё будет хорошо?

Я завершаю эту книгу речью о любви, потому что любовь — всё, что у нас есть. Это не мажорная нота, но и не приговор. Просто любовь.

Мы горюем, потому что любим. Горе — это часть любви.

Любовь жила в этом мире до того, как с вами случилась утрата; любовь окружает вас и сейчас; любовь всегда останется с вами, на протяжении всей последующей жизни. Ее формы будут меняться, но она никогда вас не покинет. Ее недостаточно, но она — это всё.

Один из моих учителей говорил о главном духовном упражнении своей жизни как о постоянном движении назад и вперед по мосту, связующему прошлое и настоящее. Жизнь в горе — постоянное хождение по этому мосту. Выживание в горе — поиск связи между вашей прошлой жизнью и той, которой вам приходится жить сейчас.

Мы не можем опереться ни на физический мир, ни на свои ощущения, ни на свои мысли. Но мы можем нести с собой любовь. Она постоянно изменяется, будучи силой природы, но всегда остается фундаментом, базой, краеугольным камнем. Она соединяет настоящее с прошлым и будущим. Она позволяет нам путешествовать между мирами.

«Меня держит любовь, и я желаю себе вот чего: дара смотреть на случившееся событие, не отводя глаз, принять его — как оно было и как оно есть, и принять себя — какими мы были и какими стали; дара уживаться с сегодняшней действительностью; мужества просыпаться по утрам; возможности смотреть на снегиря в кормушке, на полную луну, на отблески солнца на футбольном поле у собора Святой Екатерины за нашим домом, и знать, что в мире есть и благо и боль, а я — часть их обоих.

Меня держит любовь, и я благословляю себя: оставаться в круге света, как бы он ни был мал и полон боли, каждый день — и держать на привязи алчный водоворот хаоса, тьмы и распада личности, который хищно кружит вокруг этого светлого пятна любви. Понемногу объединить боль, ярость и утрату с любовью, преодолеть тьму светом. Не грубым электрическим, но мягким, нежным солнечным светом: он высвечивает и украшает и целое, и сломанное.

Меня держит любовь — твоя любовь, Ричард, и любовь Бога, и я благословляю себя: принимать себя как есть, любить себя, прощать себя, позволить себе расти. Найти способ жить в этом мире без тебя, опираясь на любовь».

И. Х., участница курса «Писать свое горе», о смерти своего мужа Ричарда

ВЫ НЕ В ПОРЯДКЕ, И ЭТО НОРМАЛЬНО. ВЫ И НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ПОРЯДКЕ

Я думаю, мы верим, что опора на любовь способна многое исправить, как будто любовь — какое-то мифическое лекарство, залечивающее все раны и снимающее всю тяжесть. Но любовь не делает этого. Любовь, союзничество, признание сопровождают и поддерживают вас в вашей боли, но не избавляют вас от нее. Они не способны заменить утраченное, склеить ваше разбитое сердце.

Иногда любовь бывает жесткой. Она просит больше, чем вы можете дать. Важная часть работы над горем — оставаться достаточно сильным для того, чтобы выполнять требования любви; найти способы стать союзником самому себе, признавать и боль и любовь, живущие бок о бок.

Поэт Наоми Шихаб Най пишет: «Любить — значит дышать воздухом двух стран»¹⁸. Ходить по мосту, соединяющему ваши прошлую и настоящую жизни, и означает дышать воздухом двух стран: любовь существует в обеих и объединяет их.

Вам будет больно — и, возможно, очень долго. Разбитое сердце всегда болит. Любовь, которую вы познали, о которой

вы мечтали, которую возвращали вместе, — именно она и поведет вас вперед. Это широкий и надежный плот, его невозможно разрушить. Иногда вы будете забывать о нем, но всегда сможете на него вернуться.

Вся вселенная может разрушиться (и рушится), но любовь никогда не покидает нас. Любовь и сейчас с вами — даже сейчас, особенно сейчас. Когда держаться больше не за что, держитесь за любовь. Пусть она несет вас дальше.

«Я верю, что мир был создан и утвержден любовью, что она поддерживает, связывает и чинит его, и если его можно искупить, то это способна сделать только любовь».

Венделл Берри, The Art of the Commonplace («Искусство обыденности»)

КОМПРОМИСС В ГОРЕ

Мы обычно думаем, что в горе есть только две возможности: грустить вечно и никогда не выходить из дома — или же оставить всё страшное позади и жить новой великолепной жизнью. Однако реальность значительно шире: вы не приговорены к вечной печали, но и не обязаны следовать модели выздоровления, которая вам не подходит.

Между этими крайностями есть широкие возможности для компромисса.

