

# Поговорим о смерти за ужином. Как принять неизбежное и начать жить

**Автор:**

[Майкл Хебб](#)

Поговорим о смерти за ужином. Как принять неизбежное и начать жить

Майкл Хебб

Психологический бестселлер (Эксмо)

В нашем обществе есть одна табуированная тема, говорить о которой не принято, – тема смерти. А между тем это естественная и неизбежная часть цикла жизни.

Майкл Хебб – основатель компании «Death Over Dinner», которая занимается организацией званных обедов, посвященных разговорам о смерти. Там обсуждается все: от философских аспектов до практических вопросов, таких как завещания и планирование похорон.

Это практическое руководство к самому сложному, но важному разговору в вашей жизни. Разговору о смерти. Книга рассказывает о том, как принять все оттенки смерти, чтобы получить больше свободы и зажить понастоящему полной жизнью.

Мы приглашаем вас «к столу», чтобы вместе преодолеть внутренние ограничения и превратить их в возможности, которые могут изменить не только то, как мы умираем, но и то, как мы живем!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Майкл Хебб

Поговорим о смерти за ужином. Как принять неизбежное и начать жить

Посвящается моей маме, Кэрол Хебб, чье умение ясно выразить, чего она хочет от жизни и смерти, вдохновило меня на написание этой книги.

Памяти Пола Хебба, дух которого незримо присутствует на каждом званом ужине и во время всякого разговора о смерти.

Для меня это честь – быть частью...

Let's Talk about Death (Over Dinner): An Invitation and Guide to Life's Most Important Conversation

Michael Hebb

© 2018 by Michael Hebb

This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong Books an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved

© Воронкова Д., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Глава 1

Дозволяем говорить

В ту ветреную октябрьскую ночь семеро в основном незнакомых друг с другом людей собрались в одном доме. Каждый имел при себе багаж разумных опасений, что вполне понятно, ведь в приглашении было сказано: «Давайте поужинаем и поговорим о смерти». Моя подруга Дженна притащила с собой мужа Брайана и подругу Молли, профессора медицинских наук. Кроме того присутствовали: Синтия – студентка, Жасмин – художник-постановщик, Сэнди – режиссер-документалист, Джо – предприниматель, а также Элеонора, недавно переехавшая в Сиэтл и переживающая непрерывную темноту своей первой северо-западной осени.

Распахнутая дверь вела в лофт с высокими потолками высотой в двадцать пять футов[1 - Фут – единица измерения длины, равная 30,48 см.]. По углам гнездились книги, замки из лего, усыпанные стразами, и прочие странные артефакты, на кухне – большая двуспальная кровать, а в комнате – пианино, пластинки и проигрыватель. Если б не приятные ароматы, доносящиеся от плиты, все это могло сойти за сцену из хиппового кошмара середины прошлого века.

Пальто были брошены на кровать, и комнату наполнил гул приветствий и взаимных представлений. Я продолжал готовить и, к большому удивлению моих гостей, немедленно озадачил их необходимостью накрыть на стол, зажечь свечи и наполнить водой стаканы. Мы, американцы, часто совершаем большую ошибку, когда устраиваем подобные вечеринки: пытаемся играть роль Бога (или, что еще хуже, Марты Стюарт!), а все, что требуется от гостей при таком раскладе, – быть остроумными и нахваливать блюда. Однако человек – существо коллективное, более всего мы ценим, когда вносим свой вклад в общее дело. Поэтому, когда гости спрашивают «чем я могу помочь?», у меня всегда заготовлен ответ.

Задача накрыть на стол, имея в распоряжении посуду из разных наборов, столовое серебро и винтажные бокалы, повлекла за собой ряд веселых моментов. Так что, когда мы сели за стол, все уже прекратили тайком проверять время на телефонах, чтобы понять, когда наконец можно будет отправиться домой.

В комнате стоял янтарный полумрак. Званный ужин с атмосферой тайны. Такой приглушенный свет должен воскрешать воспоминания о том, как в детстве ты тайком от родителей читал под одеялом, подсвечивая страницы фонариком,

ассоциироваться с кострами, пещерами, домиком на дереве, с чем-то потаенным и уютным. Яркие флуоресцентные лампы хороши для баскетбольных игр, но званый ужин под таким освещением зачехнет.

Пища при всей своей простоте привлекала красотой: морковь, потемневшая по краям, купалась в свежем оливковом масле с цедрой лимона Мейера. Сладость савойской капусты оттенялась крепким сидром, тимьяном и ореховым маслом. Черная треска подводила к тушеному винограду, приправленному перцем алеппо и выдержанным винным уксусом. Все сервировалось на простых грубоватых блюдах, и запахи давали гостям понять, что прийти сюда на ужин было правильным решением.

Более ста тысяч таких ужинов состоялось за последние пять лет. Незнакомцы, друзья и коллеги, объединенные этой, казалось бы, неудобной темой, начинали трапезу с одного и того же простого предложения:

– Прежде чем мы приступим, – сказал я, – я бы хотел, чтоб каждый почтил память того, кого больше нет в живых, но кто когда-то сильно повлиял на вашу жизнь. Не пытайтесь контролировать мысли. Пусть это будет первый, кто придет в голову. Скажите его имя и что он сделал для вас, а затем зажгите свечу или поднимите бокал в его честь. И давайте держаться в рамках минуты, ведь всем нам есть что сказать.

Тишина стояла всего мгновение, а затем Синтия, самая молодая из присутствующих, вдохновенно выкрикнула:

– Хочу поднять бокал за мою бабушку Уиллибел Саттон! Самая крутая сучка из всех когда-либо живших!

Все рассмеялись и чокнулись бокалами.

Синтия продолжила серьезно, тщательно взвешивая каждое слово. Она рассказала о том, как Бубба, ее дедушка, обхаживал недоступную Уиллибел. Он любил ее больше всего на свете, постоянно твердил, что она красавица, что будет красавицей, даже если оденется в мусорный мешок. Каждый вечер, когда она заканчивала есть, он молча подкатывал к ней через стол бусину жемчуга. Она нанизывала жемчужины на нить, и на сороковой вечер на шее у Уиллибел было уже целое ожерелье. Вот тут-то Бубба и сделал ей предложение.

