

Страдания — часть огромного жизненного цикла, они уходят в самую глубь ночи, и подобны истоками живительной влаги, наполняющим реку. Ощущать страдания — значит чувствовать пульсацию Земли, эту огромную волну, под названием жизнь, которая подхватывает и несет нас вперед, до самой нашей смерти. Быть может, поэтому Земля смывает все наши страдания в своих таинственных и бездонных глубоких водах. Хотя страдания никуда не исчезают, они резонируют с самой жизнью, в которой всегда есть место торжеству и покою.

Кэтлин Дин Мор

# Благодарность

Мне бы хотелось поблагодарить всех тех, с кем мне посчастливилось работать на протяжении стольких лет, — как в терапевтической практике, так и разного рода семинарах. Вы научили меня многому из того, что я теперь знаю о горе, и о том, как мы можем справиться с неизбежными страданиями нашей жизни.

Моим дорогим друзьям, чья верность и доверие ко мне позволили не свернуть с намеченного пути: Ричарду Палмеру, Джудит Трипп, Мишель Кейп, Ларри Робинсону, Дагу фон Коссу, Ричарду Нейглу, Киму Скэнлону, Патрику Маллину, Бобу Хайнсу и Джону Мизерв. Ваша дружба бесценна для меня.

Моим братьям и сестрам в деревне *Синий Ворон*: Сашане, Дэвиду, Ким, Бобу, Джону, Фионе, Заку, Диане, Джудит, Уэйну, Джону, Джинни, Трэвису и Оливеру. Спасибо вам за вашу неизменную любовь и поддержку.

Моим наставникам: Роберту Штайну, врачу от Бога, Кларку Берри — за его мягкую и доброжелательную мудрость, и Ларри Спиро — за пронизательность и преданность в практике духовной работы. Вы научили меня тому, как по-настоящему быть с другим. Я бесконечно благодарен всем вам.

Эндрю Харви и Кэролин Бейкер — за привлеченное внимание Дуга Рейла и Тима Макки к моей работе в издательстве *Норт Атлантик Букс*. Ванессе Та и Дженнифер Истман — за пристрастное редактирование моей книги и сохранение общего стиля.

Также мне бы хотелось отметить тех, чья жизнь являлась образцом для меня в моей собственной жизни: Карла Юнга, Джеймса Хилмана, Пола Шепарда, Малидома Соме, Томаса Берри, Гари Снайдера, Терри Темпест Уильямса, Челлис Глендининг, Майкла Мида, Джозефа Кэмпбелла, Мартина Пречтела, Томаса Мура, Деррик Дженсен, Роберта Блай, Кэтлин Дин Мур, Дэвида Абрама и многие других, показавших мне жизнь, наполненную смыслом.

Поэтам всех времен, в словах которых звучит правда о душе. Благодаря вам наше воображение живо, особенно когда мы в этом больше всего нуждаемся.

Различным традиционным культурам. Спасибо вам за то, что вы так неистово защищаете собственный путь и свою землю. Именно вы помогаете нам не забывать о том, что значит быть человеком.

Русской реке, красотой и совершенством которой я не устаю восхищаться каждый день. Спасибо, спасибо и еще раз спасибо!

Моему сыну Кристоферу, не перестающему удивлять меня. Я надеюсь, что и дальше ты будешь нести красоту в этот мир.

И, наконец, мне бы хотелось выразить благодарность своей жене Джудит за ее неизменную поддержку этой работы и моего духовного пути. С тобой я вошел в этот удивительный мир!

# ВВЕДЕНИЕ

**М**айкл Лернер — президент и основатель Федерации в Болина-Мсе, Калифорния. Федерация была основана в 1976 году и проводит различные программы в области здравоохранения, медицины, образования и искусства, а также окружающей среды и правоведения. Лернер является соучредителем программы Федерации Оказание помощи больным раком, Совместной программы, посвященной проблемам здоровья и окружающей среды, а также Новой Школы Федерации:

«Нужно уметь пережить любовь и утрату» — говорил великий французский эссеист Мишель де Монтень. Его жизненная максима отражает суть человеческой дилеммы всего в четырех словах.

