

Горе — слишком глубокое переживание, чтобы его можно было «исправить». Хотя у нас нет возможности посидеть рядом с каждым, кто скорбит, мы все же можем говорить вам слова утешения, надежды, воодушевления, в то время как вы идете по вашему собственному мосту, преодолевая боль по-своему, в своем темпе. В каком-то смысле мы можем быть вместе.

Рэймонд Моуди и Дайан Аркэнджел

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ПРОДОЛЖЕНИЯ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ СМЕРТИ ТЕЛА

СВЕТ ВДАЛИ

НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНИ
ПОСЛЕ ЖИЗНИ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГОРЕМ
И ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ

ПРОБЛЕСКИ ВЕЧНОСТИ

ОБЩИЙ ОПЫТ НА ПУТИ
В ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЖИЗНИ

РЭЙМОНД МОУДИ

в соавторстве с Дайан Аркэнджел

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ГОРЕМ
И ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ**



УДК 218+159.96
ББК 88.4/6
М74

Raymond A. Moody Jr., M.D., Ph.D., and Dianne Arcangel
LIFE AFTER LOSS
Conquering Grief and Finding Hope

Перевод с английского Ольги Лисенковой

Моуди Р.

М74 Жизнь после утраты : Как справиться с горем и обрести надежду / Рэймонд Моуди, Дайан Аркэнджел ; пер. с англ. О. Лисенковой. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 368 с.

ISBN 978-5-389-16653-0

Это всеобъемлющее руководство адресовано тем, кто столкнулся со смертью родных и близких людей. Его создал автор мирового бестселлера «Жизнь после жизни», общепризнанный эксперт по околосмертным переживаниям Рэймонд Моуди вместе с психотерапевтом и сотрудницей хосписа Дайан Аркэнджел, которая много лет ведет семинары о горе и проживании утраты. В книге подробно рассказывается, как полноценно прожить все естественные стадии горевания, не давая боли разрушить себя, и не только психологически восстановиться, но и перейти на новый уровень восприятия мира. Вы получите компетентные ответы на вопросы, волнующие практически каждого, кто переживает утрату: может ли горе сделать нас сильнее и способствовать духовному росту? Как правильно утешать, не рана, как просить о сочувствии и принимать соболезнования? Чем отличается «нормальное» проживание горя от неэффективного, нефункционального? Как тем, кто понес утрату, выстроить свою жизнь заново? Наполненная пронзительными историями о боли и росте, мудростью и состраданием, полезной информацией и практическими советами, «Жизнь после утраты» — книга, способная не только утешить, но и изменить жизнь к лучшему.

УДК 218+159.96
ББК 88.4/6

ISBN 978-5-389-16653-0

© Raymond A. Moody, Jr. and Dianne Arcangel, 2001
© Лисенкова О., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021
Колибри®

Посвящаем тебе, читатель

Содержание

Предисловие	9
Введение	15
Глава 1. Раннее переживание горя	20
Глава 2. Стресс как следствие горя	49
Глава 3. Стресс влечет сильные эмоции	72
Глава 4. Многоликая утрата	106
Глава 5. Как выражать и принимать сочувствие	140
Глава 6. Горе функциональное и нефункциональное	169
Глава 7. Адаптация к утрате	203
Глава 8. Преодоление утраты	229
Глава 9. Дары, которые приносит утрата	249
Глава 10. Мы увидим их снова	260
<i>Благодарности</i>	291
<i>Ресурсы</i>	296
<i>От переводчика: ресурсы на русском языке</i>	344
<i>Библиография</i>	360

Предисловие

Изучая могилу неандертальца, которой более 44 тысяч лет, археологи нашли следы древней пыльцы гиацинта и цветов штокрозы — очевидно, остатки венка, принесенного кем-то из скорбящих. Это щемящее напоминание о том, что горе, потеря и траур уже очень давно являются частью опыта человека.

