

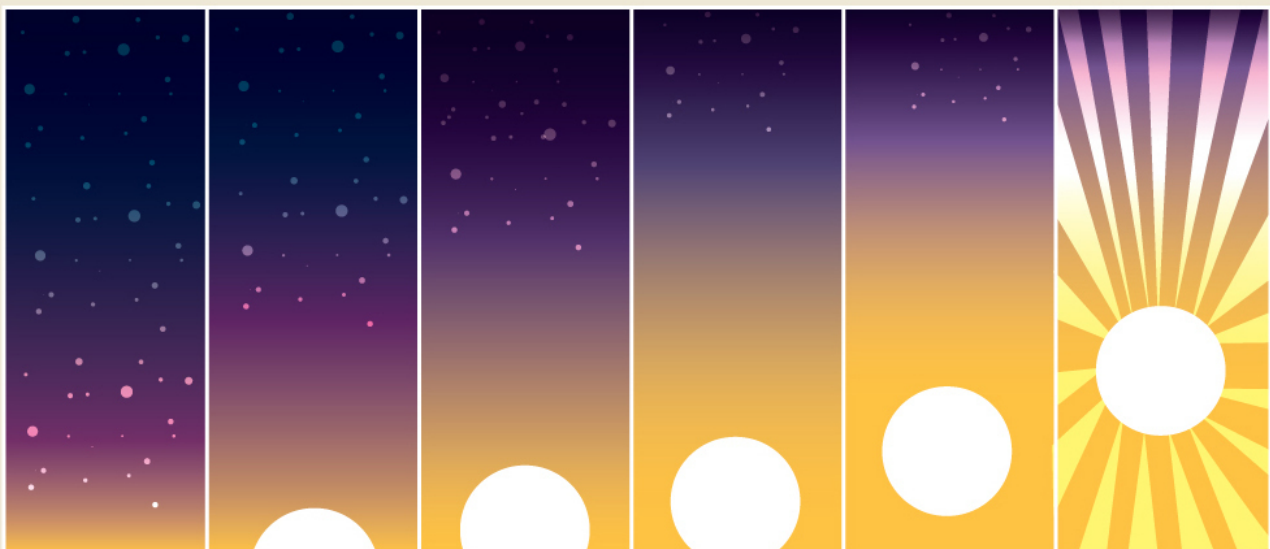
ДЭВИД КЕССЛЕР

доктор медицины и эксперт по вопросам смерти и скорби,
автор бестселлера «Живи сейчас!»

18+

ПОИСК СМЫСЛА

Заключительная стадия горевания,
которая поможет пережить потерю
и начать двигаться дальше



Травма и исцеление. Истории психотерапевтов

Дэвид Кесслер

**Поиск смысла. Заключительная
стадия горевания, которая
поможет пережить потерю
и начать двигаться дальше**

«ЭКСМО»

2019

УДК 616.8
ББК 56.1

Кесслер Д.

Поиск смысла. Заключительная стадия горевания, которая поможет пережить потерю и начать двигаться дальше / Д. Кесслер — «Эксмо», 2019 — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-177826-2

С чем можно сравнить потерю близкого? Будь то смерть или развод? Вы как будто погружаетесь в пучину боли, пока не достигнете дна. Какое-то время вам придется пробыть там, но наступит мгновение, когда вам придется принять решение: остаться безутешным, либо оттолкнуться и начать подниматься. Для того чтобы двигаться вверх, навстречу свету, вам придется пройти через все пять стадий горевания: от отрицания до принятия. Однако существует еще и шестая - поиск смысла. Ее описал Дэвид Кесслер, доктор медицины и эксперт по вопросам смерти и скорби, спустя годы после работы над всемирно известной концепцией Элизабет Кюблер-Росс. На этой стадии горе преобразует нас. Любовь и стремление увековечить память о том, кого мы потеряли, дают силы идти вперед. В этой книге вы найдете поддержку и истории множества людей, переживших утрату. Их опыт поможет вам найти свой путь преодоления постигшего вас горя. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-177826-2

© Кесслер Д., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

От автора	7
Введение	8
Часть I	14
Глава 1. Смысл и смыслообразование	14
Первые потери	15
Смыслообразование	19
Дар или общечеловеческая способность?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Дэвид А. Кесслер
Поиск смысла. Заключительная стадия
горевания, которая поможет пережить
потерю и начать двигаться дальше

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

David Kessler
Finding Meaning
Copyright © 2019 by David Kessler, Inc.

© Чечина А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

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»¹ 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 протеже и другом, а также соавтором книги «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть»². В нашей второй книге, которая для Элизабет оказалась последней, «О горе и горевании»³, мы адаптировали стадии, которые она наблюдала у умирающих, к процессу горевания. Мы выделили пять стадий горя:

- 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,

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

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

³ «On Grief and Griefing» (Прим. ред.)

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.

Те, кто способен найти смысл, как правило, гораздо легче переживают горе, чем те, кому это не удается. 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. Зацикливаясь 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 моменты вос-

поминания 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 Дейрдре 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 Дейрдре потеряла дядю. Горе сблизило их с отцом. «Я видела его боль, – сказала она. – Он любил своего брата. Я все понимала».