Такой компромисс способны установить лишь вы сами — живя так, как можете, в согласии с тем, что является вашей истиной, для себя, с любовью в качестве ориентира и союзника. Вы создаете компромисс, проявляя доброту к самому себе. Отказываясь поддаваться официальной эмоциональной парадигме, которая указывает вам, что горе — это проблема, требующая решения; предоставляя своей опустошенности всё необходимое ей место и время.

Никто из нас на этом пути горя не вернется к той жизни и к тому себе, что были раньше.

Возвращение невозможно. Мы можем поклониться поврежденным частям, дырам, пробитым в нашей жизни.

Мы можем обратиться к оставшемуся с добротой и любовью. Мы можем исследовать, какие части нас уцелели после взрыва.

В своем посте в Facebook Энн Ламотт называет это «дружбой со своим сердцем», что, собственно, я и имею в виду. Поиск срединной полосы в горе — это поиск дружбы со своим сердцем, создание себе убежища в своем сердце; возможность быть свидетелем собственной боли, обращаться с собой как с любимым человеком; отстаивать свое право чувствовать боль, не пытаясь ее устранить или приукрасить для удобства других людей; найти тех, кто сможет разделить с вами этот путь, кто не боится увидеть ваше сердце во всей его боли и благодати.

Вы создаете свою срединную полосу, экспериментируя с горем, находя способы встроить этот опыт в свою жизнь. Да, он навсегда изменит вас. Кем вы станете, как вы понесете дальше свою утрату, — только предстоит узнать. Срединная полоса всегда в процессе становления. Здесь вам не придется отрицать свою боль или оставаться навеки поглощенным ею. Здесь вы сможете найти себе место в реальности любви, со всеми ее прекрасными и жуткими сторонами. Опора на любовь, существование внутри переживания любви — единственный способ оставаться «в безопасности».

«Это ваша жизнь. Вам придется выстраивать ее вновь в пустыне, в которую превратилась ваша реальность, в ней всё, чем вы были, одновременно исчезло и стало повсеместным. Пустыня — это разрушение и созидание, тьма и свет, вода и высохшая земля, грязь и манна небесная. Реальная работа глубокого горя — создание своего места в этой пустыне».

Шерил Стрейд, Tiny Beautiful Things («Маленькие прекрасные вещи»)

ВМЕСТЕ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Мне остается сказать не так много. Я знаю, что этих слов, этой книги — недостаточно. Ничто не может исправить вашу ситуацию. Я надеюсь, что в моей книге вы обрели союзника и что мои упражнения помогут вам жить той жизнью, к какой вы были призваны.

Я изо всех сил старалась описать словами правду о горе, какой она мне представляется. Дать вам образ, к которому можно стремиться, карту местности. Я хотела бы, чтобы мне не пришлось рассказывать эту историю, но это моя история.

Наши сердца разбиваются, и их нельзя склеить. Так было всегда. Мы должны найти новые способы передавать эту старую истину так, чтобы она звучала постоянно. Мы должны говорить, чтобы другие слушали, чтобы когда-нибудь они начали слышать. Как пишет Джеймс Болдуин, другой истории нет.

«Креол начал рассказывать нам, что такое блюз и о чем он. Оказывается, он не о чем-то очень новом. Новым делали блюз он сам и его парни, которые там, над нами, рискуя до безумия и до смерти, искали новые способы заставить нас услышать. Ибо, хотя повесть о том, как мы страдаем и как наслаждаемся, и о том, как мы торжествуем победу, совсем не нова, мы должны слышать ее снова и снова. Другой — нет, и в этом мраке нет для нас другого света».

*Джеймс Болдуин, Sonny's Blues («Блюз Сонни»)*¹⁹

Высказывая правду своих сердец, мы помогаем другим людям найти их собственную правду. Мы понемногу отодвигаем главенствующую парадигму горя как проблемы. Мы научаемся лучше воспринимать свою и чужую боль. Мы понимаем, как переживать все грани любви, даже самые острые.

Обозначая правду, мы начинаем разговаривать о горе, то есть разговаривать о любви. Мы учимся сильнее любить друг друга. Мы начинаем пересматривать привычный сюжет о вознаграждении, в рамках которого все мы — как культура и как отдельные люди — продолжаем настаивать, что у любой истории есть счастливый конец, нужно просто его найти. Мы перестаем осуждать друг друга за боль и вместо этого стараемся изменить то, что можем изменить, и пережить то, что изменить невозможно. Нам становится проще слышать правду, даже когда она разбивает нам сердце.

Высказывая и слушая правду, мы улучшаем положение дел, даже если не можем его исправить. Мы сопровождаем друг друга в боли. Мы становимся свидетелями боли друг друга. Это

путь любви, это наше предназначение, это новая история мужества, которую мы все призваны рассказать.

Я знаю, что вы не хотели стать частью этой истории. Я бы желала, чтобы вам не пришлось читать мою книгу. Если вы читаете, то с этим ничего не поделать, я могу лишь поприветствовать вас. Вы — часть происходящих изменений как в вашем собственном сердце, так и в сердцах других. Просто будьте здесь, приходите, оставайтесь, обращайтесь с собой с любовью и добротой посреди этой боли.