На первый взгляд эта история говорила скорее о романтичности деда Синтии. Но, как она напомнила нам, южанка, живущая в 1950-х и способная вызвать у мужчины привязанность такой силы, должна быть той еще штучкой. Подумайте: ведь любовь к ней вдохновила мужчину зайти в кухню, причем не единожды, а сорок вечеров подряд! Уиллибел бросала вызов любым социальным условностям. В высшей степени свободолюбивая, умная, сильная, хладнокровная, она была природным лидером, и те, кому посчастливилось узнать ее, могли до конца жизни полагаться на ее верность. Говоря о бабушке, Синтия вспоминала пламенного защитника прав человека, но еще она сказала:

– Мне не хватает того, кто любил бы меня так, как любила бабуля. Она была моим героем: хвалила и поддерживала меня, пока у нее не пропал голос.

Тост Синтии – это смесь горя, смеха, радости, боли и потери. Это личная история, подогретая желанием разделить ее с окружающими. Именно это и лежит в основе разговоров о смерти и смертности. Для нас восьмерых ушел на второй план этот вечер: мы попали в безвременное пространство человеческой истории и слышали, как катится по столу жемчужина. Казалось даже, что сама Уиллибел пододвинула стул и присоединилась к нам.

Что же до настоящего, то тем вечером стало ясно: Синтия не случайно произнесла тост первой. Уже очень давно она хотела поговорить о своей бабушке. Мы услышали рассказ о том, как мать Синтии, потерявшая свою маму, замкнулась в своем горе и вовсе отказалась говорить о Уиллибел, словно бы окружив эту тему запрещающими дорожными знаками «ПРОЕЗДА НЕТ». Синтия не могла найти дорогу к собственному горю, а значит, та красота, та поэзия, которые окружали жизнь ее бабушки, были ей также недоступны.

Что нам нужно, так это сполна прожить свою боль о тех, кто ушел, чтобы потом вспоминать их с любовью. Только приняв потерю, мы можем сохранить все то, что они дали нам.

Мы продолжили по кругу, каждый поднимал бокал и зажигал свечу. Молли – в честь пожилого соседа, на похоронах которого она побывала как раз в тот день. Брайан и Дженна – в память о своих бабушках, в честь которых они назвали старшую дочь. Салли произнесла тост за любимую тетю, Джо – за друга детства,

Элеонора – за крестного, а я, как обычно, за отца. И все наше внимание было сосредоточено на настоящем моменте, никто не проверял Instagram. Группка незнакомцев поделилась друг с другом самым сокровенным. Мы не говорили о работе, не рассказывали о своих достижениях, но ощутили эту связь, которая возникла всего за пятнадцать минут.

Настало время ужина.

\* \* \*

Книга – это, увы, не званый ужин, я не могу приготовить индивидуальное блюдо для каждого читателя. Однако мне хочется пригласить вас «к столу»: вместе мы будем стараться изменить то, как говорим о смерти, беседа за беседой.

Я нахожу очаровательным то, как человечество тратит столько денег, времени и энергии на самосовершенствование. Мы постоянно стремимся быть лучше и улучшать жизнь вокруг, ходим на сеансы психотерапии и курсы по медитации, садимся на диеты, записываемся на кроссфит и учимся грамотно распоряжаться бюджетом. Мы – культура, одержимая трансформацией, и в то же время мы не способны признать, что любая трансформация предполагает смерть и возрождение. Примеров сколько угодно, даже в самой природе: так осень, умирая, превращается в зиму, а зима становится весной. При всех наших благородных устремлениях, мы не в состоянии спокойно упомянуть смерть в разговоре. И это притом, что наша смертность и есть точка опоры всех личностных трансформаций. Нам совершенно не приходит в голову улучшить условия нашего умирания. О нет, эта часть жизни почему-то не относится к тотальному стремлению все усовершенствовать. Хочу подчеркнуть, как много оттенков у смерти: это и потеря любимого человека, и смирение с тем, что все мы смертны, и сладость, и трагедия появления новой жизни. А еще маленькие смерти внутри нас самих: те вещи, воспоминания и принципы, которые должны умереть, чтобы мы повзрослели и обрели подлинное «я». Эта книга о том, как принять все оттенки смерти, чтобы получить больше свободы и зажечь по-настоящему полную жизнь. Ведь сама модель восприятия смерти в наше время нарушена.

Что далеко ходить, посмотрите на слова, которыми мы пользуемся, говоря об этом (точнее на слова, которых мы избегаем!). Чайна Ву, преподаватель и специалист по скорби, рассказывает, что друзья постоянно призывают ее не

упоминать слово «смерть» во время консультаций, а вместо этого говорить эвфемизмами «скончался» или «отправился на небеса». В ответ Чайна говорит им, что если она не произнесет слова «смерть» и «умирание», то кто же еще это сделает.

Она выросла в Гонконге и ощущает, что западные люди испытывают особый дискомфорт при разговорах о смерти, что дело в западной медицине: она склонна считать, что может победить смерть. Язык во многом отражает вот это подспудное «если я этого не скажу, то этого и не случится; контроль в моих руках».

Мы будто герои боевика, сражающиеся со злым врагом, и все зрители понимают, что хороший парень в конце победит. Мы – люди дела. Мы – спасители. И если мы вступим в схватку со смертью, то выйдем победителями.

Конечно, это миф. И чем упорнее мы его поддерживаем, тем больше теряем как вид. Откровенно говоря, мы немного запутались во всем, что касается смерти. С одной стороны, она окружает нас: мы прилипаем к экранам, увлекаясь мрачными драмами, сбрасываем скорость авто, потому что в голове засела маниакальная мысль о ДТП. Но говорить об этом друг с другом? Честно и открыто? О, забудьте. Из-за этого противоречия мы теряем шанс на связь, общение, исцеление, на всю полноту жизни и умение ее ценить. Но эти вещи становятся доступными, когда принимаешь мысль о смертности.