Дейрдре 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 завывли сирены. На телефон Дейрдре 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 мой папа, а он – что я его дочь. Мы говорили о том, что нам больше всего нравилось в жизни.

Как психолог, я хотела понять, почему мы с папой выбрали провести свои последние минуты вместе, в то время как остальные наши родственники

бежали. Думаю, это потому, что смерть близких научила нас, насколько в действительности драгоценна человеческая жизнь. Если бы нам оставалось жить всего пять-десять минут, мы бы не хотели растратить их впустую.

Позже стало известно, что это была ложная тревога, но я горжусь нашим решением потратить последние мгновения на что-то значимое. Никто из нас не знает, сколько у нас времени. Пять минут, пять или пятьдесят лет. Мы не можем выбрать дату своей смерти, но мы можем выбрать, как провести отведенное нам время.

Найти смысл – значит найти способ сохранить любовь к покойному, продолжая жить собственной жизнью. Вы не перестанете скучать по тому, кого любили. Вы в полной мере осознаете ценность жизни, как это сделала Дейрдре. Когда бы эта жизнь ни закончилась – через несколько дней или в глубокой старости, – она покажется слишком короткой. Дорожите каждым днем, каждой минутой. Живите на сто процентов. Это лучший способ почтить память тех, о чьей смерти мы скорбим.

Вот некоторые мысли, которые помогут вам в поисках смысла:

1. Смысл относителен и индивидуален.
2. Чтобы найти смысл, нужно время. Вы можете найти его через несколько месяцев или даже лет после утраты.
3. Смысл не требует понимания. Чтобы найти смысл, необязательно понимать, почему человек умер.
4. Даже когда ваша жизнь вновь обретет смысл, он не будет идти ни в какое сравнение с тем, что вы потеряли.
5. Ваша потеря – это не тест, не испытание, не урок, не подарок и не благословение. Смерть не зависит от нас, но смысл мы создаем сами.
6. Каждому предстоит найти свой собственный смысл.
7. Значимые связи исцеляют болезненные воспоминания.

Я посвятил десятилетия преподаванию и работе с людьми, переживающими горе. Когда я приступил к работе над этой книгой, мне было уже далеко за пятьдесят, и я считал, что хорошо знаком с горем не только как профессионал, но и как человек. Любой, кто достиг этого возраста, хотя бы раз переживал смерть близкого человека. Я пережил смерть мамы, папы и племянника, который был мне как брат. Однако ничто в моей личной и профессиональной жизни не подготовило меня к трагедии, которая произошла в моей жизни, когда я взялся за эту книгу, – к неожиданной смерти моего 21-летнего сына. Это была такая сокрушительная потеря, что я – специалист по скорби, который многие годы помогал пережить горе другим, – не знал, как пережить свое собственное. Я осознавал, что поиск смысла – один из ключей к исцелению, но не был уверен, что сам смогу найти смысл в этой утрате. Как и многие другие скорбящие, я чувствовал, что *мое* горе слишком велико, чтобы его можно было исцелить.

В 2000 году я усыновил двух замечательных мальчиков. Дэвиду было четыре года, а его брату Ричарду – пять. К тому времени они уже побывали в пяти приемных семьях и прошли через одну процедуру неудачного усыновления. Тот факт, что их семейное прошлое связано с наркотической зависимостью, отпугивал потенциальных родителей, равно как и то, что Дэвид родился с наркотиками в крови. Узнав об этом, я подумал: вдруг с ним что-то не так и это невозможно исправить? Впрочем, я беспокоился напрасно: достаточно было взглянуть на лица этих двух мальчиков, чтобы понять: любовь побеждает все. Усыновление прошло успешно, и в последующие годы моя вера в силу любви только крепла. Дэвид и Ричард буквально преобразились и оказались совершенно прелестными, чудесными детьми.

Увы, детская травма Дэвида не прошла бесследно. Примерно в семнадцать лет Дэвид начал экспериментировать с наркотиками. К счастью, вскоре после этого он все мне рассказал

и признался, что ему нужна помощь. В течение следующих нескольких лет наша жизнь вращалась вокруг реабилитационных центров и 12-ступенчатых программ борьбы с зависимостью. К тому времени, когда ему исполнилось двадцать, он был трезв, влюблен в замечательную девушку, которая недавно получила диплом социального работника, и учился на первом курсе колледжа. Дэвид проявлял подлинный интерес к медицине, но пока не решил, какую специальность выбрать. Я был преисполнен самых радужных надежд. Но потом, через несколько дней после своего двадцать первого дня рождения, он совершил несколько типичных ошибок, из-за которых его девушка приняла решение с ним расстаться. Тогда же он встретился с другом из реабилитационного центра, который тоже переживал трудные времена, и они снова употребили наркотики. Друг выжил. Дэвид умер.