Признание — это всё, и потому я завершаю свое любовное письмо тем, с чего мы начали: мне очень жаль, что вам пришлось оказаться здесь, но я рада, что вы здесь.

Вы не в порядке, и это нормально.

Некоторые вещи нельзя исправить. Их можно только нести с собой.

Пусть эта книга поможет вам выдержать то, что выпало на вашу долю.

ПРИЛОЖЕНИЕ. КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ В ГОРЕ

Моя заметка о помощи другу в горе — в числе трех моих наиболее цитируемых постов. В ней представлены основные идеи третьей части, поэтому я помещаю ее здесь. Если вы хотите поделиться ею с друзьями и родственниками, которые хотят вам помочь, вот ссылка для скачивания печатной версии на английском языке:

refugeingrief.com/help-grieving-friend

Я работала психотерапевтом больше десяти лет, а до этого — десять лет в сфере социальных услуг. Я знала горе. Я знала, как обращаться с ним в себе и как помогать тому, кто его испытывает. Когда летом 2009 года утонул мой партнер, я поняла, что горе значительно больше моих познаний о нем.

Многие люди искренне хотят помочь другу или родственнику, переживающему тяжелую утрату. В такое время слова часто теряют силу, и мы молчим, безуспешно подыскивая их. Некоторые люди так боятся произнести не те слова и совершить ошибку, что предпочитают вообще ничего не делать. Это, несомненно, один из вариантов, но не всегда наилучший.

Идеального способа поддержать того, кто вам небезразличен, не существует, но вот несколько хороших основных правил.

1. ГОРЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТОМУ, КТО ЕГО ПЕРЕЖИВАЕТ.

Ваша роль — поддерживать, а не быть в центре. Это может показаться странным. Большинство советов, предложений и «помощи» скорбящим заключаются в том, что те должны вести или чувствовать себя иначе. Горе — очень личный опыт, и он принадлежит лишь тому, кто его испытывает. Вы можете полагать, что вы бы в такой ситуации вели себя по-другому. Надеюсь, вам никогда не придется пережить подобное. Горе принадлежит вашему другу; следуйте за ним.

2. ОСТАВАЙТЕСЬ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ И ГОВОРИТЕ ПРАВДУ.

Иногда очень хочется сказать что-то о прошлом или будущем, ибо в нынешней жизни вашего друга слишком много боли. Вы не знаете, каким окажется будущее — ваше или его; не факт, что «потом» станет лучше. То, что в прошлом у вашего друга была хорошая жизнь, не может служить платой за ту боль, которую он испытывает сейчас. Оставайтесь со своим другом в настоящем, даже если оно наполнено болью.

В попытке утешить друга, возможно, вам захочется как-то обобщить ситуацию. Однако вы понятия не имеете о том, что любимый человек вашего друга «выполнил свою миссию на Земле» или что он сейчас «в лучшем мире». Эти напыщенные, безликие дежурные фразы не помогают. Говорите только правдивые вещи: да, это больно. Я люблю тебя. Я здесь.

3. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОПРАВИТЬ НЕПОПРАВИМОЕ.

Утрату вашего друга невозможно исправить, залатать, то есть «решить проблему». Боль как таковую невозможно «улучшить». См. [пункт 2](#). Не говорите слов, направленных на решение неразрешимого, и всё будет в порядке. Ваш друг ощутит неизмеримое облегчение, когда поймет, что вы не пытаетесь забрать у него боль.

4. БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ВСТРЕЧЕ СО ЖГУЧЕЙ, НЕВЫНОСИМОЙ БОЛЬЮ.

Выполнять пункты 3 и 4 очень, очень тяжело.

5. ДЕЛО НЕ В ВАС.

Сопровождать человека в боли нелегко. Вы будете испытывать разные чувства: стресс, сомнения, злость, страх, вину. Скорее всего, вы будете уязвлены в своих лучших чувствах. Вам будет казаться, что вас игнорируют и не ценят. Но сейчас ваш друг не способен исполнять свои обязанности в отношениях, как прежде. Пожалуйста, не принимайте это близко к сердцу и не упрекайте его. Найдите свою собственную группу поддержки,

которая поможет вам поддержать вашего друга. Когда вас одолевают сомнения, см. [пункт 1](#).

6. ПРЕДПОЛАГАЙТЕ, НЕ СПРАШИВАЙТЕ.

Не говорите другу: «Позвони мне, если тебе что-нибудь понадобится», — поскольку он, скорее всего, не позвонит. Не потому, что ему ничего не нужно, а потому, что осознать свою потребность, выбрать того, кто сможет ее удовлетворить, взять трубку и позвонить вам — действия, на которые у вашего друга нет ни сил, ни энергии, ни желания. Вместо этого делайте ему конкретные предложения: «Я буду проходить мимо в четверг в четыре часа, могу зайти и вынести мусор». Или: «Я буду заходить каждое утро по пути на работу, чтобы выгулять собаку». Исполняйте свои обещания.