Я познал это и в теории, и на практике. Когда я родился, моему отцу было уже семьдесят два года, и еще в начальной школе я понял, что с ним что-то не так. Однажды мы ехали в машине. Помню ощущение счастья оттого, что мы вдвоем, только папа и я. Казалось, от него исходил медовый свет, в улыбке его мне виделся океан спокойной мудрости, а его присутствие наполняло меня неземной теплотой. Мы ехали по дороге как-то странно, однако мне было всего восемь, и я не сразу понял, в чем дело. И только когда проезжавший мимо байкер в бешенстве вскинул кулак, я осознал, что мы едем не по своей полосе. Отец направил старый «Мерседес» в сторону от автострады, на одну из многочисленных велосипедных дорожек ранчо Блэк-Батт, в лес, предназначенный только для велосипедов. Остальные машины отстали по меньшей мере на полмили.

Тот день был словно скачок записи, резкая пауза, которая переросла в скрежет иглы по краю пластинки. В разуме моего отца произошел тот самый сбой,

который мы, американцы, называем «тридцатишестичасовым днем». Он также известен как болезнь Альцгеймера.

В следующие пять лет отца я почти не видел. Почему? Все сложные и запутанные причины можно свести к одной очень простой культурной истине: здесь, в Соединенных Штатах (да и на Западе вообще), мы не знаем, как говорить о болезни и смерти друг с другом и особенно – с маленькими детьми. Точнее сказать, мы забыли, как это делать. И если выйти за рамки всего одной, только моей истории, если посмотреть на общекультурное отрицание смерти и наши скудные навыки обсуждения смертельных болезней и потерь, то ущерб так велик, что оценить его невозможно.

Прежде всего, ущерб, который мы способны понять, оценивается на материальном уровне. Исследование Школы медицины Маунт-Синай выявило, что 43 % участников программы медицинского страхования доплачивают из своего кармана на предсмертный уход[2 - Amy S. Kelley, Kathleen McGarry, Sean Fahle, Samuel M. Marshall, Qingling Du, and Jonathan S. Skinner, “Out-of-Pocket Spending in the Last Five Years of Life,” *Journal of General Internal Medicine* 28, no. 2 (February 2013): 304–309.]. Расходы на медицинские услуги – главная причина банкротства в Америке, при этом траты на уход в конце жизни, особенно на больничные расходы, лидируют. И, хотя приблизительно 80 % американцев хотят умереть дома, только 20 % из них это удается[3 - “Where Do Americans Die?” Stanford School of Medicine, Palliative Care, <https://palliative.stanford.edu/home-hospice-home-care-of-the-dying-patient/where-do-americans-die>]. Более половины не получают того, что хотят и на что имеют право, а немногие счастливицы дорого платят за это до смерти. Семьи разоряются безо всякой причины: большинство умирающих даже не хотят дорогостоящих, экстремальных мер по продлению жизни, однако они не поговорили со своими семьями заранее. Ведь никто и не спрашивал!

В недавнем докладе Конгрессу доктор Атул Гаванде, автор одной из моих любимых книг «Быть смертным» (*Being Mortal*), подробно описал суровую реальность и воспользовался случаем спросить пациентов о том, как бы они хотели уйти из жизни, ведь их конец уже близок:

– Самый простой и эффективный способ узнать, чего хочет больной, – спросить его об этом. Однако в подавляющем большинстве случаев этого не делают ни врачи, ни члены семьи. В итоге мы предоставляем лечение и уход, никоим образом не согласованные с желаниями пациентов, и приносим страдания. Но

стоит только задать несколько вопросов и направить наши усилия на то, что важно для больного, – результат ошеломительный. Врач спрашивает о том, чего хочет пациент, менее чем в трети случаев. По-видимому, семьи – немногим чаще. Причем и те, и другие откладывают решение этого вопроса до самого последнего момента. Ряд исследований показал, что ситуация улучшается, если пациент обсуждает свои планы по уходу и паллиативному лечению с врачом. Больные страдают меньше, в течение долгого времени сохраняют физическую и социальную активность, а члены их семьи менее подвержены депрессии. Да, они раньше отправляются в хоспис, но в целом живут дольше.

И как же мы используем эту информацию? В последние годы политики защищают идею «панелей смерти», то есть бюрократических институтов, которые будут выносить суждение о необходимости тех или иных мер в каждом конкретном случае смерти. Доктора, госпитали, страховые компании скованы урезанными бюджетами, угрозами судебных исков и существующими ограничениями хосписов. В системе медицинских услуг есть даже специальный код для разговоров о конце жизни, так что врачи и соцработники могли бы выставить нам счета за такие беседы. Однако все это ни на йоту не изменило ситуацию в качественном плане. Даже в медицинских школах врачей и медсестер редко обучают тому, как разговаривать с пациентами о смерти[4 - «Из 122 медицинских школ по результатам исследований только в восьми обнаружены курсы, посвященные смерти» Susan Svrluga, “Doctors Need to Learn About Dying, Too,” Washington Post, January 15, 2016, [www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm\\_term=.8324597d6ac9](http://www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm_term=.8324597d6ac9). «На вопрос о том, насколько хорошо базовое сестринское образование подготовило их к предоставлению ухода за смертельно больными, 71 % опрошенных оценили обучение как неадекватное, и 62 % оценили общее состояние ухода за смертельно больными пациентами как неадекватное», Kathy Hebert, Harold Moore, and Joan Rooney, “The Nurse Advocate in End-of-Life Care,” *Ochsner Journal* 11, no. 4 (Winter 2011): 325–329.].

Деньги утекают не только в бюджеты организаций здравоохранения. К примеру, часто больные не сознают, что у них проблемы с памятью, а это приводит не только к серьезным ошибкам в распоряжении финансами, но и также велика вероятность, что их слабостью воспользуются в чужих интересах. Трудно назвать точное число случаев, поскольку о подобных ситуациях сообщают далеко не всегда (отчасти из-за смущения и стыда), но только в США в год регистрируется до пяти миллионов жертв финансовой эксплуатации[5 - “Elder Abuse Statistics,” Nursing Home Abuse Center,

[www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics.](http://www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics.)].

И наконец, сама смерть обходится чертовски дорого. Черeda скорбящих стекается в похоронное бюро без подготовки, не обдумав и не обсудив все заранее. Люди берут то, что им предлагают похоронные служащие, и, ослепленные горем, тратят много денег из чувства долга, чего совсем не хотели бы их усopшие близкие.