Я читал лекции на другом конце страны, когда мне позвонил Ричард и сообщил, что его брат умер. Следующие несколько месяцев я жил в безутешном горе. К счастью, меня окружали друзья и родственники, которые видели во мне не эксперта по горю, а отца, которому пришлось хоронить сына.

В первые дни после смерти Дэвида со мной постоянно находились мой партнер Пол Деннистон и Марианна Уильямсон, одна из крестных матерей моих сыновей. Они слушали меня, разговаривали со мной, пытались помочь любыми возможными способами. Моя подруга Дайэн Грей, которая в то время возглавляла фонд Элизабет Кюблер-Росс и сама потеряла ребенка, сказала: «Я знаю, что ты тонешь. Какое-то время ты будешь продолжать погружаться в горе, но наступит момент, когда ты достигнешь дна. Тогда тебе придется принять решение: либо остаться там, либо оттолкнуться и начать подниматься».

Она говорила здравые вещи. Я знал, что опустился в самую бездну, но понимал, что должен побыть там какое-то время. Я еще не был готов всплыть на поверхность. Но даже тогда я чувствовал, что буду продолжать жить не только ради моего выжившего сына, но и ради себя самого. Я не хотел, чтобы смерть Дэвида была бессмысленной или сделала бессмысленной мою жизнь. Я понятия не имел, что буду делать, чтобы извлечь смысл из этого ужасного периода. Пока все, что я мог сделать, это проходить через этапы Кюблер-Росс в своем собственном темпе. Тем не менее я знал, что не могу и не остановлюсь на принятии. Должно быть что-то еще.

Поначалу я не мог найти никакого утешения в воспоминаниях о своей любви к сыну. В тот период я испытывал сильный гнев – на мир, на Бога, на самого Дэвида. Но я понимал: чтобы двигаться дальше, мне придется найти смысл в горе. Несмотря на всю глубину моей печали, я вспомнил цитату, которой часто делюсь на своих лекциях: горе необязательно. Да, это правда. Горе – дополнительная опция, но вы можете отказаться от нее, только если откажетесь от любви. Любовь и горе неразрывно переплетены. Как говорил Эрих Фромм, «уберечь себя от горя можно только ценой полной отчужденности, исключающей возможность испытать счастье».

Любовь и горе идут вместе. Если вы любите, однажды вы познаете печаль. Я понял, что мог бы избежать боли только в том случае, если бы никогда не знал и не любил Дэвида. Но сколько я бы при этом потерял! Осознав это, я ощутил искреннюю благодарность за то, что мой сын был в моей жизни, за все те годы, которые мне довелось прожить с ним рядом. Их было слишком мало, но они в корне изменили и обогатили мое существование. В тот день я впервые смог увидеть в своем горе нечто значимое.

Со временем мне удалось найти более глубокий смысл в жизни Дэвида, а также в его смерти, о чем я расскажу в последующих главах. Смысл – это любовь, которую я испытываю к своему сыну. Смысл – это тот уникальный способ, который я выбрал, чтобы поблагодарить его за все, что он мне дал. Смысл – это мои попытки сделать все возможное, чтобы другие не умерли от того же, что убило Дэвида. Для всех нас смысл – это отражение нашей любви к

тем, кого мы потеряли. Смысл – это шестая стадия горя, стадия, когда происходит подлинное исцеление.

Сразу после смерти Дэвида я не был уверен, смогу ли когда-нибудь снова писать и читать лекции, как делал это раньше. Я даже не знал, захочу ли снова жить. Я отменил все мероприятия на шесть недель вперед. Но потом я почувствовал, что мне просто необходимо вернуться к работе. Я хотел быть полезным. Как бы тяжело я ни переживал смерть сына, я жаждал жить. Дэвид хотел бы, чтобы я жил полной жизнью.

Эта книга – мой способ вернуться к жизни. Поначалу я сомневался в своих собственных словах: я говорил о поисках смысла в горе, но сам не очень-то в это верил. Я испытывал такую всепоглощающую боль, что не знал, возможно ли вообще найти смысл после столь сокрушительной потери. Но оказалось, что найти смысл не только возможно, но и необходимо. Уверен, эта книга станет большим подспорьем для всех, кто оплакивает смерть близких и не знает, как жить дальше. Надеюсь, чтение этих страниц произведет не меньший целебный эффект на читателя, чем их написание на автора.

Часть I

Птицы поют после бури. Почему люди не могут так же радоваться солнечному свету, который им остался?
Роуз Кеннеди

Глава 1. Смысл и смыслообразование

В 1975 году моя наставница и соавтор Элизабет Кюблер-Росс сказала: «Смерть обязательно должна быть катастрофическим, деструктивным событием: напротив, ее можно рассматривать как один из самых конструктивных, позитивных и созидательных элементов культуры и жизни». Большинство из нас не воспринимают смерть таким образом.

На одной из своих лекций я спросил присутствующих: «Кто был со своими близкими в момент смерти?» Многие подняли руки. Я выбрал одного человека и попросил рассказать об этом опыте.