7. БУДЬТЕ ПОВСЕДНЕВНЫМ ПОМОЩНИКОМ.

Вы не можете выполнить за своего друга настоящую, тяжелую, реальную работу горя (см. [пункт 11](#)), но вы способны облегчить его участь, взяв на себя часть его повседневных обязанностей. Выгулять собаку, обновить рецепты на лекарства, убрать снег, сходить за почтой — отличные способы участия. Поддерживайте своего друга небольшими рутинными действиями; такие вещи становятся реальным доказательством любви.

Пожалуйста, не предпринимайте никаких необратимых действий, не отправляйте вещи в стирку, не убирайте дом, не спросив об этом своего друга. Пустая бутылка из-под колы рядом с диваном для вас не более чем мусор, — но вдруг ее оставил погибший муж за несколько дней до смерти? Грязное белье может быть последним, что хранит запах умершей жены. Понимаете, к чему я клоню? Всякие мелочи способны обрести невероятную ценность. Прежде чем делать, спросите.

8. ПОМОГАЙТЕ ДРУГУ В КРУПНЫХ ДЕЛАХ.

В зависимости от обстоятельств вашему другу может быть необходимо выполнять более сложные задачи, требующие

планирования: покупка гроба, поездки в морг, упаковка вещей и уборка комнат. Предложите свою помощь и придерживайтесь обещанного. При исполнении дел следуйте за своим другом. Ваше присутствие само по себе может быть для него очень важно; слова порой излишни. Помните [пункт 4](#): будьте свидетелем, оставайтесь с ним.

9. ОБЕРЕГАЙТЕ ЕГО ПОКОЙ.

Для того, кто недавно пережил утрату, поток людей, желающих выразить сочувствие и оказать поддержку, бывает по-настоящему обременительным. Период, требующий концентрации на личных ощущениях, может превратиться в жизнь в аквариуме. Возможно, вам удастся найти способ оградить своего друга от лишних контактов: например, став его временным представителем, который передает информацию во внешний мир, регулирует потоки доброжелателей и т. д. Такие «секретари» очень помогают.

10. ОБЪЯСНЯЙТЕ И ЗАЩИЩАЙТЕ.

Прочие друзья, родственники и знакомые могут начать спрашивать вас о вашем друге. Вы способны, насколько возможно, стать хорошим учителем для них — не напрямую, конечно. Вы можете попробовать нормализовать горе в их глазах фразами типа: «У нее случаются моменты похуже и получше, и это затянется на какое-то время. Серьезная утрата всё-таки очень сильно изменяет жизнь». Если вас всё еще будут спрашивать в более поздние периоды, можно отвечать так: «На самом деле от горя никуда не уйти. Его приходится нести с собой всю жизнь, хоть и по-разному».

11. ЛЮБИТЕ.

Главное — показывайте другу свою любовь. Приходите к нему. Говорите что-нибудь. Делайте что-нибудь. Будьте готовы стоять рядом с ним перед той пропастью, что разверзлась в его жизни, не пытаясь отойти или отвернуться от нее. Будьте готовы

не иметь ответов. Слушайте. Будьте рядом с ним. Будьте в настоящем. Будьте ему другом. Будьте любовью. Любовь — единственное, что не заканчивается.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Даже в наши дни нелегко найти хорошие ресурсы для переживающих горе. Поле поддержки становится всё богаче, но нам еще есть к чему стремиться. Больше всего мне симпатичны организации, указанные ниже.

При обращении с горем в семьях с детьми нет места лучше, чем центр Dougy. Это сообщество экспертов международного уровня в детском горе; они — одни из немногих, кого правительство вызывает на работу с последствиями масштабных природных или человеческих катастроф. Электронный адрес: dougy.org.

Фонд MISS предлагает поддержку и ресурсы людям, переживающим горе из-за смерти ребенка любого возраста. Электронный адрес: missfoundation.org.

Организация Soaring Spirits International поддерживает блог, где пишут несколько авторов, каждый из которых столкнулся с утратой супруга или партнера. Этот фонд также несколько раз в год проводит конференции выходного дня для овдовевших людей, где большой процент посетителей — вдовцы младше пятидесяти лет. Информацию о конференциях см. на сайте soaringspirits.org в разделе Camp Widow. На их странице с материалами можно найти ссылки на множество других служб для людей, переживающих горе, и их семей.

Modern Loss — прекрасный сайт, особенно для молодых людей и людей среднего возраста. Они рассказывают о разных видах утрат через посты читателей и авторов. Если вы писатель, то можете предложить сайту свои работы. Электронный адрес: modernloss.com.

