

УДК 616-08  
ББК 53.5  
В97

Bronnie Ware  
THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING

Copyright © 2012 Bronnie Ware Originally published  
in 2012 by Hay House Inc.

**Вэр, Бронни.**  
В97 Пять откровений о жизни / Бронни Вэр ; [перевод  
с английского Н.В. Автономовой]. — Москва : Эксмо,  
2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-104125-0

Книга мемуаров самой известной в мире паллиативной сиделки, переведенная на 30 с лишним языков и прочитанная более чем миллионом человек по всему миру.

В юности Бронни Вэр, поработав в банке, поняла, что ей необходима работа «для души». И хотя у нее вначале не было ни опыта, ни образования, она устроилась работать паллиативной сиделкой. Несколько лет, которые она провела рядом с умирающими, оказали на нее очень глубокое влияние и определили направление ее жизни.

Вдохновленная историями и откровениями своих умирающих пациентов, Бронни Вэр опубликовала интернет-пост, где описала пять самых распространенных вещей, о которых люди жалеют на пороге смерти. В первый же год этот пост прочитали более трех миллионов человек по всему миру. По просьбе многих читателей Бронни написала эту книгу, где она подробнее рассказывает о своей жизни, о взаимодействии с людьми на пороге смерти и о том, как следует жить, чтобы умереть с легким сердцем.

УДК 616-08  
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-104125-0

© Автономова Н., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Маме и бабушке. Ваша неустанная  
любовь и поддержка помогли мне  
открыть в себе силу.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Из тропиков в снег	13
Неожиданный карьерный путь	27
Честность и принятие	43
<b>ПЕРВОЕ СОЖАЛЕНИЕ:</b> <b>жаль, что мне не хватало смелости</b> <b>жить так, как хотелось мне, а не</b> <b>так, как от меня ожидали другие</b>	61
Мы все продукты своего окружения	76
Ловушки	89
<b>ВТОРОЕ СОЖАЛЕНИЕ:</b> <b>жаль, что я так много работал</b>	105
Предназначение и сила намерения	119
Простота	133
<b>ТРЕТЬЕ СОЖАЛЕНИЕ:</b> <b>жаль, что мне не хватало смелости</b> <b>говорить о своих чувствах</b>	149
Никакого чувства вины	164
Неожиданные дары	182

193	<b>ЧЕТВЕРТОЕ СОЖАЛЕНИЕ: жаль, что я растеряла друзей</b>
207	Настоящие друзья
221	Позволь себе
235	<b>ПЯТОЕ СОЖАЛЕНИЕ: жаль, что я мешала себе быть счастливой</b>
250	Счастье всегда в настоящем
264	Все дело в точке зрения
275	Время перемен
291	Тьма и рассвет
307	Без сожалений
323	Улыбайся и знай
334	Об авторе



## ВВЕДЕНИЕ



Нежным летним вечером в одном маленьком провинциальном городке шел ничем не примечательный разговор — наверняка сотни точно таких же разговоров шли в это же время в разных уголках мира. Просто двое друзей сидели и болтали. Этот разговор отличало только то, что впоследствии он оказался одной из главных поворотных точек в чьей-то жизни — а именно, в моей.

Сек — редактор прекрасного австралийского журнала о музыке в стиле фолк: Trad and Now. Его знают и любят в равной степени за поддержку фолк-музыки в Австралии и за широкую радостную улыбку. Мы болтали о том, как любим музыку (что было весьма уместно, поскольку мы были на фестивале фолк-музыки). Речь зашла о том, что мне никак не удастся найти деньги для запуска своей музыкальной образовательной программы в женской тюрьме. «Если все получится, дай мне знать, мы напечатаем об этом материал», — сказал Сек ободряюще.

Все действительно получилось, и некоторое время спустя я написала колонку об этом опыте. Закончив ее, я спросила себя, почему я так редко пишу. В конце концов, мне всегда это нравилось. Еще веснушчатой девчонкой я переписывалась с друзьями по всему миру. Это было

в те древние времена, когда люди еще писали друг другу письма от руки, клали их в конверты и бросали в почтовые ящики.

Повзрослев, я не только не перестала писать письма друзьям, но и полюбила вести дневник. К тому же я писала песни, так что мое писательство, в общем-то, не прекращалось, просто теперь к ручке добавилась еще и гитара. Но статья о тюрьме, которую я писала старомодным образом — за кухонным столом, ручкой на бумаге, — доставила мне такое удовольствие, что я вспомнила, как люблю писать. Так что я отправила Секу благодарственное письмо и вскоре после этого начала вести собственный блог. То, что случилось потом, изменило мою жизнь наилучшим образом.

Блог «Вдохновение и чай» родился в деревенском домике в Голубых горах Австралии, разумеется, под чашку чая. В одном из первых текстов, который я туда написала, рассказывалось, о чем сожалели перед смертью мои пациенты. Перед тем как начать работать в тюрьме, я была паллиативной сиделкой, и воспоминания об этом опыте были еще совсем свежи. В следующие несколько месяцев пост про умирающих загадочным образом разлетелся по просторам интернета. Мне начали приходить имейлы от незнакомых людей, которые делились своими мыслями об этом и других текстах моего блога.