Эмоциональные потери подсчитать сложнее, но они не менее разрушительны. На тринадцатом году жизни, на Хэллоуин, я узнал, что мой отец умер. В тот вечер мы с друзьями отправились ходить по домам и просить конфеты, и никому из них я не рассказал о том, что произошло. Моя мать не знала, как говорить о болезни отца, о своих эмоциях, как дать нам прочувствовать собственную боль. Так что мы не упоминали об отце, и в результате вообще практически не разговаривали. Неспособный поделиться горем со сверстниками, я ощущал смятение, горе и был совершенно одинок.

Подавленное желание говорить оказывает на психику то же влияние, что и скрываемая тайна.

Боль просыпалась даже оттого, что я был в одной комнате с другими членами семьи, так что мы избегали друг друга. Недавнее исследование, проведенное Национальными институтами здравоохранения США (NIH), подтверждает этот «эффект криптонита»: каждый раз, когда вы думаете о глубоко запрятанном секрете, уровень гормонов стресса, таких как кортизол, повышается, влияя на память, давление и метаболизм[6 - Gina Roberts-Grey, “Keeping Secrets Can Be Hazardous to Your Health,” Forbes, October 24, 2013, [www.forbes.com/sites/nextavenue/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health.](http://www.forbes.com/sites/nextavenue/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health.)]. Хронически высокий уровень кортизола становится причиной множества болезней, включая повышенное АД и тревожное расстройство[7 - “Cortisol,” You and Your Hormones, [www.yourhormones.info/hormones/cortisol](http://www.yourhormones.info/hormones/cortisol)]. В семье мы не говорили о том, что нас действительно волновало, так что самым здоровым решением казалось держаться подальше друг от друга.

Чайне Ву было чуть за двадцать, когда она потеряла обоих родителей с разницей в три месяца. В этот момент ее карьера модели была на подъеме, так что она с головой окунулась в работу в Штатах, отдалившись от семьи,

оставшейся на родине. Это усугубило депрессию, однако Чайна никому не говорила о том, что с ней происходит. Лишь оказавшись в колледже несколько лет спустя она столкнулась со своим горем лицом к лицу. Она обратилась в студенческую поликлинику по поводу какого-то мелкого заболевания, и медсестра задала несколько вопросов о семье, а когда Чайна рассказала, та не выдержала: «Боже мой, какой кошмар! Да как же ты справляешься с этим?»

«Тогда я впервые услышала, что у меня посттравматическое стрессовое расстройство, – говорит Чайна. – Но это была лишь верхушка айсберга».

Карен Уайатт, врач хосписа, вспоминает, какой одинокой была после того, как ее отец покончил с собой. Никто из друзей Карен не знал, что сказать или сделать. Из-за того, как он умер, девушка стала неприкасаемой, так что они не пришли на помощь. Однако была еще женщина, которая время от времени убиралась в доме Карен. Однажды утром она появилась на пороге, хотя вовсе не должна была в тот день убираться. В одной руке у нее было растение, в другой – пылесос. Эта женщина была полна решимости помочь всем, чем сможет. Много лет спустя, рассказывала Карен, ее подруги искренне жалели о том, что не смогли быть ей опорой в тот момент.

Сама Карен в каком-то смысле страдала от того же барьера, что и ее друзья. В течение многих лет она избегала каких-либо значимых разговоров с матерью и братом: слишком больно. Когда спустя двадцать лет после смерти отца они наконец заговорили об этом, казалось, что прорвало плотину. Они снова нашли друг друга, и Карен прожила с матерью душа в душу еще несколько лет, прежде чем та умерла.

Двадцать лет, потраченных зря... Как вам такая потеря?

## Прогнозы

Я уверен, что жребий брошен: нам нужно двигаться вперед, нужно встретить мысль о смерти вместе, как сообщество, а не как кучка замкнутых индивидуалистов. Недопустимо вспоминать о том, что все сущее смертно, лишь на похоронах, в больницах и в конторах нотариусов. Когда вы напуганы, подавлены, тонете в горе, то не можете искренне и глубоко говорить о смерти.

Это должно происходить в обстановке комфорта и спокойствия.

И, если повести этот «тяжелый разговор» должным образом, он может освободить или даже на глубинном уровне изменить вас.

Такие разговоры сближают, напоминают нам о человечности и о действительно важных вещах. От таких бесед мы становимся сильнее, мудрее и смелее. Они готовят нас к тем разговорам, которые неизбежно состоятся в минуту настоящего кризиса.

Исследования говорят совершенно однозначно: честные беседы с семьей, докторами и опекунами о том, какой вы хотите видеть свою смерть, обеспечивают лучший уход, провоцируют меньше страданий и в итоге даже продлевают жизнь. Более того, имея возможность открыто говорить о смерти, мы стали чаще смеяться! [8 - Christopher R. Longwood and Dara N. Greenwood. "Joking in the Face of Death: A Terror Management Approach to Humor Production," *Humor: International Journal of Humor Research* 26, no. 4 (2013): 493-510.]

Если не говорить о том, чего хочешь, гарантированно не получишь этого. Представьте на минуту последние дни и мгновения вашей жизни. Кто окружает вас? Вы в больнице? Будут ли похороны, и если да, то какая музыка там играет и кто произносит надгробную речь? Как близкие поступают с вашим телом? Какими вы хотите, чтобы вас запомнили?

Озвученные желания – это много больше, чем просто возможность почтить память.

Это душевное спокойствие, которое позволит родным и близким должным образом оплакать вас, не тяготясь сомнениями и виной. Моя подруга Люси, вдова, которая закончила и опубликовала мемуары своего мужа Пола Каланити «Когда дыхание растворяется в воздухе. Иногда судьбе все равно, что ты врач» недавно сказала, что для нее беседы с мужем о его предстоящей смерти были словно вторая свадебная клятва: священный обмен, сокровенная тайна, обещание следовать и почитать.