Glow in the Woods — сайт для родителей, потерявших грудных детей. Это очень хороший ресурс для тех, кто хочет сопровождать людей, переживающих горе, и для тех, кто сам борется с физическими и эмоциональными последствиями смерти новорожденных и детей грудного возраста. Электронный адрес: glowinthewoods.com.

Фонд Liz Logelin Foundation оказывает финансовую поддержку семьям, оставшимся без кормильца. Информацию о грантах и ресурсах для семей, переживающих горе, можно найти на их сайте: thelizlogelinfoundation.org.

ОБ АВТОРЕ

Меган Девайн — писатель, лектор и активист в сфере работы с горем. Она ездит по всему миру, призывая людей говорить правду об их боли и учиться по-настоящему слушать, не пытаясь починить разбитые сердца других. Она живет вместе с постоянно пополняющейся компанией животных на маленьком участке земли рядом с шоссе в штате Орегон (США).

ОБ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ

Sounds True — мультимедийное издательство, чье призвание — вдохновлять и поддерживать личностную трансформацию и духовное пробуждение; было основано в 1985 году и находится в городе Боулдер, штат Колорадо (США). Мы работаем со многими ведущими духовными учителями, мыслителями, целителями и провидцами нашего времени. Мы стараемся в каждом издании сохранить «живую мудрость» автора: писателя или художника. Наша цель — создание продуктов, которые не только информируют читателей или слушателей, но и передают мудрость.

Sounds True — надежный партнер для тех, кто стремится к подлинной трансформации. На сайте SoundsTrue.com вы найдете множество бесплатных ресурсов для поддержки на вашем пути, включая эксклюзивные еженедельные аудиointервью, материалы для бесплатного скачивания, интерактивные обучающие инструменты, скидки на все наши издания.

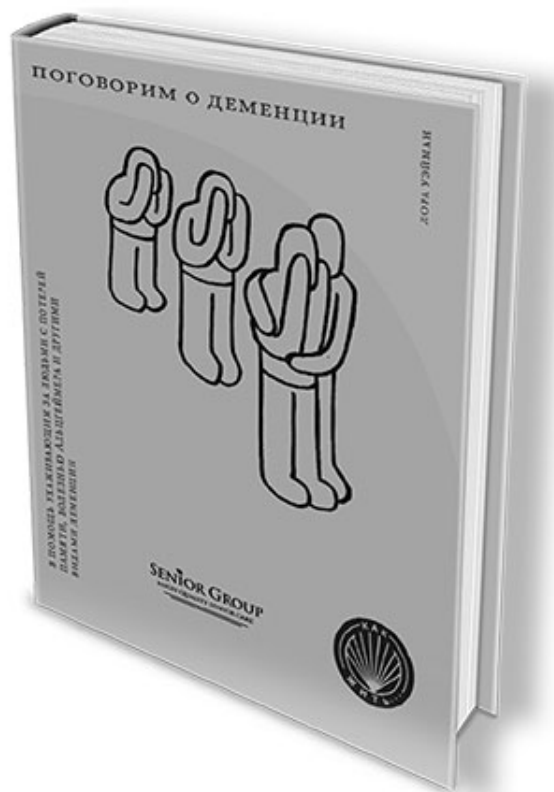
Для дополнительной информации пройдите по ссылке SoundsTrue.com/freegifts или позвоните нам по номеру: (800)

333-9185.



Первая книга серии «Как жить» представляет всестороннее исследование депрессии — тяжелого недуга, который нередко воспринимается в обществе как «плохое настроение» или «лень». Ее автор, Дэвид А. Карп, профессор социологии Бостонского колледжа, живет с этим диагнозом долгие годы. Основываясь на собственном опыте и глубинных интервью с пациентами, он выделяет самые важные аспекты и проблемы в «карьере депрессии»: понимание и принятие болезни, чувство изоляции и потребность быть услышанным. Особое место уделяется роли родных и близких больного во время депрессивных эпизодов. Как уверяет автор, им тоже необходимы помощь и поддержка.

Эту книгу необходимо прочитать каждому, кто так или иначе соприкасается с депрессией. Она будет полезна всем, кто увлекается психологией и медициной, занимается социальными и гуманитарными вопросами.



«Поговорим о деменции» — прекрасное пособие для тех, кто ухаживает за больными с расстройствами памяти. Автор книги Лора Уэймен, известный геронтолог, лектор, ведущая тренингов и семинаров, разработала собственную методику, эффективность которой подтвердилась в тысячах пансионатов и медучреждений. В основу книги легли реальные истории семей, столкнувшихся с данным диагнозом. Лора Уэймен просто и понятно рассказывает о том, как общаться с людьми, страдающими деменцией, как сохранить здоровую эмоциональную атмосферу и справиться с негативными реакциями больного. Автор показывает на примере своей семьи: всем близким больного необходимо заботиться о собственном физическом и психологическом состоянии, чтобы помощь была эффективной. Книга адресована самому широкому кругу читателей: родным и близким больного, медицинскому персоналу, а также всем тем, кто сталкивается с проблемами потери памяти.