Некоторые полагают, что все изменится. Эксперты предсказывают в самом ближайшем будущем сенсационное увеличение продолжительности жизни. Иные опрометчиво заявляют, что смерть можно будет откладывать бесконечно, поскольку ученые разгадывают тайны старения одну за другой. Однако пока что статистика убедительна: умирают все, исключений нет, а это значит, что искони присущее нам чувство утраты вряд ли когда-либо изживет себя.

Хотя смерть никуда не девается, меняется наше отношение к ней. Одно из самых важных достижений западной культуры XX века заключается

в том, что мы все больше хотим встречать кончину открыто. Книги о смерти и умирании становятся бестселлерами. Курсы по «курированию смерти» и сострадательной заботе об умирающих входят в стандартную программу медицинских учебных заведений, больниц и светских учреждений. Уход за пациентами в хосписе помогает медицине восстановить контакт с духовными корнями. Часто говорят о «естественной», «хорошей», «мирной», «милосердной» смерти. Люди из послевоенного поколения, бэби-бумеры, которым уже за пятьдесят, когда-то взяли на себя сочинение свадебных клятв, а сейчас самостоятельно пишут для себя сценарии похорон, стараясь персонализировать свой уход и облегчить горе тех, кто останется их оплакивать¹.

Одна из причин таких перемен заключается в осознании того, что болезненный эмоциональный опыт, опыт горя и утраты, следует переживать, полностью отдаваясь ему, вместо того чтобы его игнорировать или загонять в подсознание. Как говорится в буддизме, «все принимай, ничего не отвергай». Именно в таком русле и создана книга Моуди и Аркэнджел «Жизнь после утраты». Этот замечательный труд — самое лучшее практическое руководство по переживанию боли и потери. Основываясь на личном опыте и своих размышлениях, авторы делятся мудростью с читателями.

¹ L. Miller, “Boomers Hire Consultants to Help Go from Good Life to ‘Good Death,’” Wall Street Journal, February 25, 2000. P. 1.

В последние пару веков царили материализм и наука, и было модно отождествлять сознание человека и деятельность мозга. Это означает, что со смертью тела и мозга сознание пропадает бесследно, то есть происходит полное уничтожение личности. Эта точка зрения не только усугубляла для скорбящих горечь утраты, но и напоминала им, что и их ждет та же участь. Однако сегодня существуют многочисленные свидетельства того, что пора пересмотреть взгляд на разум как на эквивалент мозга. В общем, научные данные показывают, что разум способен на то, чего не может делать мозг. Проще говоря, мозг и сознание — не одно и то же.

Исследуя околосмертный опыт, Рэймонд Моуди-мл. проливает свет на некоторые данные, позволяющие предположить, что после смерти мозга и тела сознание продолжает функционировать. Моуди — профессиональный философ, и в этом качестве он прилагает все усилия, чтобы не переоценить факт сохранения сознания после смерти. Однако надежда на это точно есть¹. Как констатировали недавно британские врачи: «То, что люди переживают околосмертный опыт во время остановки сердца, поднимает немало вопросов о том, как на самом деле соотносятся сознание и мозг»².

¹ L. Dossey, *Healing Beyond the Body* (Boston: Shambhala, 2001).

² S. Parma and others, “A Qualitative and Quantitative Study of the Incidence, Features and Aetiology of Near Death Experiences in Cardiac Arrest Survivors,” *Resuscitation* 48 (2001): 149–156.

