

ТЕБЕ БОЛЬНО, И ЭТО НОРМАЛЬНО

ПОГОВОРИМ ОБ УТРАТЕ



В МИРЕ ПРОДАНО СВЫШЕ 100 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

МЕГАН ДЕВАЙН

Как жить (Олимп-Бизнес)

Меган Девайн

**Поговорим об утрате. Тебе
больно, и это нормально**

«Олимп-Бизнес»

2017

УДК 316.6
ББК 88.5

Девайн М.

Поговорим об утрате. Тебе больно, и это нормально /
М. Девайн — «Олимп-Бизнес», 2017 — (Как жить (Олимп-
Бизнес))

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.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-9693-0440-6

© Девайн М., 2017
© Олимп-Бизнес, 2017

Содержание

Отзывы о книге	7
Предисловие	10
Благодарности	12
Введение	13
Часть I	16
Глава 1	17
Реальность горя	17
В чем проблема?	18
Горе, которое сильнее «обычного» горя	18
Выживание	19
Как пользоваться этой книгой	20
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Меган Девайн

Поговорим об утрате: Тебе больно, и это нормально

Для тех, кто переживает ночной кошмар наяву

*«Перед лицом всех утрат она поет вместе с бездомной девочкой,
которая она и есть, это ее амулет»¹.*

Александра Писарник

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

Карл Саган



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.

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

¹ Здесь и далее, если не указано иное, цитаты даются в переводе Софьи Лосевой.

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 прочесть 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 спасителями 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. Всей 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 Декристофаро: «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 горюющих 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»)

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, борющийся 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»². 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.

² Вольное переложение автором оригинального текста. – *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. выпускающего редактора.*

Марк Нено

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 поддерживала 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 решила 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 поддержали 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 сидела 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, 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 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 всплыв-

шем 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 «далее»). 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 горюющие 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.