Сказать легко, сделать гораздо сложнее, потому что утрата — это оборотная сторона медали любви. Чем больше любовь, тем сильнее утрата. Мы реагируем на утраты очень по-разному. Соприкасаясь с утратой, определенные навыки могут помочь человеку выжить в этой неизвестной местности, в которой он оказался. Так что можно сказать, что действительно существуют определенные навыки выживания, карты и гиды.

Френсис Веллер — квалифицированный гид в стране утрат. Он может научить вас необходимым навыкам выживания. Он может раскрыть вам эти карты. Это знание страданий у него в крови. Он пишет так, как будто он сам оказался в подобном разобранном состоянии, точно так же, как и мы рассыпаемся в момент утраты.

И он не боится говорить нам об этом.

Я не знаю, как и когда я начал учиться у страданий. Но я точно знаю, что именно тогда я обратился к миру души. Через самые глубины горя я пришел к тому, чтобы прикоснуться к собственной непрожитой жизни...существует какая-то странная близость между горем и жизнью, некая священная взаимосвязь между тем, что кажется совершенно непереносимым и жизнью во всем ее совершенстве. Именно это заставило меня поверить в горе.

Фрэнсис Веллер — один из ведущих семинаров в рамках программы оказания помощи больным раком в Федерации. Долгими вечерами мы слушаем с ним все эти истории о любви и утратах.

Мы знаем, как важно слушать и принимать это. У Фрэнсиса также есть цикл индивидуальных программ, посвященных переживанию горя и утрат. Насколько мне известно, эти семинары также пользуются огромной популярностью.

В книге Фрэнсиса Веллера *На острие страданий: ритуалы возрождения и священная работа с горем* — вся та мудрость, накопленная за десятилетия работы с горем и утратами.

Каждый из нас должен пройти весь этот путь — *чему-то научиться у страданий*. Нам следует постичь искусство и ремесло горя, открыть для себя его непростые пути, которыми горе делает нас зрелыми и более глубокими. И горе — это не только очень сильные эмоции, но также навык, который мы развиваем, долгое время находясь один на один с утратой. Взглянуть горю в лицо — непростой труд. Требуется невероятное мужество, чтобы признать невосполнимую утрату. Именно к этому Фрэнсис Веллер и призывает нас.

Наиболее интересной мне представляется концепция пяти «врат скорби» Фрэнсиса Веллера. Именно на этом мне бы и хотелось остановиться.

Итак, первые врата Фрэнсис описывает следующим образом: *то, что мы любили, нам придется когда-то потерять*. В книге множество интересных цитат, и вот одна из них, стихотворение XII века:

Страшно любить то, к чему может прикоснуться смерть.

Любить, надеяться, мечтать и — потерять.

Вся эта любовь — для дураков,

Но полюбить то, чего мы можем лишиться однажды, — святое.

Первые врата известны всем нам, в то время как вторые врата могут показаться довольно странными: *где так и не познали, что такое любовь*. На мой взгляд, это нетривиально и очень важно. Вот что говорит Фрэнсис Веллер в этой связи:

Все то, что связано с позором и вытеснено в самые потаенные уголки нашей жизни.... Это частички нашей души, которыми мы пренебрегли когда-то и теперь они взывают о помощи... Ведь правильная реак-

ция на любую утрату — это горе, но *мы не можем горевать о чем-то, что не входит в нашу систему ценностей.*

Третьи врата скорби — это *страдания мира*. Эти врата наиболее знакомы всем нам. В рамках программы оказания помощи больным раком мы просим участников в самом начале перечислить главные утраты их жизни до постановки диагноза. Интересно, что многие из них называют страдания мира горем, с которым им долго приходилось мириться. И действительно страдания от происходящего в мире — одна из главных человеческих дилемм. «Вся наша жизнь — страдание», — говорится в учении Будды. Религия и философия учат нас особому отношению к страданиям.

«Страданиям в мире несть числа...Как мы можем оставаться равнодушными к тем бесконечным угрозам, которым постоянно подвергается биосфера?» — задается вопросом Фрэнсис. И далее он цитирует прекрасные строки Наоми Най:

Прежде чем вы познаете доброту как нечто, глубоко сокрытое внутри вас,

Вы должны познать страдания, как другую глубочайшую вещь.

Вы должны проснуться к этим страданиям.

Вы должны произнести это, пока ваш голос

Способен постичь их

И вы чувствуете это пространство.

Четвертые врата, о которых говорит Фрэнсис Веллер, — это *то, что мы ожидали, но так и не получили.*

Опять же, для меня это довольно интересное наблюдение. «Это чувство, что нам есть что предложить миру, где-то глубоко внутри нас... В каком-то смысле это определенная работа души...таким образом, за утратами у этих врат — то, что в сущности мы и представляем собой».

Пятые врата Фрэнсиса Веллера — *родовая скорбь*. «Это горе, которое мы несем в себе из-за утрат, пережитых нашими предками... Бережное отношение к этому непереработанному горю наших предков не только делает нас свободными, призывая жить собственной жизнью, но и облегчает страдания предков в иных мирах».

Эти врата дают нам возможность осознать самые разные страдания в нашей жизни, что позволяет правильно отнестись к тем не-

избежным утратам, с которыми каждому из нас приходится сталкиваться. Именно это способствует потом нашему исцелению. Дар Фрэнсиса Веллера как раз в том, что благодаря ему наша душа и общество оказываются там, где мы часто сталкиваемся с отрицанием или страхом. Это помогает нам избавиться от одиночества перед лицом утрат. Программа помощи больным раком основана именно на этом: наше общество нуждается в исцелении.

Где бы вы ни оказались на пути скорби, Фрэнсис Веллер неизменно будет рядом. Ведь совершенно очевидно то, что нам крайне необходимо извлечь для себя соответствующие уроки, связанные с определенной утратой. И слова Терри Темпеста Уильямса, величайшего биолога и писателя, представляются наиболее уместными здесь:

Горе заставляет нас любить вновь и вновь.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Горе и утраты знакомы каждому из нас. Когда мы собираемся вместе для проведения ритуала скорби, в аудитории сразу же ощущаются огромные потоки скорби. Целый вихрь этих потоков, который не может не затронуть нас. Сначала мы выслушиваем все эти бесчисленные утраты: смерть партнера, ребенка, брака; самоубийство родителя или брата/сестры; рак и его мертвая хватка; дом, которого больше нет, потому что он заложен; поруганное детство из-за алкоголизма родителей, насилия и чувства ненужности; подолгу незаживающие шрамы у тех, кто сражался на войне; хронические болезни, забирающие последние жизненные соки; выброшенные впустую жизни из-за разного рода зависимостей; и все эти бесчисленные страдания в нашем мире, которым несть числа. Но уже где-то к концу шеринга возникает осознание того, что это наше общее горе, общая чаша, из которой пьем все мы, так называемый общий котел. И мы действительно оказываемся вместе, ступая на эту целебную землю.