Когда мы говорим о горе и утрате, что утрачивается на самом деле? Очевидно, физическое тело умирает, но что можно сказать о сознании? Джон Сёрл, один из наиболее выдающихся философов, изучавших сознание, сказал: «На нынешнем этапе исследования разума мы *не знаем*, как он работает, и должны проверять самые разные идеи»¹. Философ Джерри А. Фодор отметил: «Никто понятия не имеет, как нечто материальное может быть сознательным. Никто не знает даже, каково было бы хотя бы отдаленно представлять, как нечто материальное может быть сознательным. Вот вам и вся философия сознания»². Сэр Джон Мэддокс, бывший редактор научного журнала *Nature*, трезво рассудил: «В список того, чего мы не понимаем, обязательно... должен войти человеческий мозг... Из чего состоит сознание... это загадка. Несмотря на потрясающие успехи нейробиологии в прошлом веке... мы, как представляется, все так же далеки от понимания... как сто лет назад»³. Эти замечания показывают, что мы поразительно невежественны в том, что касается природы разума, соотношения сознания и мозга, а также происхождения и предназначения сознания. Важно признавать свое невежество, поскольку это позволяет быть

¹ J. Searle, цитата приведена на обложке *Journal of Consciousness Studies*, vol. 2, issue 1, 1995.

² J. Fodor, "The Big Idea," (New York) *Times Literary Supplement*, July 3, 1992. P. 20.

³ J. Maddox, "The Unexpected Science to Come," *Scientific American*, December 1999. P. 62–67.

более открытым для новых взглядов на сознание и, возможно, поможет преодолеть смерть.

Мы вступаем в эпоху возрождения: ученые сейчас исследуют работу сознания в отрыве от мозга¹. Например, вполне убедительны данные об исцелении на расстоянии и силе ходатайственной молитвы, и таких свидетельств становится все больше². В результате анализа этих и многих других научных данных мы начинаем понимать, что какой-то аспект сознания выходит за пределы физического мозга и, очевидно, не привязан к отдельному органу или *бесконечен* во времени и пространстве, то есть вечен и бессмертен³.

Почему мы придаем такое значение этим достижениям? Я уверен, что нет ничего важнее того, чтобы вырвать жало смерти и освободиться от горя и чувства утраты, сопровождающих смерть любимых людей.

Я высоко ценю двойной смысл названия книги — «Жизнь после утраты». Жизнь для кого? Для тех, кто остался? Для тех, кто ушел? Я отвечаю: *и для тех, и для других*.

¹ L. Dossey, *Reinventing Medicine* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1999).

² J.A. Astin, E. Harkness, and E. Ernst, "The Efficacy of 'Distant Healing': A Systematic Review of Randomized Trials," *Annals of Internal Medicine* 132 (2000): 903–910; W.B. Jonas, "The Middle Way: Realistic Randomized Controlled Trials for the Evaluation of Spiritual Healing," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 7 (2001): 5–7.

³ L. Dossey, "Immortality," *Alternative Therapies in Health and Medicine* 6 (2000): 12.

Многие по-прежнему верят, что горе и чувство утраты — это болезненный опыт, который нужно переживать в одиночестве, в изоляции, в тишине. Эта книга показывает, что такой подход неверен. Для уменьшения боли, которую приносят горе, скорбь и чувство тяжелой утраты, можно предпринимать конкретные шаги, и авторы их приводят.

Эта книга — труд, вдохновленный любовью и заботой, его могли создать только те, кто способен на глубокое сопереживание. Авторы заслуживают благодарности от всех нас за то, что помогают нам осознать: пусть мы не можем отменить смерть, она все же не будет последней главой для тех, кто остался в живых, — а возможно, и для тех, кто ушел.

Ларри Досси, доктор медицины

Введение

Горе в нашей культуре принято отрицать. После смерти любимого большинство людей стремятся избежать переживания потери, отдаваясь прозаическим занятиям: уходят в работу, еду, выпивку, наркотики, музыку, телевидение, физкультуру, секс, книги, покупки, интернет — список можно продолжать бесконечно. Почему бы не попытаться скрыться от горя? Кто хочет ощущать боль? Кто хочет переживать что-либо, хотя бы отдаленно связанное со скорбью?

