



# Содержание

ОТ АВТОРА .....	7
ВВЕДЕНИЕ .....	9

## ЧАСТЬ I


Глава 1. СМЫСЛ И СМЫСЛООБРАЗОВАНИЕ .....	25
Глава 2. СВИДЕТЕЛИ ГОРЯ .....	47
Глава 3. СМЕРТЬ И ЛЮБОВЬ .....	73
Глава 4. ПЕРВЫЙ ШАГ К ОБРЕТЕНИЮ СМЫСЛА .....	97
Глава 5. РЕШЕНИЕ .....	117

## ЧАСТЬ II


Глава 6. ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ВОПРОСА «ПОЧЕМУ?..» .....	137
Глава 7. СУИЦИД .....	155
Глава 8. СЛОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ .....	175
Глава 9. СМЕРТЬ РЕБЕНКА .....	195
Глава 10. ВЫКИДЫШИ И ПОТЕРЯ НОВОРОЖДЕННОГО .....	211
Глава 11. БОЛЕЗНИ НАШЕГО РАЗУМА: ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И ЗАВИСИМОСТЬ .....	227

## ЧАСТЬ III

Глава 12. БОЛЬШЕ ЛЮБВИ, МЕНЬШЕ БОЛИ .....	253
Глава 13. НАСЛЕДИЕ .....	269
Глава 14. ВЕРА В ЗАГРОБНУЮ ЖИЗНЬ .....	287
Глава 15. ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ НАВСЕГДА .....	301
ОБ АВТОРЕ .....	331



Написано при поддержке семьи Элизабет Кюблер-Росс  
и фонда Elisabeth Kübler-Ross Foundation



## ОТ АВТОРА

Истории, изложенные в этой книге, повествуют о трудностях, с которыми столкнулись многие семьи и их друзья после смерти близкого человека, а также о выводах, к которым они пришли, пытаясь совладать с утратой. Из соображений конфиденциальности имена и другие личные данные изменены. Некоторые люди, упомянутые на этих страницах, представляют собой собирательный образ. Настоящие имена используются только в том случае, если я получил на это официальное разрешение или пересказываю информацию об известных личностях, опубликованную ими самими или с их согласия.



## ВВЕДЕНИЕ

В 1969 году в своей революционной книге «О смерти и умирании»<sup>1</sup> Элизабет Кюблер-Росс определила пять стадий умирания. Как психиатр, она заметила, что большинству умирающих свойственны более или менее одинаковые переживания. Ее исследования привлекли внимание всего мира и навсегда изменили наши представления о смерти и процессе умирания.

Десятилетия спустя мне выпала честь стать ее протее и другом, а также соавтором книги «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть»<sup>2</sup>. В нашей второй книге, которая для Элизабет оказалась последней, «О горе и горевании»<sup>3</sup>, мы адаптировали стадии, которые она наблюдала у умирающих, к процессу горевания. Мы выделили пять стадий горя:

<sup>1</sup>Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании» // М.: АСТ, 2016. (Прим. ред.)

<sup>2</sup>Кесслер Д., Кюблер-Росс Э. «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть» // М.: Эксмо, 2015. (Прим.ред.)

<sup>3</sup>«On Grief and Grieving» (Прим.ред.)

## ВВЕДЕНИЕ

- 1) отрицание — шок и неверие в происшедшее;
- 2) гнев — негодование по поводу того, что дорогого нам человека больше нет;
- 3) торг — все «что если» и сожаления;
- 4) депрессия — печаль, вызванная утратой;
- 5) принятие — примирение с реальностью.

Мы никогда не утверждали, что выделенные нами пять стадий носят предписательный характер — и это справедливо как для умирания, так и для предмета настоящей книги, горевания. Это не способ разложить смешанные эмоции по аккуратным стопкам. Они не предписывают, а описывают. И описывают они только общий процесс. Каждый горюет по-своему. Тем не менее процесс горевания включает в себя несколько стадий, через которые проходят большинство скорбящих. За годы, минувшие с момента издания этой книги, я сам пережил невосполнимую потерю и могу подтвердить, что выявленные пять стадий действительно отражают чувства, которые мы испытываем, сталкиваясь со смертью близких.