Элизабет Кюблер-Росс однажды сказала: «Те, кто ввел табу на упоминание смерти, частично ответственны за людей, ведущих пустое, бесцельное существование. Ведь если кажется, что будешь жить вечно, легко откладывать на завтра то, что тебе предназначено сделать». Говорить о том, что мы и наши близкие смертны, – значит говорить о самой жизни, потому что смерть – это великое зеркало, и разговоры о ней не должны быть ни пугающими ни болезненными. Как язвительно заметил мой соотечественник с Северо-Запада Майкл Мид, «для человека полностью реализовать себя в жизни – значит отправиться к воротам смерти, обретя свое истинное «я».

Если мы возьмем на себя ответственность за собственную жизнь и смерть, то избавим близких от нерешительности и суеты, неизбежно связанной с уходом кого-то из жизни. Пусть у врачей и медсестер будут четкие указания: правила паллиативного лечения, документальные подтверждения, заранее предусмотренная медицинская страховка. А у членов наших семей не будет вопросов о том, как мы хотим закончить жизнь, как поступать с телом после смерти, как организовать похороны. Такое решение снимет с них непомерную материальную и эмоциональную ношу.

Если процесс планирования смерти рассматривать как возможность сделать что-то значимое, улучшить мир для себя и близких, это изменит не только то, как мы умрем, но и то, как живем прямо сейчас.

Смерть близкого человека или подготовка к такому неизбежному событию – пожалуй, одно из самых больших испытаний, с которым мы сталкиваемся. Эта книга призвана сделать такой опыт менее травмирующим, даже в чем-то красивым. И неважно, наступила эта смерть внезапно или же была похожа на медленный вальс до самой финишной черты.

Пусть мой оптимизм не вводит вас в заблуждение: я знаю, что дорога эта тяжела, нехожена и что здесь явно не хватает спасительных огней. И все же я убежден, что этим путем может пойти каждый. Вопрос лишь в том, как и когда. Так что, надеюсь, моя книга станет для вас хорошим путеводителем.

«Мягкая» революция

«Принято считать, что смерть – это жуткий облом», – говорил Грег Лундгрэн, известный художник, воспевавший смерть в своих произведениях. Он вовсе не имел в виду, что, когда кто-то умирает, нет трагедии. Однако Грег подчеркивает, что, хотя мы не в силах изменить естественный порядок вещей, факт смерти вдохновляет нас на что-то прекрасное и позволяет сделать этот мир лучше.

В этой книге вы найдете истории о том, как простые разговоры о смерти стали толчком к глобальным улучшениям. Это могли быть моменты единения между двумя членами семьи, которые ехали в одной машине, или же между шестью незнакомцами, оказавшимися в одной комнате. А в ряде случаев речь идет об очень личных историях, когда абстрактные разговоры о смерти помогли отдельным людям избавиться от тревоги и пересмотреть взгляды на жизнь.

Элли Хоффман, общественный активист, вернулась в США после многих лет работы в Камбодже с довольно пессимистичными взглядами на жизнь. Там она постоянно наблюдала нищету, процветающий секс-туризм – одним словом, худшие проявления человеческой природы. Элли Хоффман рассказывала:

– Я видела жизнь в мрачных тонах. Думала: каждый может полагаться только на себя, люди непременно обманут и предадут тебя. Во многом это походило на культ личности, основанный на убеждении, что никому нельзя довериться, нельзя быть уязвимым. Я никого не подпускала близко, была напряжена и скованна.

Через полтора года после возвращения из Камбоджи она повстречала Бриттани Мейнард – энергичную двадцатидевятилетнюю женщину, умирающую от агрессивной опухоли мозга. Бриттани переехала с семьей из Калифорнии в Орегон, чтобы воспользоваться Орегонским законом о праве на смерть, и в последние месяцы развернула кампанию с целью повысить осведомленность о смерти и вообще изменить отношение к ней. Было бы преуменьшением сказать, что она добилась успеха: видео Элли, в котором Бриттани говорит о своем решении уйти из жизни добровольно, мгновенно стало вирусным. Какое-то время лицо Бриттани можно было встретить повсюду, ее жизнь и смерть действительно повлияли на законодательство о праве человека на смерть. Элли возглавила это общественное движение наравне с Бриттани. Неважно, была ли она согласна с решением Бриттани Мейнард. Эта встреча повлияла на всю жизнь Элли.

«Брит научила меня, – сказала Элли, – что, когда твое время истекает, все, что имеет значение, – это любовь. Любовь, которая причиняла тебе боль и доводила до экстаза.

Быть любимым – величайшая человеческая привилегия, и мы все живем, чтобы любить.

Это и был самый серьезный урок в моей жизни, потребовались недели, чтобы переварить его. Я осознала, что многие годы держалась за убеждения, которые противоречат самой сути жизни: быть открытым для любви других и искренне любить в ответ».

Трансформация Элис была глубоко внутренней и началась с откровенного разговора с Бриттани. Он стал первой трещиной, знаменовавшей грядущий прорыв плотины. То же можно сказать и о Линетт Джонсон, которая начала снимать смертельно больных детей в больнице Сиэттла. Когда она попыталась опубликовать фото в *Seattle Times*, руководство отвергло материалы, поскольку решило, что читатели не захотят видеть репортажи об умирающих детях за воскресным завтраком. И история могла бы так и не случиться, если бы Линетт удовлетворилась объяснением «никто не хочет лишних напоминаний о смерти». Однако новость о серии фотографий Линетт разлетелась в журналистском сообществе, затем журнал *People* повторно поднял эту тему. Стал очевиден интерес публики к историям о смерти, и основанное Линетт сообщество *Soulumination*[9 - Soul – душа, illumination – освещение, показ, просвещение (прим. пер.)] оказалось на пике популярности. Сегодня в него входит уже шестьдесят фотографов, которые ежегодно помогают сотням семей справиться с их горем утраты детей. Всего этого не случилось бы, если бы Линетт поверила в девиз «никто не хочет лишних напоминаний о смерти».

Точно так же не получил бы успеха документальный бестселлер «Вторники с Морри», экранизированный в 1999 году. Персона профессора Морри Шварца и его взгляды привлекли внимание продюсера ТВ-программы *ABC Nightline* Ричарда Харриса. Он предложил сделать Морри главным персонажем новостного выпуска, однако сперва получил отказ. Создатели программы опасались, что зрителей не привлечет материал про неизлечимо больного профессора. Но идею поддержал ведущий Тед Коппел, который уже долгое

время хотел поднять вопрос о смерти и вещах, связанных с ней. Интервью с Морри имело огромный успех и стало вершиной его карьеры.