Представьте себе внушающую страх глубокую долину, а за ней — идеальное местечко на вершине прекрасной горы. Этот уголок чудеснее всего, что вы можете вообразить, а окружает его все то, что вам дорого. Единственное, что соединяет вас и это волшебное место, — это мост. Вершина горы воплощает ваше оптимальное состояние, того человека, каким вы должны стать, полностью реализовав свой потенциал. Долина — это бездна горя, а мост — скорбь. Добраться до вершины в радости и блеске невозможно, путь к ней лежит только через горе.

Этот мост мелькнет у вас перед глазами множество раз: когда уезжают друзья, отправляется домой бабушка, подходят к концу каникулы, отношения завершаются разрывом, когда вы упускаете возможность, заканчивается то или иное время года и т. д. Однако пересечь мост вы сумеете, только если вы любили, потеряли и оплакали кого-то, дорогого сердцу.

Утрата может разбить сердце. Она может быть опустошительной. Порой кажется, что пришел конец всему. Мы встали на этот путь сорок лет назад в школьных классах, библиотеках и церквях, когда пытались понять собственное горе и справиться с ним. Пережитые нами потери вдохновили нас на работу в отрасли танатологии (науки о смерти и умирании) и преодоления смерти (изучение жизни после смерти). Мы занимались исследованиями, проводили консультации и преподавали, и постепенно стало ясно, что все горюющие нуждаются в том же, что искали мы: в утешении, надежде, заверении, что наше состояние и чувства «нормальны».

Мы преподносим эту книгу всем вам, однако мы написали ее не как эксперты, которые учат людей горевать. Мы уверены, что в этой сфере каждый сам себе эксперт. Хотя некоторые читатели обнаружат на этих страницах тот или иной способ преодолеть горе, мы не предлагаем готовых формул. К такому глубоко личному переживанию, как горевание, формулы неприменимы. Мы хотим того же, чего хотел Томми.

История Томми

Томми было всего шесть лет, и он мечтал о наручных часах. Когда же он наконец получил их в подарок на Рождество, ему не терпелось показать их лучшему другу, Билли. Мама его отпустила, но перед уходом сказала ему:

— Томми, у тебя на руке новые часы, и ты умеешь определять время. От нашего дома до дома Билли идти две минуты, так что не задерживайся. Жду тебя домой к шести часам, будем ужинать.

— Хорошо, мама, — ответил Том и поспешил в гости.

Ни к шести, ни позже мальчик не вернулся. В пятнадцать минут седьмого Томми еще не было, и мама начала сердиться. В половине седьмого она рвала и метала. Без десяти семь ее гнев превратился в ужас. Она уже собралась идти искать сына, но тут дверь открылась, и на пороге появился Томми.

— Ой, Томми! — накинулась на него мама. — Почему ты такой невнимательный? Разве ты не знал, что я стану волноваться? Где ты был?

— Я помогал Билли... — начал Томми.

— С чем помогал? — закричала мама.

Малыш снова попробовал объяснить:

— Билли на Рождество подарили новый велосипед, но он упал с тротуара и сломался, так что...

— Ну, Томми, — прервала его мама, — откуда шестилетнему ребенку знать, как чинить велосипед? Ради бога, надо было...

На этот раз перебил Томми:

— Нет, мама. Я не пытался помочь ему починить велосипед. Я с ним сидел на тротуаре и помогал ему плакать.

Наша цель

Наша цель такая же, как у Томми, мы не стараемся ничего «починить». Горе — слишком глубокое переживание, чтобы его можно было «исправить». Хотя у нас нет возможности посидеть рядом с каждым, кто скорбит, мы все же можем говорить вам слова утешения, надежды, воодушевления, в то время как вы идете по вашему собственному мосту, преодолевая боль по-своему, в своем темпе. В каком-то смысле мы можем быть вместе.

Лично для вас

«Жизнь после утраты» была написана для тех, кто переживает горе; однако наши рассуждения можно приложить и к иным потерям. Некоторые материалы окажутся как раз тем, что вам нужно, другие не будут вам полезны. Мы призываем вас пользоваться тем, что вам подходит, а остальное отложите, — возможно, вы вернетесь к этому позже. Только от вас зависит, как вы будете находить в этой книге утешение, однако не следует считать ее заменой лечению или профессиональной помощи психолога.