Наши первые ассоциации с горем, как правило, связаны со смертью любимого человека. В любой культуре есть определенные ритуалы присутствия в том непостижимом таинстве смерти и ливне горя, который обрушивается на нас, когда мы теряем дорогого и любимого человека. Утраты могут быть самыми разными, и сложность нахождения решения в этой запутанной паутине горя может иногда ставить нас в тупик. Утраты подстерегают нас повсюду. Это касается как лично нас, так и общества в целом. Я пришел к выводу, что преимущественно горе — не только наше личное горе и то, что имеет отношение к нашей собственной истории или опыту, — это то, что всегда рядом с нами, те невидимые потоки, которые касаются нашей души. Эти *врата горя* раскрывают реальность нашего времени, когда мы постоянно взаимодействуем между собой: мы не какие-то изолированные клетки, отделенные от других клеток; у нас есть полупроницаемые мембраны, благодаря которым происходит постоянный обмен с огромным жизненным потоком. В нашей психике — сознательно или нет — отражается то горе, которое касается всех нас. Научиться быть открытым, удерживать и трансформировать это горе — работа всей нашей жизни и главная цель данной книги.

Скорбь помогает нам вспомнить то, что давно интуитивно осознавали в традиционных культурах: наша жизнь напрямую взаимосвязана с жизнью других людей, животных, растений, земной и водной стихиями. Мы уже давно предчувствовали этот раскол между нашей внутренней жизнью и окружающим нас миром. Психика, однако, не может ограничиваться только тем, что происходит в нашей собственной жизни; ей созвучно многое из того, что происходит в мире вообще и, возможно, наиболее отчетливо это проявляется в скорби и страданиях самой земли.<sup>1</sup> Наш личный опыт утрат и страданий неразрывно связан также с исчезающими коралловыми рифами, тающими «полярными шапками», уходящими в небытие языками, крахом демократии и угасанием цивилизации. Наше личное и то, что происходит с планетой вообще, — во всем этом чувствуется глубочайшая взаимосвязь. Ощущение утраты заставляет нас объединиться, что еще раз подтверждает нашу близость с окружающей природой. Утрата чего-то ценного приводит нас в убежище нашего общего горя. Горе и любовь — это сестры, неразрывно связанные между собой с самого начала. Их родство говорит нам о том, что нет любви, которая бы не таила в себе утраты, и нет утраты, не напоминающей нам о любви, которая у нас была когда-то. Смерть и утраты не могут не отражаться на всех нас.

Многое изменилось с тех пор, когда я только начал проводить ритуалы скорби в 1997 году. Тогда люди довольно неохотно собирались вместе, чтобы поделиться своим горем. Мне приходилось постепенно убеждать их в том, насколько это важно для всех нас, собраться где-то вместе, чтобы полностью отдаться скорби. Однако, сегодня мы уже не можем больше оставаться в стороне. Череда экологических катастроф, что ставит под сомнение возможность продолжения самой жизни, — все это начинает прорываться сквозь наше коллективное отрицание. Нескончаемые потери давят на нашу психику, требуя, чтобы и мы тоже не были в стороне от тех страданий, которые заполнили наш мир и нашу жизнь. На мой взгляд, подобный раскол в нашем отрицании — один из наиболее обнадеживающих признаков для нашей планеты. Мы начинаем осознавать невероятные масштабы утрат в нашей культуре и экосистемах. Наряду с нашими личными ранами и утратами мы можем видеть, как сама Земля взывает к

<sup>1</sup> Представления Джеймса Хиллмана о душе мира, а также его описание симптоматики — см. книга *Мысль сердца и души мира* (Dallas: Spring Publications, 1981).

нашему вниманию и любви, бережному отношению и состраданию. Ее страдания глубоко отзываются в нас; мы ощущаем это как на сознательном, так и бессознательном уровне. Эти личные и планетарные утраты вызывают у нас чувство неуверенности, тревоги, и наше сердце буквально разрывается от боли.

Но наше разбитое сердце — это также возможность большего чувства идентичности, способность увидеть что-то новое сквозь те перегородки, которыми мы отделили себя от мира. Через горе мы оказываемся вовлечены в более глубокий разговор между нашей собственной душой и душой всего мира. Мы начинаем понимать, что в мироздании не существует такого понятия, как отдельное Я; все мы связаны между собой этой запутанной и необъяснимой сетью, в которой совершается непрерывный обмен светом, воздухом, силой земного притяжения, мыслью, цветом и звуком. И все это трансформируется в единый совершенный танец, которым и является наша общая жизнь. Только разбитое сердце способно почувствовать мерцание лосося, исчезающего в глубине, изумительные движения игуаны, восхитительную музыку Моцарта и чудо восходящего солнца.