Представленное руководство написано Джоном Вайном, уже двенадцать лет живущим с диагнозом «болезнь Паркинсона». Он, как никто другой, знает, какого рода информация необходима людям, столкнувшимся с данным заболеванием, и их близким. Автор основывается не только на своем опыте: он также собрал истории, комментарии и советы других людей, страдающих этим недугом. Его работа — подробный и при этом позитивный путеводитель по жизни, который поможет понять и прочувствовать состояние человека с болезнью Паркинсона в ее развитии.

Джон Вайн использует простые, лаконичные формулировки и без специальной медицинской терминологии рассказывает о симптомах, течении болезни и сопутствующих психологических проблемах.

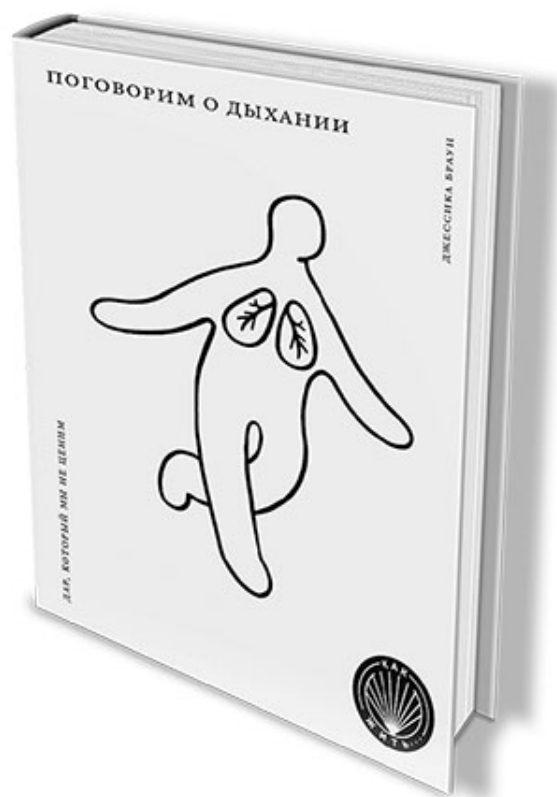
Книга адресована пациентам с болезнью Паркинсона, их родным и близким, а также широкому кругу медицинских и социальных работников — от врачей разных специальностей до медсестер и сиделок.



Лена Андреева — эксперт международного уровня по уходу за тяжелобольными — написала книгу, где собрала основные советы и рекомендации для тех, кому такие знания необходимы. Автор уделяет внимание самым распространенным проблемам, с которыми сталкиваются в быту близкие больных, и дает варианты их решения. Она разъясняет, как организовать безопасное и комфортное пространство, как правильно перемещать лежачего больного, как осуществлять гигиенические процедуры и при этом поддерживать душевное равновесие пациента, не забывая заботиться и о себе.

Книга богато иллюстрирована, что позволяет читателю получить наглядное представление о функционировании предметов по уходу и алгоритмах своих действий.

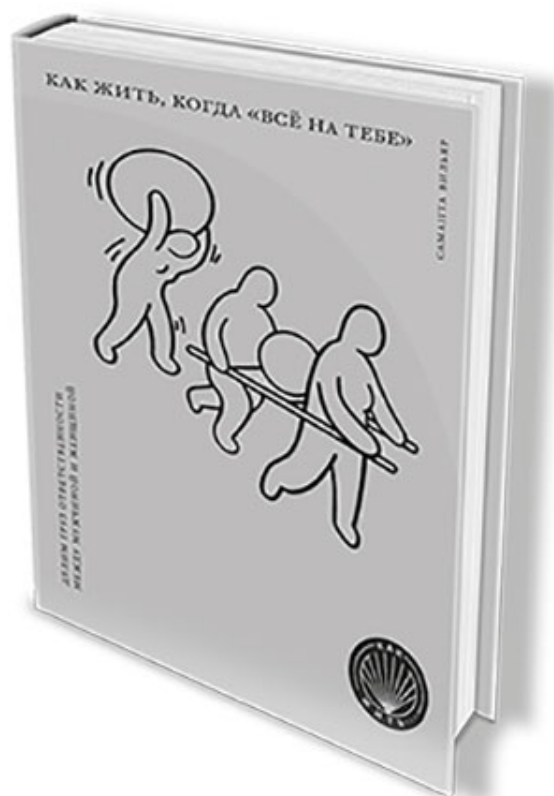
Издание будет полезно не только тем, кто осуществляет уход на дому за своим родственником, но и профессиональным сиделкам, сотрудникам патронажных служб и младшему медицинскому персоналу.