Формат книги

Мы постарались ответить в тексте на вопросы, которые задают нам чаще всего. Как людям после утраты удастся стать сильнее? Как можно утешать, как принимать соболезнования? Чем отличается «нормальное» проживание горя от неэффективного, нефункционального? Когда придет конец моим страданиям? Как тем, кто понес утрату, выстроить свою жизнь после? Как справиться со стрессом? В заключение мы упоминаем блага, которые несет с собой утрата, и приводим список доступных ресурсов, в том числе книг, журнальных статей, информационных рассылок, периодических изданий, ассоциаций, организаций, центров помощи горюющим, телефонов доверия, групп поддержки и интернет-сайтов.

По просьбе некоторых людей, чьи истории вы прочтете на этих страницах, мы изменили их имена и детали, по которым их можно было бы опознать. Однако сами истории остались неизменно правдивыми.

Глава 1

Раннее переживание горя

Среди стонов и проклятий,
Самых детских, самых тяжких¹.

Элизабет Барретт Браунинг

Смерть любимого человека вновь пробуждает в нас самые ранние переживания разлуки и горя. Люди, которые в период горевания становятся сильнее, стремятся вернуться к ним и вспомнить свой детский опыт. Поэтому в первой главе мы обсудим пять факторов, продолжающих влиять на нас и во взрослом состоянии: переживания плода до родов, опыт рождения, привязанность и потеря, знакомство с понятием смерти и, наконец, представления о смертности, которые формируются у нас в детстве.

Переживания плода до родов

Раньше психологи не учитывали воспоминания плода, считая, что плод недостаточно развит, чтобы на него оказывали влияние внутриутробные переживания. Однако многочисленные свидетельства заставили вернуться к этому вопросу.

¹ Пер. с англ. Якова Фельдмана.

Матери, скорбевшие во время беременности, утверждают, что их малыши родились горюя. Об этом говорят и другие члены семьи, иногда сами дети. Случай Дженни убедительно доказывает, что внутриутробные переживания плода могут влиять на человека и во взрослом возрасте.

«Я чувствую, что я в темной комнате, похожей на гроб» – рассказ Дайан

Дженни, успешная модель из Нью-Йорка, сколько себя помнит, испытывает глубоко укоренившееся горе и страх. Много лет она старалась от них избавиться.

В середине лета 1988 года все, кто мог, уехали с Манхэттена. Все, кроме Дженни.

— Я намерена разобраться со своими эмоциональными проблемами, — сказала она, когда мы встретились. — Я ходила к разным психологам, даже пробовала гипноз, но каждый раз, когда врач говорил мне мысленно вернуться в прошлое, я чувствовала, что будто бы нахожусь в темной комнате, похожей на гроб, и у меня начиналась истерика. Я все еще ощущаю эту постоянную тревогу в сердце. Не знаю, откуда она, и я устала от того, что она мешает мне строить отношения. Меня пугает то, что может за этим скрываться, но я должна что-то с этим сделать. Дайан, вы мне поможете?

Два сеанса гипноза, которые провела я, не дали ничего нового.

— Я в совершенно черной комнате, — рассказывала Дженни. — Нигде ни малейшего проблеска

Научно-популярное издание

МОУДИ РЭЙМОНД, АРКЭНДЖЕЛ ДАЙАН

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ УТРАТЫ

Как справиться с горем
и обрести надежду

Редактор Д. Рыбина

Художественный редактор М. Левыкин

Технический редактор Л. Сеницына

Корректоры Е. Туманова, Т. Дмитриева

Компьютерная верстка Т. Коровенковой

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «Колибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 27.01.2021. Формат 84 × 108 ¹/₃₂.

Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,32. Тираж 3000 экз.

В-TZN-25122-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru