

*Кристоферу Чарльзу Берри, моему прадеду, человеку,
впервые научившему меня слушать.*

*Сотрудникам экстренных служб во всем мире,
которые бесстрашно сражаются, чтобы защитить
нас во время этой пандемии, давая нам надежду
на лучшее будущее.*

*Персоналу, пациентам и их родным,
с которыми я имела честь работать
и общаться во время пребывания
в Медицинском центре Монаша в Мельбурне.
Вы научили меня заботиться о ближнем.*

Введение

Первое января 2020 года. Начинается новый день, новый год, новая декада. Надежда на то, что для нас — для каждого человека в отдельности и для мирового сообщества — это будет хороший год. Говоря словами Лале Соколова, моего дорогого друга, человека, необычайную историю которого я рассказала в «Татуировщике из Освенцима»: «Если утром просыпаешься, значит это хороший день». Возможно, новогодние обещания, как новые, так и прошлых лет, мы шепотом сообщаем нашим близким и родным, ведь если поделиться с кем-нибудь своими надеждами и мечтами на этот год, то у них больше шансов осуществиться.

Погасли фейерверки прошедшей ночи, увиденные на улице или по телевизору, с вечеринок разошлись гости, люди лечатся от похмелья. Я живу в Мельбурне, на восточном побережье Австралии. В этом году праздни-

вания были более скромными, чем обычно. Во многих местах фейерверки не устраивались. Мы, как принято, загадывали желания, давали себе обещания, но без особого энтузиазма. Все были обеспокоены лесными пожарами, которые начались примерно за неделю до Нового года и которые никак не удавалось обуздать. Фактически ситуация заметно ухудшалась.

На следующей неделе некоторые города оказались разрушенными до основания, горели дома, гибли люди. Флора и фауна испытывали на себе опустошительный удар. Во всем мире культовые символы Австралии — кенгуру и коала — превращались в символы гибели и отчаяния. Новая Зеландия, Канада и Соединенные Штаты прислали своих пожарных в помощь для борьбы с национальным бедствием. Трое из них не вернулись домой — они погибли при крушении самолета, участвовавшего в тушении пожаров с воздуха.

Для помощи пострадавшим мировые знаменитости делали крупные пожертвования. Для сбора денежных средств дети во время летних каникул продавали на улице печенье. За нас молилась королевская семья Великобритании. В Австралию приеха-

ли артисты со всего света, чтобы принять участие в грандиозных живых концертах. Для помощи пострадавшим были основаны благотворительные фонды, в которые поступали миллионы и миллионы долларов.

На протяжении нескольких недель казалось, ничто не может остановить этот чудовищный огненный ад, в который вливались более мелкие пожары, спускающиеся с гор к морю. Готовься к худшему, надейся на лучшее. В данном случае этим лучшим мог быть ливень библейских масштабов. Все мы молились о дожде. В конце концов именно это и произошло. Небеса разверзлись — дождь лил несколько дней, потушив многие пожары. Потоп на растрескавшейся почве в свою очередь привел к опустошению, вызывая оползни в областях, ослабленных из-за гибели деревьев, укреплявших грунт. Небольшие поселения страдали теперь от наводнений, губивших домашний скот, разрушавших дома.

События в Австралии в январе 2020 года вызвали отклик во всем мире, и не потому, что подобного больше нигде не случается, а потому, что в начале нового десятилетия Австралия, расположенная в Южном полушарии, была единственной страной, в кото-

рой бушевали пожары. Северное полушарие еще не совсем оправилось после собственного адского лета. Но худшее было еще впереди. Именно в это странное и тревожное время мы впервые услышали слово «коронавирус» или «COVID-19».

С тех пор мир изменился безмерно, невероятно, непостижимо. Мы все столкнулись с пандемией неизвестных масштабов, худшим, что пришлось пережить ныне живущим. Каждый человек в отдельности и группы людей испытывают невероятный стресс. Потеря работы. Разводы. Болезнь, на выздоровление от которой подчас уходит много времени. Если только человек выздоравливает. Смерть. При современном уровне развития СМИ и активном общении в соцсетях мы сразу узнаем о драматичных случаях. Эти сообщения у нас перед глазами. Мы могли бы не замечать их, но ловим себя на том, что возвращаемся к ним, испытывая потребность отслеживать, как разворачиваются несчастья. Мы сплотились, но в то же время отдаляемся друг от друга. Стремясь приглушить душевные и физические страдания, некоторые из нас принимают позу эмбриона.