Однако, мы живем в обществе, которое страшится горя и отрицает смерть. Следовательно, горе и смерть вытесняются в *тень*, согласно определению психолога Карла Юнга. Тень — это хранилище всех подавленных и отрицаемых аспектов нашей жизни. Мы вытесняем в тень те части собственного Я, которые считаем неприемлемыми для себя или для других, надеясь избавиться от них. Таким образом, мы стараемся скрыть подальше все то, что неприятно или нежелательно для нас. В культуре различные аспекты психической жизни также оказываются вытесненными в тень. Из-за своего отказа признавать горе и смерть мы пришли к тому, что наша культура оказалась насквозь принизанной смертью.

Но самое печальное, по мнению Юнга, заключается в том, что все эти вытесненные в тень аспекты не находятся там пассивно, ожидая некой трансформации; они регрессируют и становятся чем-то еще более примитивным. Соответственно смерть преследует нас повсюду: на улицах, в школах (противоправные действия подростков), нам постоянно приходится слышать об убийствах, самоубийствах, передозировках, бандитских разборках или санкционированных жертвах войны. Так что вполне понятно, почему многим из нас так трудно справиться с собственной жизнью, когда наше общество все в этих шрамах. Но, к огромному сожалению, нам никак не вернуться от

этих хищных лап смерти, подстерегающих нас повсюду. Мы не видим больше деревьев на склонах холмов, в результате чего многие обитатели леса остались без крова. Горные массивы разрушаются ради угля или меди. Мировой океан становится единственным источником полезных ископаемых и рыбы. Но и эти запасы тоже не безграничны. Подземные обитатели недр, которые тоже являются частью жизни на земле, нещадно уничтожаются бульдозерами и экскаваторами ради очередного торгового центра или чего-то подобного. Смерть проходит красной нитью по всей нашей культуре, и мы не можем спокойно взирать на это. Мы экспортируем собственную машину смерти в другие страны через армады оружия, химические вещества, отравляющие все вокруг, поддерживая захватническую политику правящей верхушки. На самом деле этот список можно продолжать до бесконечности, и все это делается с нашего молчаливого согласия и полного попустительства.

*Вывести горе и смерть из тени — вот наша духовная ответственность и священный долг.* Только так мы можем прочувствовать собственное желание жить, вспомнив о том, кто мы, где наше место и что действительно важно.

Надо сказать, что я давно вынашивал идею написания данной книги, но прежде всего мне хотелось обратить внимание на работу души в процессе горевания, показав то, насколько это важно в момент утраты. У меня часто возникает такое чувство, что клинический мир подчинил себе горе, оно было взято в заложники всевозможными диагнозами и фармацевтическими догмами. Но ведь горе, в основе своей, — это не проблема, которую нужно решать, не состояние, требующее лечения, а подлинная открытость важнейшему опыту человеческого бытия. Горе представляет проблему только тогда, когда отсутствуют условия, необходимые для работы с ним. Например, когда мы оказались один на один со своим горем, или когда отрицается время, необходимое для полной трансформации в случае определенной утраты, и мы вынуждены вернуться к «нормальному» состоянию слишком рано. Нас призывают «покончить с этим» и «перестать страдать». Поражает отсутствие предупредительности и сострадания, когда мы говорим о горе, что таит в себе скрытый страх и недоверие к этому важнейшему человеческому опыту. Именно поэтому мы должны восстановить исцеляющую почву горя. Нам нужно найти в себе мужество пройти по этому острому краю.