Пятая и последняя стадии — это принятие. На стадии принятия мы признаем реальность утраты. Нам требуется некоторое время, чтобы осознать смерть как неоспоримый факт. Хотя данный этап может быть чрезвычайно болезненным и, в сущности, предполагает определенную завершенность, принятие не означает, что мы смирились с потерей или что процесс горевания официально закончен. С годами я пришел к убеждению, что в процессе исцеления есть решающая шестая стадия: поиск смысла. Добавляя шестой этап, я не вношу некий произвольный или обязательный шаг. Я скорее описываю шаг, который одни люди могут совершить интуитивно, а другие найдут полезным.

На шестой стадии мы признаем, что со временем интенсивность горя будет уменьшаться, но печаль не исчезнет никогда. Вместе с тем активный поиск смысла может стать тем горнилом, в котором мы переплавим наше горе во что-то иное, во что-то обогащающее и приносящее удовлетворение.

Смысл — это луч света в непроглядном мраке боли. Когда мы переживаем смерть любимого человека или другую серьезную потерю — развод, закрытие компании, в которой мы работали, стихийное бедствие, разрушившее наш дом, — нам недостаточно просто осознать жестокую реальность. Мы жаждем найти смысл. Потеря может ранить и парализовать. Она может тяготить нас годами. Но если мы постараемся найти смысл в происшедшем, это даст нам возможность двигаться вперед. Смысл помогает принять горе и увидеть в нем рациональное зерно, о чем свидетельствуют многочисленные истории, изложенные в этой книге. Все эти люди благополучно прошли через шестую стадию и смогли найти новую цель в жизни.

Работая с людьми, потерявшими близких, я вижу, как отчаянно они ищут смысл. Не имеет значения, каким образом наступила смерть: после долгой изнурительной болезни или в результате несчастного случая. Какой бы она ни была — предсказуемой или внезапной, — у нас возникает острая потребность увидеть в ней смысл.

Что я подразумеваю под словом «смысл»? Смысл может принимать разные формы. Это может быть чувство благодарности за время, проведенное с любимым человеком, различные способы почтить его память, а также осознание скоротечности и ценности жизни. Последнее может стать трамплином для серьезных личностных сдвигов и изменений.



## ВВЕДЕНИЕ

Те, кто способен найти смысл, как правило, гораздо легче переживают горе, чем те, кому это не удастся. Такие люди реже застревают на одной из пяти стадий. У остальных подобное застревание может проявляться по-разному, включая внезапное увеличение (или снижение) веса, наркотическую и алкогольную зависимость, скрытый гнев или отказ вступать в новые отношения из страха пережить еще одну потерю. Заикливаясь на своей утрате, человек делает ее центром жизни, в результате чего теряет всякое чувство цели и направления. Хотя списать все проблемы на такое застревание нельзя, связь есть почти всегда.

Горе обладает чрезвычайной силой. Неспособность вырваться из тисков боли влечет за собой ожесточение, злобу и подавленность. Скорбь захватывает ваше сердце и не отпускает.

Но если вам удастся найти смысл даже в самой «бессмысленной» потере, вы сможете не только освободиться от страданий, но и обрести свое лучшее «Я». Вы будете продолжать расти и однажды найдете способ снова радоваться жизни — жизни, обогащенной опытом и любовью покойного.

Каждый ищет смысл по-своему. В 1980 году Кэнди Лайтнер основала организацию «Матери против вождения в нетрезвом виде», после того как ее дочь Кэри погибла по вине пьяного водителя. Она никогда не понимала, почему именно ее дочь должна была умереть, но спасение других помогло ей вновь обрести цель в жизни. Возможность взглянуть под другим углом на гибель своего ребенка помогла Кэнди осознать, что жизнь ее дочери, равно как и ее собственная, имели смысл.

Джон Уолш запустил телешоу «Их разыскивают в Америке» после гибели своего сына Адама. Благодаря этой программе было поймано большое количество преступников, от рук которых могли пострадать другие дети. В этом Уолш видел свое предназначение.

Уолш и Лайтнер нашли смысл в создании национальных организаций. Большинство из нас не собираются действовать в таких масштабах, но это не является препятствием. Смысл можно найти в самых обыкновенных вещах — было бы желание.

Марси воспитал отец, который обожал Милтона Берла, Дэнни Томаса и Мори Амстердама. Однажды ему довелось познакомиться с Дэнни Томасом лично, и он очень дорожил этим воспоминанием. Неудивительно, что Марси вспоминала о папе каждый раз, когда слышала об этом актере.

Как-то раз она пришла на почту, чтобы отправить посылку и купить марки.

— Какие марки вам нужны? — спросил служащий почты.

— Безноминальные.

— У нас есть марки с флагами и цветами. Еще есть юбилейные марки. Хотите посмотреть?

«Да какая разница? Марка есть марка», — подумала Марси, но согласилась. Служащий выложил на прилавок десятки марок. Неожиданно ее внимание привлекла марка с Дэнни Томасом. Вспомнив об отце, Марси купила сразу несколько блоков. Она не поместила их в рамку и не сделала с ними ничего особенного. Она просто пользовалась ими. Теперь, отправляя письмо или оплачивая счета, она берет марку, видит Дэнни Томаса и улыбается. В такие мо-

## ВВЕДЕНИЕ

менты воспоминания о папе возвращаются и приносят ей утешение. Чтобы найти смысл в жизни отца, Марси достаточно мгновения сладких воспоминаний.

Люди, потерявшие близких, часто спрашивают меня: «Где мне искать смысл? В смерти? В потере? В жизни человека, которого я любил? Или я должен найти смысл в своей собственной жизни без него?»

Мой ответ — да, да, да, да и да. Вы можете найти смысл во всем этом — смысл, который приведет вас к более глубинным вопросам и ответам. Возможно, вы решите совершить некий ритуал в память о дорогом вам человеке или внести свой вклад в общественно значимое дело. Возможно, потеря любимого человека побудит вас укрепить связь с теми, кто еще жив, или вновь сблизиться с людьми, от которых вы отделились. Возможно, вы разовьете обостренное чувство прекрасного и осознаете, что жизнь — великий дар и что нам всем несказанно повезло ходить по этой земле.

Муж Дейдрре умер двумя годами ранее, и она до сих пор очень по нему скучала. Они искренне любили друг друга, и после его ухода в ее жизни образовалась зияющая пустота. За год до смерти мужа Дейдрре потеряла дядю. Горе сблизило их с отцом. «Я видела его боль, — сказала она. — Он любил своего брата. Я все понимала».

Дейдрре живет на Гавайях. В тот день, о котором она рассказала мне позже, вся семья собралась в лагере недалеко от Перл-Харбора, чтобы посмотреть гонку на каноэ, в которой участвовала ее племянница. За несколько минут до старта завывали сирены. На телефон Дейдрре пришло сообщение: «Ракетное нападение. Это не учебная тревога».

Из-под навеса для тренеров вышли какие-то люди и призвали всех сохранять спокойствие. «Пожалуйста, возвращайтесь домой», — объявили по громкой связи.

Мой отец, брат, дядя и остальные члены семьи уже начали разбивать палатки. Я пошла за веревками к машине, а когда вернулась, никого уже не было.

— А где все?

Оглянувшись, я увидела, как мой брат садится в машину и уезжает со всей своей семьей.

— До свидания, — растерянно пробормотала я.

А где мама?

Она тоже уехала. Я подошла к отцу — единственному человеку, который никуда не торопился.

— Все хорошо? — спросила я.

— Да.

— Почему все просто уехали? Почему не остались попрощаться или что-нибудь в этом роде?

Это так нелепо! Если нам суждено умереть, почему не встретить смерть вместе с теми, кого мы любили? Если бы в нас в самом деле запустили ракету, погибли бы все, даже те, кто ехал в машине домой. Никто бы не сказал: «Я люблю тебя» или «Надеюсь, мы там встретимся». Никто бы не поделился последними воспоминаниями. А ведь наша семья очень сплоченная. Обычно.

Как ни странно, мы с отцом были единственными, кто не видел необходимости бежать. Мы приняли решение быть вместе все время, которое нам осталось. В те ужасные минуты мы успели о многом поговорить. Я от души поблагодарила его за то, что он