Когда бывший студент профессора, спортивный журналист Митч Элбом, увидел выпуск, он спросил Морри, могут ли они встретиться и обсудить его судьбу. И вскоре уже была готова книга «Вторники с Морри», но издатель за издателем отвергали идею, повторяя, что она «слишком скучна». В итоге эта книга стала самой продаваемой среди мемуаров всех времен. Она вдохновляла миллионы и миллионы людей на протяжении более двадцати лет[10 - Tuesdays with Morrie' Author Mitch Albom on Morrie's Lasting Lessons," CBS This Morning, May 12, 2017, [www.cbsnews.com/news/tuesdays-with-morrie-author-mitch-albom-lasting-impact](http://www.cbsnews.com/news/tuesdays-with-morrie-author-mitch-albom-lasting-impact)]. А ведь отказы издателей, не желающих рисковать, могли уничтожить эту невероятную историю.

Я сам терпеть не могу давить на тех, кто уклоняется от темы смерти. Организовав сотни ужинов, подобных тому, о котором написано выше, я понял одну вещь: такие искренние и глубокие разговоры на самом деле случаются крайне редко.

Мы словно скованы договором о неразглашении, обречены молчать из-за проклятия и потому не знаем, как заговорить о смерти.

И все же я верю, что в глубине нас это знание живо, и вместе мы можем одолеть боль. Нужно только сделать первый шаг: начать этот непростой разговор.

Именно так мы и поступим.

## Глава 2

Рассылаем приглашения

Я сошел со старого парома. Дождь в районе острова Вашон был настолько сильным, что казался сплошным облаком тумана. Я нервничал, потому что понятия не имел, сколько людей придет в разгар зимы, в такую погоду, чтобы послушать, что я расскажу о смерти. На Вашоне около десяти тысяч жителей, однако свои дома они покидают редко, особенно зимой. На этой неделе запланирована дюжина мероприятий, посвященных этой теме. Мое – одно из них. Это называется Фестивалем смерти. Разве я мог отказаться?

Снаружи здание старшей школы выглядело чистым и светлым, словно новехонький автомобиль, сошедший с конвейера всего пару месяцев назад. Каменные дорожки пересекались с рядами тополей и небольшими участками, засаженными местной флорой. Пахло густым лесом. Фасад из хрустального стекла приветственно выдавался вперед. Когда двери открылись, я попал в теплые объятия улыбающихся бабушек, которые, казалось, были необычайно взволнованы моим присутствием. Своих дедушек и бабушек я не знал, так что ощущение было новым и подавляющим: тронут, но вместе с тем испытываю неловкость. Видимо, эти пожилые леди с нетерпением ожидали встречи с «парнем смерти»

На верху массивной лестницы стояла девочка лет четырнадцати в шотландке, волосы ее были заплетены в косы. Белизну лица подчеркивали темные тона многочисленных трубок волынки, похожих на щупальца осьминога. Не успел я опомниться, как огромный вестибюль наполнился потусторонними звуками. На глазах невольно выступили слезы, однако я сдержался. Здесь и камню упасть было некуда, а сотни жителей Северо-Запада в простых ботинках от L. L. Bean[11 - Американская компания, специализируется на выпуске одежды и обуви для отдыха на свежем воздухе (прим. пер.)] замерли, вслушиваясь в печальную песнь волынки, похожую на плач. Смущенно утерев лицо, я решил отступить от привычной схемы выступления и попросил присутствующих закрыть глаза, чтобы немного успокоиться.

Пошутив о том, что собираюсь включить волынку в свой райдер[12 - Райдер – перечень требований музыканта, артиста или выступающего лектора к организаторам мероприятия (прим. пер.)], я, к собственному удивлению, предложил присутствующим представить дорогого им человека, которого больше нет с нами. Дело в том, что хотя я всегда начинаю ужины именно с такой фразы, но никогда еще не использовал ее в публичных выступлениях.

«Теперь, когда вы все подумали об умерших близких, – сказал я, – представьте роскошный ужин. Еда только что из духовки, пахнет превосходно, а за столом сидят дорогие нам люди. В том числе и те, кого уже нет. Вам легко и уютно, и вы предвкушаете долгий ужин, полный историй и смеха».

Когда все открыли глаза, я сказал, что не привык вещать со сцены, что мне комфортнее просто общаться за столом и как бы я хотел, чтоб существовала магия, способная сотворить вот такой большой званый ужин. Я попросил людей назвать имена тех, кого они представили. Не в каком-то определенном порядке, а как придет в голову. Ребекка, Мэри, Дэвид, Хавьер, Элизабет... Более пятидесяти имен было произнесено в тишине зала, то шепотом, то как пушечный выстрел. И произошло то, что всегда случается: время остановилось, и нам показалось, что наши любимые прямо сейчас где-то рядом с нами.

Когда есть это особое присутствие духа, мы ощущаем мир на уровне более глубоком, где мгновения сменяют друг друга не столь поспешно.

Я имею в виду не религию или веру, а атмосферу, какая бывает в старой, хорошо знакомой церкви.

Тот вечер был одним из лучших, которые мне случалось провести в компании – неважно, насколько большой. Ведь на самом деле, это не я позвал их, это они пригласили меня к себе. И вместе мы ступили на борт корабля, который отправился в путешествие к смерти, в глубины наших переживаний и потерь. В места, где мы смогли увидеть, как хотим провести остаток жизни.

\* \* \*

Яркое майское утро в Мельбурне было и близко не похоже на выступление в Вашоне. Я стоял на подиуме в безжизненном гостиничном конференц-зале, глядя в глаза сотне аборигенов, а они пялились на меня, недвижимые, словно статуи. Я был уже на середине выступления и не получил ни единого эмоционального отклика.