Мы стараемся заботиться друг о друге. В конце концов, мы в каком-то смысле стад-

ные животные, тяготеющие к человеческим связям и контактам. В изменяющихся жизненных условиях мы ищем радость. Улыбка маленького ребенка, которому неведомы проблемы выживания, может стать в период эмоционального упадка мощным жизненным стимулом. Для многих из нас необходимость выбраться из кровати, чтобы накормить домашнего питомца, помогает пережить день. Изоляция может оказать и оказывает на многих из нас губительное действие. Где моя стая? Где мое племя? Помните вот что: они здесь, как и вы, в ожидании дня, когда мы сможем сказать: «Вместе мы это преодолели. Мы стали сильнее». Поток мемов, напоминающих нам о том, что наши деды прошли ради нас войну, а от нас лишь требуется сидеть на диване и смотреть телевизор, превращает в посмешище переживания многих людей, вынужденных находиться в изоляции. Как постоянно говорил мне Лале: «Все, что от тебя требуется, — проснуться утром». Может быть, от нас ныне требуется проснуться не только в буквальном смысле.

А может быть, наша планета просит нас немного притормозить? Разве она не вызывает к нам уже не один десяток лет о том, чтобы мы лучше заботились о ней? Сколько еще предостережений должна она сделать, преж-

де чем мы начнем прислушиваться? Многие уже прислушиваются. Почти в каждой стране последние года два набирает силу непрекращающаяся борьба между правительством и учеными по поводу воздействия на изменения климата. Во главе движения встают потрясающие энтузиасты, как молодые, так и пожилые, которые пытаются донести до властей, до каждого из нас, что пора замолчать и прислушаться к голосу планеты.

COVID-19 — общий враг, не делающий различий в зависимости от религиозных или политических взглядов, сексуальной ориентации, расы или возраста. Его воздействие испытывают люди во всем мире. И все же перед лицом этого неизвестного нового врага производимые нами изменения приносят неожиданную позитивную пользу. По прошествии только нескольких недель этого кризиса мы получили сообщения о более чистом воздухе и снижении уровня загрязнения в китайских и многих европейских городах. Пока мы были вынуждены оставаться дома, очистилось небо, как и вода в реках. Мы смогли взглянуть на то, что нас ожидает ввне.

Записывая эти строчки, я смотрю из окна на улицу. Сегодня я вижу не машины и фургоны, а людей. Мужчин и женщин всех воз-

растов, многие с детьми, а чаще с собаками. Они идут по улице, они беседуют. Я это вижу. Они слушают. Собаки лают на других собак, скрытых от глаз заборами, но обнаруживающих свое присутствие. И хотя люди соблюдают социальную дистанцию, они признают присутствие друг друга. Многие останавливаются, чтобы перекинуться несколькими словами. О чем говорит мне такое взаимодействие? Впервые на нашей памяти у нас появилась общая цель. Общий враг, который будет повержен, если каждый внесет свою лепту.

Из окна я наблюдаю, как к соседнему дому подъезжает минивэн и молодая девушка достает из него коробку с продуктами. Я улыбаюсь при виде торчащего из коробки французского багета, словно это сценка из голливудского фильма. Я смотрю, как девушка стучит в дверь, ставит коробку на крыльцо и отходит в сторону. Вероятно, пожилая женщина из этого дома заметила подъехавшую машину, потому что дверь сразу же открывается. Я слышу, как она вновь и вновь повторяет слова: «Спасибо вам, спасибо». В ее голосе чувствуется искренняя радость. Широко улыбаясь, девушка говорит: «Не за что. Увидимся через два дня» — и упархивает к минивэну.

Размышляя над этим эпизодом, я поймала себя на том, что думаю не о пожилой женщине, а о той девушке. Стала ли она волонтером, потому что потеряла работу? Не студентка ли она университета, в котором прекратились занятия? Откуда взялись принесенные ею продукты? Это пожертвования или она сама за них заплатила?

Нам не дано знать, что происходит в жизни других людей, за исключением жизни наших родных и друзей. Что заставляет человека проявлять сострадание и щедрость? Почему некоторые из нас неадекватно реагируют на предложение помощи, набрасываясь на человека и даже оскорбляя его? Работая в больнице, я много раз наблюдала подобную реакцию. Часто сталкиваются с этим моя дочь и ее муж, оба полицейские. И вновь я напоминаю себе, что нельзя судить о человеке, пока не побываешь в его шкуре. В середине текущего года жестокое убийство Джорджа Флойда полицейским в Соединенных Штатах вызвало волну возмущения, когда люди требовали признать, что жизнь чернокожего чего-то стоит. Я вспоминаю слова Лале: «Не имеет значения цвет кожи, религия, этническая принадлежность, сексуальная ориентация человека. У нас всех кровь

одного и того же цвета». Он это понимал. Мы все — человеческие существа.