Прошел почти год, я жила уже в другом домике, теперь в сельскохозяйственном районе. Как-то в понедельник я уселась с ноутбуком за стол на веранде и решила проверить статистику посещений своего сайта. Увиденное меня позабавило и заинтриговало одновременно. Во вторник я снова заглянула в статистику, а потом и в среду. Происходило что-то невероятное. Пост, который назывался «О чем сожалеют умирающие», вдруг взлетел в заоблачную высь.

Мне на почту хлынули имейлы со всего мира, в том числе от авторов, просивших разрешения процитировать мою статью в своих блогах, и от желающих перевести ее на другие языки. Этот текст читали люди в электричках в Швеции, на автобусных остановках в Америке, в офисах в Индии, за завтраком в Ирландии и так далее, и тому подобное. Не все соглашались с его содержанием, но он вызывал достаточно горячих обсуждений, чтобы продолжать свое путешествие по миру. Тем, кто был со мной не согласен, я писала в ответ (если писала): «Мопед не мой». Я всего лишь поделилась с читателями тем, что говорили мне люди на пороге смерти. Впрочем, как минимум девяносто пять процентов этих писем и комментариев были положительными. Поразительно, как много у людей общего, несмотря на их культурные различия.

Пока все это происходило, я продолжала жить в деревне, наслаждаясь пением птиц и любуясь животными, которые приходили к ручью перед моим домом. Каждый день я сидела за столом на своей веранде и работала, соглашаясь на новые предложения. В следующие несколько месяцев «О чем сожалеют умирающие» прочли более миллиона людей. В течение года эта цифра утроилась.

Написать на эту тему подробней я решила только потому, что множество людей сообщали мне, как их тронула моя статья и как они хотели бы прочесть продолжение. Вообще-то я всегда — как и многие другие — мечтала создать полноценную книгу. Но оказалось, что сформулировать уроки, вынесенные из работы с умирающими, я могу только через рассказ о себе самой. Книга, о которой я мечтала, созрела к написанию. Вы сейчас держите ее в руках.

Как вы скоро узнаете из моей истории, я никогда не шла по проторенной дорожке. Я действую так, как



мне подсказывает жизнь, и эту книгу я написала просто как женщина, которой есть что рассказать о себе.

Имена почти всех персонажей в книге были изменены из уважения к их друзьям и родным. Впрочем, когда я вспоминала о своем первом инструкторе по йоге, о начальнице в перинатальном центре, о владельце автомобильной стоянки и о моей наставнице в тюрьме, я использовала их настоящие имена; имена всех музыкантов в книге тоже настоящие. Хронологический порядок также пришлось немного изменить, чтобы сгруппировать истории по темам, объединяющим разных людей.

Я хочу поблагодарить всех, кто помогал мне на этом пути. За поддержку и положительное влияние на профессиональном поприще спасибо Мэри Берроуз, Элизабет Чэм, Вальде Лоу, Робу Конвэю, Ризе Райан, Барбаре Гилдер, папе, Пабло Акосте, Брюсу Рейду, Джоан Денниг, Зигфриду Кунце, Джилл Марр, Гаю Качелу, Майклу Блеме, Ане Гонкальвес, Кейт и Колу Бейкер, Ингрид Клифф, Марку Паттерсону, Джейн Даргавиль, Джо Уоллису, Бернадетт и всем, кто поддерживает мои литературные и музыкальные усилия.

Спасибо всем, кто в разное время давал мне крышу над головой, в том числе Марку Авеллино, тете Джо, Сю Крейг, Хелен Аткинс, дяде Фреду, Ди и Грегу Бернс, Дасти Каттелл, Марти МакЭлвенни, и тем замечательным людям, за чьими домами я присматривала. Спасибо также всем добрым людям, которым случалось меня кормить.

За личную поддержку на моем непростом пути спасибо всем друзьям, бывшим и настоящим, близким и далеким. Спасибо за то, что сделали мою жизнь настолько богаче и интересней. Отдельное спасибо Марку Невену, Шэрон Рошфор, Джули Скеретт, Мелу Джаллонго, Анджелин Раттанси, Кейти Макфарлейн, Брэду Антонию, Энджи

Бидвелл, Терезе Клэнси, Барбаре Сквайр, всем работникам и волонтерам медитационного центра в горах, который помог мне обрести мир, и моему мужу. Когда мне больше всего нужен был отдых, вы были моими носилками.

Спасибо, конечно же, моей маме Джой. «Джой» значит «радость», и невозможно придумать для нее более подходящего имени. Своим примером ты преподала мне священный урок любви, бесконечное спасибо тебе за это.

Спасибо всем тем чудесным людям, которых уже нет в живых, чьи слова и истории не только вошли в эту книгу, но и изменили мою жизнь. Эта книга написана в память о вас. Спасибо также семьям моих покойных пациентов за пережитые вместе моменты, полные любви.

Наконец, спасибо сороке, которая поет в ветвях дерева у ручья, пока я пишу эти строки. Ты вместе с другими птицами составляла мне компанию, пока я писала свою книгу. Спасибо Богу за мою жизнь и за всю ту красоту, которую он мне посылает.