Он признался, что смерть отца была самым травмирующим событием в его жизни и что он до сих пор не может с ней смириться. Другой мужчина сказал: «Мой отец тоже умер. Этот момент стал одним из самых значимых переживаний в истории нашей семьи».

Оба мужчины потеряли любимого отца, оба горько оплакивали его кончину. Но один пережил смерть как нечто значимое и смог двигаться дальше; другой не нашел в этом опыте никакого смысла, только боль.

В сущности, все мы умираем одинаково, но одна семья переживает это событие как значимое, а другая – как травмирующее. Горе – это естественное чувство, которое влечет за собой тяжелая утрата. В некоторых случаях смерть травмирует, особенно если человек испытывает физические мучения или умирает внезапно – например, в результате суицида, убийства, автомобильной аварии, стихийного бедствия или любой другой катастрофы. К травме всегда пришивается горе, но не всякое горе травматично.

На переживание смерти и горя влияют множество факторов, включая возраст – как наш собственный, так и человека, который умер. Немаловажную роль играет и сама смерть: например, насколько она была ожидаема и как именно произошла. В зависимости от обстоятельств мы движемся дальше – или не движемся. Человек, который видит в смерти избавление, находит в ней смысл. Тем, кто погряз в бесконечной скорби и печали, смерть кажется абсолютно бессмысленной. Но так не должно быть, даже когда мы сталкиваемся с наиболее мучительными потерями и страданиями. Фундаментальный труд Виктора Франкла «Человек в поисках смысла» – маяк для тех, кто не понимает, как найти смысл в трагедии.

Проведя несколько лет в нацистских концентрационных лагерях, Франкл писал, что даже в самых чудовищных обстоятельствах каждый из нас сам выбирает, как ему реагировать:

Заклучив человека в лагерь, можно было отнять у него все вплоть до очков и ремня, но у него оставалась свобода реакции, и она оставалась у него буквально до последнего мгновения, до последнего вздоха. Это была свобода настроиться так или иначе, и это «так или иначе» существовало, и всегда были те, кому удавалось подавить в себе возбужденность и превозмочь свою апатию. Это были люди, которые шли сквозь бараки и маршировали в строю, и у них находилось для товарища и доброе слово, и последний кусок хлеба. Они являлись свидетельством того, что никогда нельзя предположить, что сделает лагерь с человеком: превратится ли человек в типичного лагерника или все

же даже в таком стесненном положении, в этой экстремальной пограничной ситуации останется человеком. Каждый решает сам.

«Именно там, где мы беспомощны и лишены надежды, будучи не в состоянии изменить ситуацию, – утверждает Франкл, – именно там мы ощущаем необходимость измениться самим». В результате мы можем превратить трагедию в трамплин для роста.

Книга Франкла позволяет иначе взглянуть на страдания – на то, как самые сложные моменты жизни порождают удивительную стойкость, смелость и креативность. Однажды я сказал об этом матери, потерявшей ребенка. «Мне плевать, что говорил Франкл, – отрезала она. – Он жил. Его страдания закончились новой жизнью, а мои – смертью. В ней нет никакого смысла».

Хотя я убежден, что потенциальный смысл есть во всем, я также понимал, что торопить ее неправильно. Очевидно, пока она была не готова увидеть свет. Но со временем неизбежно наступит момент, когда ей захочется, чтобы горе перестало причинять боль. Тоска станет невыносимой, а пустота – всеобъемлющей. Я говорю не столько об ослаблении ее связи с малышом, сколько об уменьшении страданий, ассоциированных с этой связью. Только после этого она сможет найти смысл в том, что с ней произошло.

Горюющий разум не питает надежду после утраты. Но однажды вы обретете ее вновь. Черная полоса не будет продолжаться вечно. Это не значит, что со временем горе станет меньше. Это значит, что вы должны стать больше. Как говорится, «без грязи не бывает лотов». Самый красивый цветок вырастает из грязи. Худшие моменты в жизни могут стать зачатками лучших. Они обладают удивительной силой преображать человека.

Элизабет Кюблер-Росс считала, что даже в смерти могут быть положительные стороны. Спустя десять лет Кристофер Дэвис и его коллеги написали любопытную статью, опубликованную в *Journal of Personality and Social Psychology* – журнале о психологии личности и социальной психологии, который издает Американская психологическая ассоциация. Авторы статьи утверждали, что понимание смысла – *каково бы оно ни было* – всегда предпочтительнее, чем его полное отсутствие. В чем именно вы найдете смысл, по всей видимости, не имеет значения. Одни люди находят смысл и утешение в вере в загробную жизнь. Другие – в воспоминаниях. Третьи – в том, что просто находились рядом со своими близкими в их последние часы. Боль, смерть и утрата не приносят радости, но они неизбежны. Впрочем, в реальности посттравматический рост – более распространенное явление, чем посттравматический стресс. Это наблюдение подтверждает мой опыт работы не только с родственниками, оплакивающими членов семьи, но и с самими умирающими. В чем бы он ни заключался, смысл лечит.

Первые потери

Когда меня спрашивают, чем я занимаюсь, я не всегда знаю, как лучше ответить на этот вопрос. Сказать, что я пишу книги о смерти и горе и читаю лекции по всему миру? Или что я несколько десятилетий проработал в паллиативной медицине и хосписах? Что у меня есть степень магистра биоэтики и что я помогаю больным решить, когда пора отказаться от лечения? Должен ли я упомянуть, что являюсь специалистом по травмам и вхожу в кадровый резерв полиции, а также состою в группе Красного Креста по ликвидации последствий катастроф и стихийных бедствий? Или что у меня есть лицензия пилота? А что я консультировал людей, чьи близкие погибли в двух авиакатастрофах? В отличие от моей наставницы Элизабет Кюблер-Росс, которая в основном работала со смертью в больничных условиях, я отношу себя к более современным танатологам. Другими словами, я имею дело со смертью не только в больницах или хосписах – я выезжаю на места преступлений и крушения самолетов. Я следую за горем, куда бы оно меня ни привело. Обычно это сцены смерти и процесс умирания, реже – разводы и иные виды потерь.

Моя профессиональная деятельность может показаться странной, бессвязной мешаниной, но в действительности все эти разрозненные интересы объединяет одна общая тема. Оглядываясь назад на причины, побудившие меня выбрать этот нестандартный путь, я вижу, что мое решение отнюдь не случайно. Мне было суждено стать тем, кем я стал, из-за того, что случилось со мной в тринадцать лет.

Большую часть моего детства моя мама тяжело болела. В канун Нового, 1972 года я вошел в ее спальню, поцеловал ее и сказал: «Мама, в 1973 году тебе станет лучше». Через несколько дней у нее развилась почечная недостаточность, и ее перевели из нашей местной больницы в больницу в Новом Орлеане – более крупную и лучше оснащенную.

Маму поместили в отделение интенсивной терапии. Родственников пускали в палаты всего на десять минут каждые два часа. В ожидании этих коротких, драгоценных визитов мы с отцом сидели в вестибюле больницы, надеясь, что скоро маме станет лучше и она сможет вернуться домой. Поскольку у нас не было денег на гостиницу, мы спали там же – в комнате ожидания.

В непосредственной близости от больницы не было ничего, куда можно было бы сходить – ни торгового центра, ни магазинчиков, ни парка. Была только гостиница через дорогу, которую мы не могли себе позволить. Но скука есть скука. Гостиница предполагала хоть какую-то смену обстановки, поэтому периодически мы перемещались в нее. Такова была жизнь: мама лежала в палате, а мы коротали дни и ночи либо в больнице, либо в вестибюле гостиницы.

Однажды, когда мы сидели в гостинице, кто-то закричал: «Пожар!» Люди бросились на улицу. Горел номер на 18-м этаже. Пожарные и полиция прибыли почти мгновенно. И тут случилось немыслимое. Когда пожарные начали подниматься по лестнице на балкон, обвятый пламенем, началась стрельба. Это был не просто пожар – это была настоящая бойня. Человек, устроивший пожар, теперь стоял на крыше и палил в людей.

Уже через несколько секунд полицейские были повсюду. Люди ринулись в соседние здания в поисках укрытия. Это было страшное зрелище для ребенка, который днями напролет сидел в больнице и боролся с личной трагедией – тяжелой болезнью своей матери. Осада продолжалась тринадцать часов и привела к гибели семи человек, в том числе трех полицейских. В настоящее время это считается одним из первых массовых расстрелов в истории Соединенных Штатов. Чтобы посмотреть запись на *YouTube*, достаточно ввести в поисковую строку «Новый Орлеан, снайпер, 1973».

Через два дня мама перестала разговаривать, и я понял, что ей становится хуже. Увидеть ее было непросто: согласно больничным правилам, к пациентам допускались только лица старше четырнадцати лет, а мне было всего тринадцать. Хотя большинство медсестер проявляли снисхождение и разрешали входить в палату, некоторые отказывались меня пускать. Одна медсестра вообще заявила: «Вот будет четырнадцать, тогда и придешь».

Однажды нам с папой сказали, что маме осталось недолго. К сожалению, на следующий день дежурила «правильная» медсестра. Она не разрешила мне увидеться с мамой и не пожелала ни на йоту отступить от регламента «десять минут каждые два часа». Мама умерла в одиночестве. В те времена это было нормой. Родственникам, особенно детям, часто не разрешалось присутствовать в палате в последние минуты жизни больного. Если их и пускали, то исключительно по милости персонала больницы.

В конце того мучительного дня я отправился в свой первый полет на самолете. Мы с папой летели в Бостон на похороны мамы. Пилоты знали, что я только что перенес тяжелейшую утрату, и хотели немного развлечь грустного ребенка. Из самых благих побуждений они пригласили меня в кабину, чтобы «помочь» управлять самолетом. Хотя капитан сказал мне, что я лечу сам, я, конечно, не управлял самолетом ни секунды. Правда, в детстве я верил, что управляю – и был в ужасе. Помню, как я смотрел из кабины – растерянный и подавленный

– и думал, что разобью самолет. К счастью, все 148 пассажиров благополучно пережили мое первое «соло».