В детстве мне частенько нужно было включать обаяние, чтобы добиться любви. Дома у нас никогда не было спокойно, так что о внимании не могло быть и речи, если ты не прикладывал все усилия, чтобы его добиться. Лишенный любви дома, я понял, как получить ее в школе: позаботился о том, чтобы учителя обожали меня, всегда был в центре внимания самых популярных учеников и в то же время оставался любимчиком у изгоев. Мне и до сих пор нравится, что меня любят. Но все, чему я научился в детстве, в юности, будучи художником, ресторатором, а затем и хозяином ресторана, все мои попытки очаровать обернулись ничем в тот день, на сцене в Мельбурне.

Шаг за шагом я с трудом продирался через сухую статистику. Говорил о том, какой успех наш проект обрел за столь короткое время, делился историей о том, как все началось с краудфандинга[13 - Краудфандинг (с англ. crowd – толпа, funding – финансирование) – метод финансирования через добровольное коллективное пожертвование множества доноров, реализуемый на популярных интернет-ресурсах (прим. пер.)], собравшего 11 000 долларов, и как дошло до сотни тысяч подобных ужинов по всему миру... Толпа оставалась равнодушной.

Смысла продолжать не было. Мы, я и соучредитель «О смерти за ужином» Анджела Грант, выступали там, чтобы запустить проект в Австралии, и это казалось поистине грандиозным замыслом. Мы были на первых полосах в течение десяти дней, выступали на самых громких ток-шоу ТВ и радио. Премьер-министр пригласил нас на обед, и мы заняли целиком весь выпуск австралийского шоу «60 минут», для которого был отснят ужин с участием австралийских кинозвезд и политических деятелей. Успех стартовой недели пьянил нас. И все же в то утро ничто из этого не имело значения для пятидесяти вождей аборигенов, равнодушных к моему обаянию.

Как и на Вашоне, я отклонился от сценария, но на сей раз по совершенно другой причине. Я закрыл ноутбук, вышел из-за трибуны и спросил, что их привлекает или не привлекает в нашей инициативе. И в ответ на мою честность, я немедленно получил искренний ответ от пожилой женщины из толпы:

– Дело в названии.

Я попросил пояснить.

– «Давайте поговорим о смерти за ужином», – она слегка поморщилась. – У нас не принято говорить о «смерти».

– Что вы имеете в виду? – спросил я.

– Мы всегда называем это «возвращением домой».

Казалось, что толпа чуть оживилась, и я начал замечать проблески интереса в глазах.

– Хорошо, – заметил я. – «Возвращение домой» звучит просто замечательно. Что еще вас не устраивает в названии?

– «Ужин», – ответила она. – Это позерство. У нас есть только старая добрая еда.

Атмосфера в зале потеплела, послышались смешки, а я, хоть и путался в терминах, но ощущал, что речь все еще идет о приеме пищи.

– И чем сопровождается «старая добрая еда»?

– Много вкусной пищи и много вкусных баек! – выкрикнул кто-то, и толпа взорвалась смехом. Это и было то, что нужно. Тот самый секретный ингредиент для разговора с большой аудиторией.

Мы сдвинулись с мертвой точки, и лица моих гостей начали оживать: всю неделю они слышали о том, что пугало их, и наконец смогли высказаться открыто. Я повернулся к пожилой женщине, которая заговорила самой первой:

– Итак, что если мы откажемся от названия, построим совершенно новый проект и назовем его «Байки о возвращении домой»?

Послышались возгласы в толпе. Несколько человек медленно кивнули, пытаюсь осмыслить услышанное, и я видел, как люди без слов совпадали во мнениях, когда присутствующие старейшины проводили что-то вроде невербального опроса.

А женщина ответила:

– Да, это может сработать.

Я сошел со сцены, и за отдельными столами мы устроили мозговой штурм, пытаюсь понять, как это должно выглядеть, кто будет организовывать такие «неужины», кому они окажутся полезны, как их правильно выстроить и кто может стать нашим партнером по этому проекту. К концу часа у нас уже был составлен план совершенно новой инициативы. А наутро, когда мы покидали Австралию, крупнейшая в стране благотворительная организация уже пообещала нам поддержку.

Разница между Вашоном и Австралией научила меня тому, что нет никакого универсального способа пригласить людей к разговору о смерти. Иногда дело в языке, который мы используем, но это лишь один фактор.

Каждый разговор о смерти уникален, как и каждая история.

ДНК, эпигенетика, детские переживания, культурные ценности, личные психотравмы, эго, самооценка, мелкие радости и потери – все эти факторы по-своему влияют на историю. Ключ есть всегда. Весь фокус в том, чтобы его подобрать.

## Оценка готовности

Самый частый вопрос, который я слышу: как вообще заставить стареющих родителей или бабушек и дедушек заговорить о смерти, об их желаниях и убеждениях? Люди, которые спрашивают меня об этом, выглядят встревоженными, и часто у них есть на то реальная причина. Они ощущают, что здоровье – физическое или психическое – начинает подводить их близких, и не сказать об этом просто опасно. Быть может, речь об отце, который садится за руль, хотя ему уже не следовало бы, или продолжает заниматься сделками по акциям, хотя на самом деле не всегда действует трезво. Я все понимаю. Я пишу эту книгу именно потому, что убежден: нежелание говорить о смерти приносит нам лишь беды. И все же на такой вопрос я отвечаю всегда одинаково: нельзя

заставить человека обсуждать смерть, если он не готов. Это не приведет ни к чему хорошему. Однозначно.

Несмотря на провокационное название книги, мне никогда не казалось удачной идеей просто наброситься на кого-то с призывом: «Эй, давай-ка поболтаем о смерти!» Здесь требуется осторожность, и ни в коем случае нельзя спешить, даже если времени совсем не осталось. Подобные разговоры должны происходить по взаимному согласию.

Вам следует проявить терпение. Создайте обстановку, в которой человек будет чувствовать себя комфортно и сам захочет вовлечься в разговор. Если он продолжает отказываться, задумайтесь о том, в каких выражениях вы предлагаете ему беседу. Как подступаете к теме? Может быть, вы даете понять, что, по вашему мнению, он должен поговорить с вами? Вы действительно полагаете, что речь идет о долженствовании или же просто не совсем верно формулируете мысль? Поверьте: такая фраза не сработает, и точка. Вам нужно избавить собеседника от ощущения, что он обязан отвечать. Примите его отказ спокойно. Сразу приготовьтесь к тому, что этой беседы будет нелегко добиться, что от вас потребуются честность, открытость, обаяние, готовность идти на риск и проявить себя с лучшей стороны.