В настоящий момент затруднительно даже предлагать свои услуги в качестве волонтера, поскольку мы должны соблюдать социальную дистанцию. Многие хотят это делать, испытывают в этом потребность и помогают по мере возможности. Особенно тяжело переносят изоляцию одинокие люди. Жаль, что та девушка, которую я увидела, не могла войти в дом пожилой женщины, помочь разобрать продукты, может быть, выпить чашку чая и поговорить с ней. Тяжело лишиться общения с близкими людьми, родными, внуками — никто не обнимет, не целует.

В процессе приспособления к воздействию COVID-19 в ближайшие месяцы, а может быть, и годы нам всем придется сделать шаг назад, придется попридержаться язык. Главным последствием эпидемии во всех странах становится безработица и сопутствующие проблемы. Не все люди смогут вернуться к своей профессии, необходимо изыскивать новые формы обучения и профессиональной деятельности. Как мы знаем по опыту Великой депрессии, семьи испытают на себе огромный удар. Тем не менее мы зна-

ем, что приспособимся, найдем другой образ жизни. Он может оказаться отличным от прежнего, может стать лучше. Наше глобальное мироощущение, вероятно, на время сузится до масштабов общины и округа, в которой мы живем. В этом необязательно видеть лишь отрицательную сторону. Возобновляя общение, делясь своими историями о том, как справлялись с пандемией 2020 года, мы будем слушать и узнавать, смеяться и плакать. Мир для нас станет другим и во многих отношениях более темным, но он может также стать и лучшим. Сейчас такое время, когда надо постараться принять то, что нам предстоит, избегать ностальгии по прошлому и быть открытым к неизбежным изменениям, которые ожидают всех нас.

Да, когда мы победим COVID-19, возродится промышленность, и для осуществления этого нам потребуется много энергичных людей. И тогда, может быть, нам следует, сделав глубокий вдох, задаться вопросом: не лучше ли для нашего производства вновь вернуться в режим онлайн, чтобы уменьшить вредные выбросы и в конечном итоге совсем их устранить? Если у нас хватит разума для борьбы с COVID-19, то должно его

хватить, чтобы воспользоваться этой возможностью и постараться сделать планету более экологически чистой. Постепенно становится понятным то воздействие, которое COVID-19 оказывает непосредственно на климатические изменения, и за весьма короткий промежуток времени у нас открылись глаза на то, насколько быстро мы способны создать более чистую, безопасную окружающую среду. Вероятно, нам пора остановиться и прислушаться к тому, что пытается донести до нас планета. Ее еще можно спасти, но самой ей этого не сделать. Мы, живущие на ней, должны ей помочь. Мы должны прислушаться к нашей планете.

В «Историях надежды» я размышляю о способности услышать, о том, как, прислушиваясь к другим людям, мы найдем вдохновляющие моменты в повседневной жизни.

В тот день, когда я познакомилась с Лале Соколовым, а это было спустя несколько недель после смерти его жены, он сказал мне, что надеется успеть за оставшееся ему в жизни время рассказать свою историю. Каждый раз, как я стучалась в его дверь, он говорил, что хочет быть не со мной, а с Гитой. Эти слова он говорил постоянно, но однаж-

ды признался, что теперь надеется прожить столько, чтобы он успел рассказать, а я успела выслушать и записать его историю.

Тогда у меня не было для этого навыков. И хотя в то время я об этом не думала, у меня была лишь способность слушать, причем, честно говоря, способность слушать активно. Ежедневно я ездила на работу в департамент социальной службы крупной больницы в Мельбурне. Там я общалась с пациентами, членами их семей, сиделками и другими медицинскими работниками. Они говорили, я слушала. Часто они не знали, о чем говорить или как высказать свои мысли и чувства — да, скорее чувства, чем мысли. Но это не имело значения. Я молча слушала, давая им понять, что никуда не спешу, что пришла, чтобы их выслушать и по возможности помочь. И тогда они находили слова. Я считала для себя привилегией быть тем человеком, с которым разговаривают незнакомые люди и который в состоянии иногда изменить что-то в тяжелые периоды их жизни.

В настоящее время моя привилегия выслушивать истории дается мне читателями «Татуировщика из Освенцима» и «Дороги из Освенцима». Я в восторге от эмоций, которые изливают на меня читатели. Я трону-

та тем, что истории Лале и Сесилии (Силки) Кляйн нашли отклик у многих людей, оказали заметное влияние на мужчин и женщин, пожилых и молодых, по всему миру и помогли им в трудные минуты их жизни. Искренне надеюсь, что, когда они пишут мне о том, что хотели бы проснуться на следующее утро и на следующее, в этом есть и моя заслуга. Я не вижу своих читателей и не прикасаюсь к ним, но часто представляю их себе, а также их жилища. Читая письма людей, я продолжаю их слушать.