Все, что я делаю в своей профессиональной жизни – в медицинском мире, в сфере этики конца жизни, в полиции и в Красном Кресте, – попытка вновь обрести контроль, который я утратил, когда умерла моя мама. Теперь я это понимаю. Путь, выбранный мной, запустил процесс исцеления; этот процесс придал смысл моей собственной жизни и дал мне возможность использовать свои знания, чтобы помогать другим. Сегодня я тот, кто мог бы облегчить страдания того маленького мальчика, которым я был когда-то. Моя карьера – живое доказательство того, что мы учим тому, чему должны научиться сами.

Но на этом история не заканчивается.

Новый Орлеан всегда будет иметь для меня большое значение, потому что именно в этом городе умерла моя мама. Я бывал там много раз и часто приезжал к больнице, где она скончалась. Я стоял у входа и смотрел через улицу на гостиницу «Говард Джонсон», в вестибюле которой мы с отцом когда-то коротали время между посещениями. В 2005 году больница была разрушена ураганом «Катрина». Поскольку она и так была очень старой, власти отказались восстанавливать здание. Было принято решение снести его и построить неподалеку новую, современную больницу.

В 2015 году я отправился в годичный лекционный тур, в ходе которого посетил более 80 городов, в том числе в Великобритании и Австралии. Города выбирала компания, которая отвечала за мое турне по США, а потому неудивительно, что в список попал и Новый Орлеан. Обычно меня селили в тот же отель, где я должен был выступать. Просматривая свой маршрут, я выяснил, что буду выступать в отеле *Holiday Inn Superdome*. Я загуглил адрес и, к своему удивлению, обнаружил, что это тот же самый отель, где несколько десятилетий назад произошел пожар. Здание подверглось капитальному ремонту и получило новое название, но это было то же самое место.

Когда я рассказал эту историю в компании, мне сказали:

– Мы найдем для вас другую площадку. Мы не хотим, чтобы вам было некомфортно.

– Нет-нет, – запротестовал я. – Наоборот, это очень хорошо: круг замкнулся.

Я решил остановиться именно в этой гостинице. Исцеление не означает, что мы никого не потеряли. Оно означает, что потеря больше не имеет власти над нашими мыслями и поступками.

Чем ближе становился тот день, тем чаще я вспоминал прошлое. Интересно, что построили на месте старой больницы, где умерла моя мама? В Интернете я вычитал, что новая больница вот-вот откроется, но старое здание, по-видимому, так и не снесли.

Я хотел увидеть его. Я позвонил в больничную администрацию Нового Орлеана и поинтересовался, действительно ли старая больница сохранилась до сих пор. Мне сказали, что да, но она закрыта. Тогда я рассказал свою историю и в конце спросил:

– Есть ли какой-нибудь способ попасть внутрь?

– Нет, – поспешно ответила девушка. – Из-за «Катрины» там может быть плесень. К тому же это небезопасно.

– А если я буду с сопровождением, в каске и в маске?

– Не думаю, что это возможно.

– Я понимаю, – не сдавался я, – но не могли бы вы узнать поточнее? Это так много значит для меня.

Через час девушка перезвонила.

– Не знаю, как это произошло – может, они прониклись вашей историей или читали ваши книги, – но вам согласились пойти навстречу. Начальник службы безопасности будет ждать вас в воскресенье, за день до вашей лекции, и проводит в вестибюль. Но вы сможете увидеть только вестибюль.

Мне вдруг снова было тринадцать. «Как иронично, – подумал я, – прошло столько лет, а меня по-прежнему не пускают дальше вестибуля». Впрочем, сейчас я хотя бы понимал почему.

В воскресенье днем я стоял у входа в старую больницу.

– Когда я услышал вашу историю, – сказал начальник службы безопасности, – я провел небольшое расследование и расспросил кое-кого из старожилков. Отделение интенсивной терапии, где лежала ваша мама, находится в западном крыле, на шестом этаже. Хотите туда сходить?

– Да, безусловно.

– Энергозатраты сведены к минимуму, поэтому лифты не работают, – пояснил он. – Но мы можем подняться на десятый этаж здесь, перейти в другое здание и спуститься на шестой.

Не успел я опомниться, как мы уже были на десятом этаже. На полу валялись осколки потолочной плитки, а над головой покачивались разбитые светильники. Палаты были пусты: кровати, оборудование, стулья – все было убрано.

Спустившись на девятый этаж, мы прошли мимо заброшенного медсестринского поста. Идя по коридору, я думал о пациентах, которые когда-то лежали в этих палатах. Наконец мы добрались до отделения интенсивной терапии на шестом этаже. За столько лет все вокруг изменилось, но только не эти двойные двери – они остались прежними. Я их сразу узнал.

Я повернулся к своему спутнику и вздохнул:

– В эти двери мне было нельзя входить.

– Теперь можно, – улыбнулся он. – Вперед!

