

Отзывы о книге vii
Предисловие xix
Благодарности xxiii
Введение xxv

ЧАСТЬ I. ЭТО И ПРАВДА БЕЗУМИЕ, ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ 1

1. РЕАЛЬНОСТЬ УТРАТЫ 5
2. ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФРАЗЫ. ПОЧЕМУ СЛОВА
УТЕШЕНИЯ ТАК НЕПРИЯТНЫ 21
3. ПРОБЛЕМА НЕ В ВАС, А В НАС. НАШИ МОДЕЛИ
ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ НЕ РАБОТАЮТ 39
4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ
И КУЛЬТУРА ОБВИНЕНИЯ 59
5. НОВАЯ МОДЕЛЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ 85

ЧАСТЬ II. ЧТО ДЕЛАТЬ С ГОРЕМ 95

6. ЖИЗНЬ В РЕАЛЬНОСТИ УТРАТЫ 101
7. ГОРЕ НЕЛЬЗЯ ПОПРАВИТЬ,
НО СТРАДАТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО 125
8. КАК (И ЗАЧЕМ) ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ 147
9. ЧТО У МЕНЯ С ГОЛОВОЙ? ВЛИЯНИЕ ГОРЯ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ 169
10. ГОРЕ И ТРЕВОГА. КАК УСПОКОИТЬ РАЗУМ,
ЕСЛИ ЛОГИКА БЕССИЛЬНА 191
11. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ИСКУССТВО? 215
12. НАЙДИТЕ СВОЙ
ОБРАЗ «ВОССТАНОВЛЕНИЯ» 235

ЧАСТЬ III. ЕСЛИ ВАШИ ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ
НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ДЕЛАТЬ 253

13. ОБЪЯСНЯТЬ ИЛИ ИГНОРИРОВАТЬ? 257

14. СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ:
ПОМОГИТЕ ИМ ПОМОЧЬ ВАМ 279

ЧАСТЬ IV. ПУТЬ ВПЕРЕД 299

15. ПЛЕМЯ БУДУЩЕГО:
СОДРУЖЕСТВО, НАДЕЖДА И ПУТЬ ВПЕРЕД 303

16. БЕСКОНЕЧНА ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ 321

ПРИЛОЖЕНИЕ. *Как помочь другу в горе* 331

Интернет-ресурсы 337

Об авторе 339

Об издательстве 340

Примечания 341

ГЛАВА 1
РЕАЛЬНОСТЬ УТРАТЫ



ГЛАВА I.

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

6 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, пытаясь 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 имеющих 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 aberrацией — 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

8 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.

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

10 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.

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.

14 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