Иногда мы не сразу понимаем, что какой-то момент в нашей жизни был судьбоносным. Очень многие из описанных в этой книге моментов изменили мою жизнь. Спасибо тебе, Сек, что разбудил во мне писателя. И спасибо вам, мои читатели, за ваши добрые сердца и за ваш отклик.

*С любовью и добротой, Бронни  
Закатная веранда  
Вечер вторника*



## ИЗ ТРОПИКОВ В СНЕГ



«Где мои зубы? Где мои зубы?» — знакомые причитания донесли до комнаты, где я отдыхала в свой законный обеденный перерыв. Отложив книгу, я отправилась в гостиную.

Как я и думала, Агнес стояла посреди комнаты с выражением невинного замешательства на лице, улыбаясь во весь свой беззубый рот. Мы обе расхохотались. Шутка должна была давно нам приесться, потому что Агнес стабильно теряла свои зубы каждые несколько дней. Но почему-то не приедалась.

«Вы это делаете специально, чтобы выманить меня из комнаты», — смеясь, я приступила к поиску во всех уже хорошо знакомых мне местах. На улице все падал и падал снег, и от этого внутри домика было еще теплее и уютнее. Агнес решительно помотала головой: «Вовсе нет, дорогуша! Я сняла их перед тем, как лечь поспать, а потом проснулась, и их нигде нет». Не считая провалов в памяти, голова у нее была совершенно ясная.

Наше соседство с Агнес началось четырьмя месяцами раньше, когда я откликнулась на объявление о поиске компаньонки для пожилой женщины. До этого я работала и жила в пабе, куда устроилась, чтобы не оказаться

на улице после переезда в Англию из Австралии. Это был занятный опыт, и у меня завелись добрые друзья среди сотрудников и завсегдатаев заведения. Я была благодарна и за работу, и за крышу над головой, но пришло время сменить обстановку.

Последние два года перед отъездом в Англию я прожила на тропическом острове, живописном, как открытка. Я почувствовала, что мне просто необходимо вырваться из банковского офиса, где я в течение десяти лет с понедельника по пятницу вкалывала от звонка до звонка.

Как-то мы с сестрой отправились в отпуск на остров в Северный Квинсленд, отдохнуть и научиться нырять с аквалангом. Пока она флиртовала с инструктором, — что очень нам пригодилось во время экзамена, — я решила подняться на ближайшую гору. Я сидела на громадном булыжнике, окруженная небом, улыбалась, и тут меня осенило. Я поняла, что хочу жить на острове.

Четыре недели спустя работа в банке осталась в прошлом; все мои вещи были либо распроданы, либо отправлены храниться в сарай на ферме моих родителей. Посмотрев на карту, я выбрала два острова чисто по географическому принципу. Я ничего не знала об этих островах, кроме того, что мне понравилось их расположение и на каждом был курорт. Все это происходило еще до появления интернета, то есть до возможности в секунду получить всю необходимую мне информацию. Бросив в почтовый ящик свое резюме, я взяла рюкзак и отправилась на север безо всяких определенных планов. Был 1991 год, так что у большинства людей в Австралии еще не было мобильных телефонов — они появились через несколько лет.

В пути я была неосторожна, за что тут же поплатилась: я попыталась путешествовать автостопом, но одного

неприятного происшествия хватило, чтобы я навсегда отказалась от этой идеи. Водитель сказал, что хочет показать мне, где живет. Но пока мы ехали, дома перестали нам попадаться, по обочинам был лишь плотный кустарник, а дорога из асфальтированной превратилась в грунтовую, причем совершенно заброшенную. К счастью, я не потеряла присутствия духа, и мне удалось его заболтать. Отделавшись несколькими слюнявыми поцелуями, я *торопливо* выскочила из машины в нужном мне городе. Так закончились мои попытки путешествовать автостопом.

С тех пор я пользовалась только общественным транспортом, и, не считая мутного эпизода с автостопом, это было замечательное приключение. Особенно мне нравилось не знать, где я окажусь завтра. Кроме того, постепенно продвигаясь на автобусах и поездах в сторону более теплого климата, я нередко знакомилась с замечательными людьми. Через несколько недель я позвонила маме. Оказалось, мне пришло письмо: на одном из выбранных мной островов меня ждала работа. Правда, я так торопилась бежать из банка, что совершила глупейшую ошибку: написала, что согласна взяться за любую работу. И вот я оказалась на прекраснейшем острове... по локоть в грязных кастрюлях и сковородках.

Впрочем, жизнь на острове была прямо сказкой — я не просто вырвалась из офисной рутины, а обычно даже не знала, какой сегодня день недели. Это было счастье. Год проработав в неромантической должности посудомойки, я постепенно доросла до повышения и перешла в бар. На кухне мне работалось вполне весело, к тому же я массу нового узнала о творческом подходе к готовке. Но все равно это была тяжелая, жаркая и потная работа в тропическом климате и без кондиционера. Зато все выходные я проводила, бродя по невероятным джунглям, плавая