Без дыхания жизнь невозможна: с первым вдохом человек приходит в этот мир, с последним выдохом его покидает. Исследуя феномен дыхания, автор книги Джессика Браун продельывает дыхательные упражнения вместе с будущими матерями, проводит ночь в лаборатории сна, посещает людей, страдающих хроническим заболеванием легких, медитирует с индийским гуру и ныряет с фридайвером.

На страницах своей книги Джессика Браун объясняет всё, что происходит с нашим организмом, когда мы дышим. Это позволяет нам увидеть, как соединены в человеке сознание и тело, а также понять, что, овладев искусством дыхания, можно изменить свою жизнь. В издании приводятся специальные упражнения для улучшения дыхательного процесса, для укрепления голоса, для концентрации сознания, для успокоения и здорового сна.

Книга весьма познавательна; она предназначена всем, кого интересует, как и чем дышит человек. Она важна и для тех, кто не испытывает проблем с дыханием, и для тех, кому каждый вдох дается с трудом.



В книге рассматриваются две важные проблемы современной семьи. Первая — «груз ответственности» за планирование и координацию домашнего хозяйства, та «невидимая» работа, которая полностью ложится на плечи женщины. Вторая — «совмещение», поиск баланса между администрированием дома и построением карьеры. Двойная нагрузка влечет за собой серьезные последствия: сложности в отношениях супругов, депрессию, тревожность, истощение или ослабление памяти.

Журналистка Саманта Вильяр, опираясь на собственный опыт и опыт других семей, формулирует причины, описывает различные проявления этих проблем и предлагает их решение. Увидеть «невидимое» бремя и разделить его с партнером — первостепенная задача в семье.

Книга адресована самой широкой читательской аудитории. Ее важно прочитать не только женщинам, которые узнают себя в сюжетах, но и тем, кто только собирается стать матерью, а также их партнерам и близким.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Brené Brown, «Rising Strong: The Reckoning. The Rumble. The Revolution» (New York: Spiegel and Grau, 2015).
2. Больше информации об истоках обвинения жертвы см.: Adrienne LaFrance, «Pompeii and the Ancient Origins of Blaming the Victim», The Atlantic, October 2, 2015; theatlantic.com/technology/archive/2015/10/did-the-people-at-pompeii-get-what-they-deserved/408586/.
3. Cheryl Strayed, «Tiny Beautiful Things: Advice on Love and Life from Dear Sugar» (New York: Vintage, 2012), p. 145.
4. Cheryl Strayed, «Tiny Beautiful Things: Advice on Love and Life from Dear Sugar» (New York: Vintage, 2012), p. 145.
5. Barbara Ehrenreich, «Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World» (London: Granta Books, 2010); см. также ее статью: «Smile! You've Got Cancer», The Guardian, January 1, 2010; www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/.
6. Barbara Ehrenreich, «Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World» (London: Granta Books, 2010); см. также ее статью: «Smile! You've Got Cancer», The Guardian, January 1, 2010; www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/.
7. Pauline Boss, «The Myth of Closure» (интервью с Кристиной Типпет), On Being, June 23, 2016; onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/.
8. Основные правила жизни в горе: см. статью «Rules of Impact» на моем сайте refugeingrief.com/rules-at-impact-how-to-survive-early-grief.
9. См.: Mirabai Starr, «Softening into the Pain» (запись в блоге), January 12, 2011; <https://mirabaistarr.com/softening-into-the-pain/>.

[10.](#) Больше информации о нейробиологии привязанности см. в книге: Thomas Lewis, Fari Amini, and Richard Lannon, «A General Theory of Love» (New York: Vintage, 2001).

[11.](#) James Hillman, «The Dream and the Underworld» (New York: Harper & Row, 1979).

[12.](#) Практика письма под чертой позаимствована у одного из моих первых учителей по писательскому мастерству, Юнис Скарф (Эдмонтон, провинция Альберта, Канада).

[13.](#) Samira Thomas, «In Praise of Patience», Aeon, May 12, 2016; aeon.co/essays/how-patience-can-be-a-better-balm-for-trauma-than-resilience.

[14.](#) Samira Thomas, «In Praise of Patience», Aeon, May 12, 2016; aeon.co/essays/how-patience-can-be-a-better-balm-for-trauma-than-resilience.

[15.](#) Parker Palmer, «The Gift of Presence, the Perils of Advice», On Being, April 27, 2016; onbeing.org/blog/the-gift-of-presence-the-perils-of-advice/.

[16.](#) Giles Fraser, «We Cannot Fix People's Grief, Only Sit with Them, in Their Darkness», The Guardian, April 14, 2016; theguardian.com/commentisfree/belief/2016/apr/14/we-cannot-fix-peoples-grief-only-sit-with-them-in-their-darkness.

[17.](#) Pauline Boss, «The Myth of Closure» (интервью с Кристиной Типпет), On Being, June 23, 2016; onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/.