– Она лежала на второй кровати слева, – сказал я, толкая одну из створок.

Мы зашли в блок. Над тем местом, где раньше стояла кровать моей мамы, горел зеленый огонек вызова. Я замер. Мы прошли четыре этажа палат, но ни в одной не видели мигающего огонька вызова.

Мой скептически настроенный разум подсказывал мне, что это случайность. Просто его забыли отключить. А может, его включил начальник службы безопасности, потому что знал, где умерла моя мама? Впрочем, едва эта мысль пришла мне в голову, как я тут же отмахнулся от нее: я понимал, насколько это маловероятно. Откуда ему знать, что она скончалась именно в этой палате? Я не говорил, как ее звали. А даже если бы и сказал, ему пришлось бы лезть в архив. Но с тех пор прошло несколько десятилетий: обычно такие записи уничтожаются через семь лет.

Что означал зеленый огонек? Мы часто говорим о «смыслообразовании». Жизнь предлагает нам множество слоев смысла, из которых мы извлекаем то, что хотим. Какой смысл я придал этому зеленому огоньку? Какое значение он имел сам по себе? Зеленый свет часто означает, что «идти» можно. Для меня он означал, что я наконец-то смог очутиться в месте, где умерла моя мама. Но в кабинетах врачей зеленый свет используется иначе. Зеленая лампочка, горящая над дверью в смотровую, означает, что пациент ждет доктора. Может, зеленый огонек означал, что моя мама тоже ждет – ждет меня? Что, если она каким-то образом узнала, что я приду, и хотела подать мне знак? Если эта палата была местом силы для меня, может, она была местом силы и для нее?

Стоя в этом помещении, я вспомнил о своей подруге Луизе Хей, которая написала в нашей книге «Исцели свое сердце!» такие слова: «Мы приходим в середине фильма и уходим в середине фильма». Наше время на этой планете ограничено. Из маленького мальчика, который не мог понять, почему его мама умерла, я превратился в мужчину, который исцелился. Этот тринадцатилетний мальчик и представить себе не мог, что однажды будет стоять на том самом месте, где сорок два года назад его мать сделала свой последний вдох. Теперь мне было примерно столько же лет, сколько моей маме, когда она умерла. Оказавшись в ее палате, я наконец-то ощутил, что по-настоящему свободен. Я больше не был жертвой – я одержал победу над своей утратой. Мои воспоминания о маме были пронизаны не столько болью, сколько безгра-

ничной любовью и нежностью. Я превратил свою потерю в призвание и помог тысячам людей пережить худшие моменты в их жизни. В конце концов ее смерть оказалась ненапрасной.

Смыслообразование

Сын Гейл Боуден, Брэндон, родился с расщеплением позвоночника. Он пользовался катетером, чтобы ходить в туалет, был вынужден носить шины на ногах и передвигался в инвалидном кресле. Несмотря на это, Гейл была полна решимости обеспечить ему полноценную жизнь. Благодаря стараниям мамы Брэндон рос счастливым. Он любил желтый цвет, и ему нравились автомобили, особенно желтые «Фольксвагены-жуки». Вскоре он собрал довольно обширную коллекцию игрушечных автомобилей.

Однажды, когда Брэндону было семнадцать, Гейл вошла в его комнату и не смогла его разбудить. В больнице врач сообщил душераздирающую новость: Брэндон больше не проснется. Он сказал, что ее сын, по сути, мертв, и спросил, не думала ли она пожертвовать его здоровые органы.

Хотя Гейл с трудом понимала, что происходит, она согласилась. Пусть Брэндона нельзя спасти, но можно спасти других. Сама того не осознавая, Гейл искала смысл в жизни и смерти своего сына. Она сидела рядом с Брэндоном, когда ему удалили дыхательную трубку и он тихо умер. Гейл верила, что ее мальчик вернулся домой, на небеса.

Несколько лет спустя, сразу после того, как второй сын Гейл, Брайан, уехал в летний лагерь, семья переехала в новый дом. Разбирая коробки, Гейл услышала стук в дверь. Несколько дней назад она наняла маляра, который должен был покрасить стены в любимый цвет Брэндона, желтый.

– Здравствуйте, я Кен, – приветливо улыбнулся мужчина.

– Вы пришли на неделю раньше, – нахмурилась Гейл.

– Предыдущие заказчики передумали, – объяснил Кен, – поэтому компания отправила меня к вам.

– Мы еще даже вещи не разобрали, – сказала Гейл. – Я надеялась сделать это до вас, но раз уж вы здесь, можете приступить.

Кен начал красить, а Гейл вернулась к коробкам.

– Вы живете одна? – неожиданно спросил маляр.

– Мой сын Брайан сейчас в лагере.

– У вас есть еще дети?

Гейл и раньше задавали этот вопрос. Иногда она рассказывала о Брэндоне, а иногда просто говорила: «Нет, только Брайан и я». По какой-то причине вопрос Кена застал ее врасплох, и она не знала, что ответить.

– У меня был еще один сын по имени Брэндон, но он умер в семнадцать лет, – наконец сказала она.