Ко мне пришло осознание того, что уметь слушать — это особое искусство, и я тешу себя надеждой, что, прочтя эту книгу, вы захотите освоить его. Обещаю, что в этом случае вы сами изменитесь благодаря услышанным историям — и изменитесь в лучшую сторону. Только слушая рассказы других людей, мы учимся сопереживать им, даем им слово, дарим надежду, что нам есть до них дело. Наше живое участие будет поощрять их к откровенности, заставит поделиться с нами своей болью.

Далее в своем повествовании я поделюсь с вами воспоминаниями о том, с каким удовольствием я когда-то слушала своего любимого прадеда, и расскажу, как многому можно научиться, прислушиваясь к старшим.

Я поговорю также о том, как важно слушать детей. Я сама мать и бабушка. Я не претендую на роль идеальной родительницы — мои дети с этим согласятся! — но полагаю, что узнала кое-что важное, слушая детей и признавая важность их мыслей и чувств, пусть в то время они могли показаться мелкими или тривиальными. Я поделюсь с вами и другими историями, услышанными от Лале, а также тем, чему научило меня общение с этой редкой души человеком. Расскажу я и о том, что узнала от многих других людей, отважившихся поведать мне глубоко личные истории о волнующих периодах своей жизни. Поделюсь с вами самым суровым из всех усвоенных мной уроков: что превыше всего необходимо прислушиваться к себе.

В этой книге я хочу предложить вам ряд мыслей на тему о том, как слушать активно. Слушая людей и узнавая что-то об их жизни, вы тем самым даете им надежду. В этой цепочке восприятия и рассказывания историй нет начала и нет конца. Эти истории никому не принадлежат, и жизненный опыт одного человека нельзя считать более ценным, чем опыт другого. Каждый опыт уникален, и, слушая разные истории, мы все сможем обрести чуть больше мудрости, про-

ВВЕДЕНИЕ

явить чуть больше сочувствия и понимания и в то же время обогатить собственную жизнь опытом других людей.

Помимо жизненного опыта, у меня нет других оснований советовать кому-нибудь, как прожить свою жизнь или какой путь из нескольких избрать. И я не привержена какой-либо вере или религии. Все, что я могу предложить, — это уроки, почерпнутые из историй других людей, которые мне посчастливилось услышать и которые я слушала с большой охотой. Просто? Да, просто. Попробуйте и вы.

1

Прислушиваясь к мудрости старших

Прислушивайтесь к советам своих старших не потому, что они всегда правы, а потому, что у них больше опыта по части ошибок.

Девчушка. Он называл меня девчушкой. Он был моим прадедом и учил меня, как надо слушать. Слушать не только его или других людей, но и окружающий нас мир: животных, птиц, машины — или просто тишину. Иногда в жизни не бывает ничего слаще звука тишины. Впустив в себя эту тишину, обретаешь покой и концентрируешься на том, кто ты есть и в каком времени и месте находишься в данный момент. Некоторые называют это медитацией, а в последнее время говорят о практике осознанности.

Я выросла в сельском районе Новой Зеландии в кругу семьи. Это может быть и хорошо, и плохо, но такова была моя реальность, мое воспитание. Это все, что я знала. Через два фруктовых сада от дома, в котором

я жила с родителями и четырьмя братьями, находился дом моих прадеда и прабабки. Я была вторым ребенком в семье, на два года и два дня моложе старшего брата. Трое мальчиков, появившихся вслед за мной, были для меня предметом досады, который следовало игнорировать. Пиронгия, место, где мы жили, нельзя назвать ни городком, ни даже деревней. Надо всем господствовала гора, давшая название этой местности. Ее склоны, лес, реки и ручьи служили мне задним двором. Именно туда я убегала, часто в компании старшего брата. В этом краю занимались молочным животноводством, и в нашей жизни главенствовали коровы. Дойка дважды в день, отёлы, коровы и быки были частью нашей ДНК. Это и по сей день мои любимые животные. Всем необходимым для питания мы обеспечивали себя сами. Если мы чего-то не выращивали, выращивал сосед, и мы обменивались фермерской продукцией. Мы также кооперировались с соседями по работам. Одно из моих теплых воспоминаний связано с пребыванием вместе с отцом на соседской ферме, где мой отец и другие местные мужчины собирались, чтобы складывать сено в кипы или сажать что-нибудь, то есть помочь там, где было нужно.

Оглавление

Введение	7
1. Прислушиваясь к мудрости старших	22
2. Слушая Лале	64
3. Как слушать	98
4. Слушая наших детей	190
5. Прислушиваясь к себе	218
6. Как помочь найти историю надежды и отдать должное этой истории	246
7. Рассказ о Силке — слушая историю	269
8. Цена слушания	285
Заключение	305
Благодарности	313