Разговоры о смерти заставляют нас обнажить самые уязвимые стороны, так что уважайте желания близких, дайте им время открыться.

Гейл Росс вспоминала, как ее мать умирала от рака. Гейл не переставая поднимала вопрос о том, как та хочет окончить жизнь, и о похоронах. Ее мама была воспитана как ортодоксальная еврейка, однако на протяжении взрослой жизни не очень-то следовала религиозным заветам, так что вопрос оставался открытым: каким традициям иудаизма должны отвечать похороны? На кладбище у нее было заготовлено место подле могилы мужа, однако тот умер задолго до матери Гейл, а похороны в Нью-Джерси не очень-то подходили для жительницы Манхэттена. Больная раз за разом повторяла «не хочу говорить об этом» или «я не готова», и Гейл отступала, но затем снова возвращалась к тому же вопросу. «Мама, – говорила она, – мне нужно это знать». Шаг за шагом они смогли разговариваться.

Бесчисленное множество раз я проводил подобные разговоры. Вы не поверите, но, чтобы начать, больше всего подходит электронная почта. Когда вы пишете письмо, то можете тщательно выбрать формулировки, а у вашего собеседника появляется время поразмыслить над ответом. Можно даже просто прислать ссылку на статью со словами: «Я думаю, это интересно, и хотел бы обсудить с тобой. Ты не против?» Если вы решите устроить званый ужин, то для такого случая у нас есть шаблон, и вы смело можете им воспользоваться.

Возможно, это самое необычное приглашение, которое я когда-либо рассылал. Однако проявите терпение. Думаю, это будет удивительный опыт.

Я был бы рад, если бы вы присоединились ко мне за ужином, где речь пойдет о смерти. Однако мы не станем говорить о мрачных вещах. Наоборот, мы будем беседовать о человечности, о том, как мы видим свою жизнь и ее конец, будем делиться нашими мыслями и чувствами. Надеюсь, это поможет всем нам преодолеть страхи и стать ближе друг другу.

Мне случалось получать отказы, где говорилось просто: «Я не готов». Или же «Нам некомфортно обсуждать такие темы, как смерть, в подобной обстановке». И это совершенно справедливо: не всем подходит такой формат, не для всех это «то самое» место и время. Позвольте людям просто сказать «я пас». Не стоит расстраиваться, ведь дело вовсе не в вас. Да, вы можете предложить путь к переменам, продемонстрировать свою открытость к подобному разговору, но на этом все.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Фут – единица измерения длины, равная 30,48 см.

2

Amy S. Kelley, Kathleen McGarry, Sean Fahle, Samuel M. Marshall, Qingling Du, and Jonathan S. Skinner, “Out-of-Pocket Spending in the Last Five Years of Life,” *Journal of General Internal Medicine* 28, no. 2 (February 2013): 304–309.

3

“Where Do Americans Die?” Stanford School of Medicine, Palliative Care, <https://palliative.stanford.edu/home-hospice-home-care-of-the-dying-patient/where-do-americans-die>.

4

«Из 122 медицинских школ по результатам исследований только в восьми обнаружены курсы, посвященные смерти» Susan Svrluga, “Doctors Need to Learn About Dying, Too,” *Washington Post*, January 15, 2016, [www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm\\_term=.8324597d6ac9](http://www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/01/15/doctors-need-to-learn-about-dying-too/?noredirect=on&utm_term=.8324597d6ac9).

«На вопрос о том, насколько хорошо базовое сестринское образование подготовило их к предоставлению ухода за смертельно больными, 71 % опрошенных оценили обучение как неадекватное, и 62 % оценили общее состояние ухода за смертельно больными пациентами как неадекватное», Kathy

Hebert, Harold Moore, and Joan Rooney, "The Nurse Advocate in End-of-Life Care," *Ochsner Journal* 11, no. 4 (Winter 2011): 325-329.

5

"Elder Abuse Statistics," Nursing Home Abuse Center, [www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics](http://www.nursinghomeabusecenter.com/elder-abuse/statistics).

6

Gina Roberts-Grey, "Keeping Secrets Can Be Hazardous to Your Health," *Forbes*, October 24, 2013, [www.forbes.com/sites/nextavenue/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health](http://www.forbes.com/sites/nextavenue/2013/10/24/keeping-secrets-can-be-hazardous-to-your-health).

7

"Cortisol," *You and Your Hormones*, [www.yourhormones.info /hormones/cortisol](http://www.yourhormones.info/hormones/cortisol)

8

Christopher R. Longwood and Dara N. Greenwood. "Joking in the Face of Death: A Terror Management Approach to Humor Production," *Humor: International Journal of Humor Research* 26, no. 4 (2013): 493-510.

9

Soul – душа, illumination – освещение, показ, просвещение (прим. пер.).

10

Tuesdays with Morrie' Author Mitch Albom on Morrie's Lasting Lessons," CBS This Morning, May 12, 2017, [www.cbsnews.com/news/tuesdays-with-morrie-author-mitch-albom-lasting-impact](http://www.cbsnews.com/news/tuesdays-with-morrie-author-mitch-albom-lasting-impact)

11

Американская компания, специализируется на выпуске одежды и обуви для отдыха на свежем воздухе (прим. пер.).

12

Райдер – перечень требований музыканта, артиста или выступающего лектора к организаторам мероприятия (прим. пер.).

13

Краудфандинг (с англ. crowd – толпа, funding – финансирование) – метод финансирования через добровольное коллективное пожертвование множества доноров, реализуемый на популярных интернет-ресурсах (прим. пер.).

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/hebb\\_maykl/pogovorim-o-smerti-za-uzhinom-kak-prinyat-neizbezhnoe-i-nachat-zhit](https://tellnovel.me/ru/hebb_maykl/pogovorim-o-smerti-za-uzhinom-kak-prinyat-neizbezhnoe-i-nachat-zhit)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)