[18.](#) Naomi Shihab Nye, «Words Under the Words: Selected Poems» (Portland, OR: Eighth Mountain Press, 1994).

[19.](#) James Baldwin, «Going to Meet the Man: Stories» (New York: Vintage Books, 1995).

ПРИМЕЧАНИЯ РЕДАКТОРА

[a] Здесь и далее, если не указано иное, цитаты даются в переводе Софьи Лосевой.

[b] Вольное переложение автором оригинального текста. — *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. выпускающего редактора.*

[c] *Элизабет Кюблер-Росс. О смерти и умирании.* — М.; Киев: София, 2001.

[d] Каммингс, Эдвард Эстлин (1894–1962) — американский поэт, писатель, художник, драматург. Принято считать, что Каммингс предпочитал писать свою фамилию и инициалы с маленькой буквы (е. е. cummings). Источник цитаты, которую приводит Меган Девайн, установить не удалось. — *Примеч. пер.*

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ОЛИМП-БИЗНЕС»

121170, МОСКВА, КУТУЗОВСКИЙ ПРОЕЗД, 16

ТЕЛ./ФАКС: +7 (495) 917-85-66 (МНОГОКАНАЛЬНЫЙ)

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.OLBUSS.RU

E-MAIL: ES@OLBUSS.COM

КАК КУПИТЬ НАШИ КНИГИ:

- В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА: WWW.OLBUSS.RU
 - СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ ПО ТЕЛЕФОНУ +7 (495) 917-85-66
 - ПРИЕХАТЬ В ОФИС ИЗДАТЕЛЬСТВА «ОЛИМП-БИЗНЕС»
-

**СПРАШИВАЙТЕ КНИГИ НАШЕГО ИЗДАТЕЛЬСТВА В МАГАЗИНАХ
ВАШЕГО ГОРОДА**

FACEBOOK: [@OLYMPBUSINESS](https://www.facebook.com/OLYMPBUSINESS)

VKONTAKTE: [@OLYMPBUSINESS](https://vk.com/OLYMPBUSINESS)

INSTAGRAM: [@OLYMPBUSINESS](https://www.instagram.com/OLYMPBUSINESS)

МЕГАН ДЕВАЙН

ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ

ТЕБЕ БОЛЬНО, И ЭТО НОРМАЛЬНО

ИЗДАТЕЛЬ И. СЕДАКОВА

РЕДАКТОР СЕРИИ И. ЮРЬЕВА

ПЕРЕВОД НА РУССКИЙ ЯЗЫК С. ЛОСЕВА

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР И. ЮРЬЕВА

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР Д. ПОДЪЯПОЛЬСКИЙ

КОРРЕКТОР Н. СТАХЕЕВА

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА С. ОПАРИНА

ОФОРМЛЕНИЕ ОБЛОЖКИ Н. САПОЖКОВ, К. ЯМУТОВА

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ BOOKSHELF.PRO

ЗНАК ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
№ 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

18+

Меган Девайн написала книгу, основываясь на своей многолетней психотерапевтической работе с людьми, переживающими смерть близких. Ее мироощущение и отношение к собственной практике в корне изменились, когда у нее на глазах погиб любимый человек. Она откровенно делится с читателями своими чувствами и мыслями, честно и правдиво рассказывает об одиночестве и потребности в поддержке, но не такой, которую дают традиционные модели, принятые в обществе. По ее словам, у скорби нет времени, а потому, если вы хотите помочь близкому, — будьте рядом, не требуйте от него невозможного: забыть ушедшего, быть счастливым, переоценить свою жизнь и благодарить за потерю. «Поговорим об утрате» дает надежду, что с горем и болью можно научиться жить. Каждый найдет в этой книге утешение и поддержку.

АЛЕНА КИЗИНО, РУКОВОДИТЕЛЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛА
ДЕТСКОГО ХОСПИСА «ДОМ С МАЯКОМ»

Почитайте эту книгу, чтобы не сойти с ума, столкнувшись с горем. Она научит вас главному: стать добрее к себе и вашим близким и пережить этот ад. Как практикующий психолог, я каждый день вижу людей, окончательно запутавшихся в том, что же с ними не так — и почему они, прочитав десятки книг о том, как быстро после трагедии стать счастливыми, по-прежнему несчастны. Горе — это огромная дыра в сердце, ее ничем не залатать. Горе — это событие, после которого ваша жизнь никогда не будет прежней. «Поговорим об утрате» — честная, искренняя и бесконечно добрая книга, которая станет отдушиной в самое тяжелое время вашей жизни.

ЗАРА АРУТЮНЯН, ПСИХОЛОГ, СОЦИОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ТРАВМОЙ

ISBN 978-5-9693-0440-6



18+



СКАЧИВАЙТЕ НАШЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
В APP STORE И GOOGLE PLAY