– Какой же я глупый, – смутился Кен. – Вечно что-нибудь брякну не подумав. Извините, что спросил.

– Ничего страшного, – отмахнулась Гейл.

Кен снова взялся за кисть, но через несколько минут опять отвлекся:

– Мне жаль вашего сына. Я знаю, каково это – быть больным. Я чуть не умер четыре года назад, но врачи спасли мне жизнь, пересадив почку другого человека. В то время мне было сорок два. В прошлом месяце я отпраздновал четырехлетнюю годовщину трансплантации.

– Когда вам сделали пересадку?

– В феврале.

– А точнее?

– 13 февраля 2008 года. Я никогда не забуду эту дату.

– Брэндон умер 12 февраля 2008 года.

– Какое совпадение, – пробормотал Кен. – Моим донором был молодой человек, который погиб в автомобильной аварии. Ему был 21 год.

Гейл снова занялась коробками, а Кен продолжил красить стены в желтый. Через некоторое время она ушла по делам, и Кен остался один. К этому времени он уже покрасил одну стену и собирался приступить ко второй. Но когда Гейл вернулась, Кен по-прежнему стоял там, где она его оставила, и смотрел в одну точку. Ко второй стене он даже не притронулся.

– Что-то не так? – забеспокоилась Гейл.

– Я солгал вам.

– Вы не маляр?

– Нет, дело не в этом. У меня почка Брэндона.

– Что?

– Когда вы сказали, что вашего сына звали Брэндон, я догадался, что это вы написали письмо, которое я получил после пересадки. Мне очень стыдно, что я так и не написал вам ответ.

Гейл не знала, что и думать. В конце концов она взяла телефон и позвонила в центр трансплантации.

– Я наняла маляра, и он сказал, что у него почка Брэндона. Как мне узнать, правда ли это?

– Шансы ничтожны, но я проверю, – ответил консультант. – Как его зовут?

Гейл спросила у Кена полное имя и повторила его консультанту. Сверившись с документами, он подтвердил, что Кен действительно получил одну из почек Брэндона. Услышав это, Гейл заплакала. Подумать только, почка ее сына была в живом, дышащем человеке! Когда Брайан вернулся домой из лагеря и услышал эту историю, он растрогался до глубины души:

– Как будто Брэндон вернулся домой, мама.

Гейл смирилась с трагедией, которая произошла в ее семье. Но она не хотела, чтобы жизнь ее сына прошла бесследно. Она решила пожертвовать его органы в надежде, что Брэндон будет продолжать жить, спасая жизни других людей. В тот день она встретила одного из тех, кого он спас. Позже, когда Гейл познакомилась с женой и детьми Кена, она поняла, как сильно его дети нуждались в нем. Его семья находилась в бедственном положении. Почка Брэндона не только спасла жизнь Кену, но и оказала огромное влияние на жизнь его жены и детей.

Возможно, вы думаете, что Гейл жила в маленьком городке и то, что Кен пришел к ней красить стены, не такое уж удивительное совпадение. Даже будь оно так, она могла бы никогда не узнать, что у него почка ее сына. Например:

- Гейл могла не упомянуть о своем сыне Брэндоне.

- Кен мог ничего не сказать о трансплантации почки.

- Гейл могла покрасить комнату сама и никогда бы не встретила Кена.

- Гейл могла обратиться в другую компанию.

- Компания могла прислать другого маляра.

- Если бы Кен приехал в назначенное время, не исключено, что ему бы не удалось поговорить с Гейл.

Возможно, вы по-прежнему думаете, что это просто счастливое совпадение, но на самом деле Гейл живет вовсе не в маленьком городке. Она живет в Буффало, штат Нью-Йорк, и могла выбрать любого из 11 000 маляров, которые предлагают свои услуги в этом мегаполисе. В конце концов не имеет значения, какова была вероятность, что Гейл встретится с Кеном. Гейл казалось, что эта встреча предопределена судьбой. Она все сделала правильно. Жертвуя органы Брэндона, эта женщина мечтала, чтобы из плохого вышло что-то хорошее. Встретившись с Кеном, она смогла увидеть это хорошее собственными глазами. Сегодня Гейл работает с

семьями, проходящими через процедуру донорства/трансплантации органов. Помогая другим принимать трудные решения, она продолжает наполнять смыслом жизнь Брэндона.

Дар или общечеловеческая способность?

А что насчет тех, кто не видит смысла или не может его найти? Возможно ли, что способность находить или создавать смысл заложена в нашей ДНК? Может, кому-то из нас эта способность дана, а кому-то нет? Другими словами, делать лимонад из лимонов трагедии умеют только избранные? Ответ – нет. Найти смысл под силу любому человеку.

Джейн было трудно найти смысл после целой серии потерь. Ее маленький сын умер от редкого вида рака, и, судя по тому, что она мне о нем рассказывала, он был живым, озорным ребенком, у которого даже в юном возрасте было множество друзей. Сидя передо мной и глядя в пол, она прошептала:

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.