Горе всегда где-то рядом. Иногда страдания ощущаются особенно остро: умирает партнер, от дома остается пепелище, распадается брак, и мы оказываемся в одиночестве. Это очень непростые периоды в нашей жизни, когда требуется огромная работа сделать все возможное для нашей души, чтобы горе полностью трансформировалось. Страдания — это связующая нить в общей ткани жизни. Быть человеком — значит познать самые разные утраты. К этому не стоит относиться как какой-то удручающей истине. Признавая реальность, мы находим собственный путь к благодати, сокрытой в страданиях. Ведь больше всего жизнь ощущается именно здесь — между утратой и рождением чего-то нового; ибо каждая утрата, в конце концов, — это возможность новой встречи.

Кроме того, сосредоточившись полностью на духовной работе в преодолении горя, мы хоть немного освобождаемся от нашей одномерной одержимости эмоциональным прогрессом. Подобное «психологическое морализаторство» оказывает огромное давление на нас, призывая все к новым достижениям, чтобы мы стали еще лучше и возвысились над собственными проблемами.<sup>2</sup> Счастье становится новой меккой, и когда мы его лишены, у нас возникает такое чувство, что мы сделали что-то не так или не соответствуем общепризнанным стандартам. Это вызывает страдания, боль, страх, слабость и уязвимость, а глубоко внутри трансформируется в какие-то искаженные формы. И зачастую все это происходит под покровом стыда. В своей практике я часто сталкиваюсь с тем, что люди обычно извиняются за свои слезы или за то, что им сейчас грустно.

Лично я являюсь сторонником психологии души, жизнеспособности любой эмоции, что бы жизнь не предлагала нам здесь и сейчас. Когда мы счастливы, все вокруг доставляет нам радость. Но иногда мы также грустим или чувствуем себя одинокими. Мы испытываем самые разные настроения и определенные события вызывают у нас гнев и возмущение. Джеймс Хиллман, психолог, изучающий архетипы, заметил однажды, что гнев — это верный признак того, что наша душа проснулась. Каждая из этих эмоций и переживаний несет в себе жизненную силу, и это наша работа: *быть живым* и радушно встретить любого, кто постучится к нам в дверь. Таким образом, счастье

<sup>2</sup> Джеймс Хиллман неоднократно обращал внимание на подобное «психологическое морализаторство» в своих выступлениях в Институте последипломного образования в тихоокеанском регионе. Программа называлась «Искусство, практика и философия психотерапии» (29 июня — 1 июля 2007 г.)

становится отражением нашей способности удерживать все сложности и противоречия, оставаясь при этом гибким и принимая все то, с чем нам приходится сталкиваться, даже страдания.

Приступая к написанию данной книги, я также пытался проанализировать два главных греха западной цивилизации: *амнезия* и *анестезия* — забытья и ничего не чувствовать. Эти два греха способны объяснить нам огромный диапазон страданий, с которыми мы сталкиваемся. Стараясь забытья, — то, что автор Дэниел Куинн называет *Великим забвением*, — мы оказываемся там, где более широкие узы нашей принадлежности оказываются невосребованными. Мы забываем о том, что все мы связаны между собой под покровом жизни; что воздух, которым мы дышим, является общим для всех, точно так же, как почва и вода, и что в этой паутине жизни между нами всегда существует неразрывная связь. Но если мы не будем всегда помнить об этом, мы способны нанести непоправимый ущерб нашим рекам и морям, друг другу да и самой Земле.

Современное технологическое общество совершенно забыло, что это значит — быть включенным в *живую культуру*, богатую историейми и традициями, ритуалами и прочими вещами, помогающими нам стать настоящими людьми. Мы живем в обществе, где уделяется очень мало внимания вопросам души. Именно поэтому нам крайне необходимы такого рода книги и семинары по работе с горем, отношениями и сексуальностью, игрой и творчеством. Все это признаки огромной утраты. Мы совершенно забыли о том, что такие вещи, как *базовая удовлетворенность* — то, что *объединяет наши души*, — поддерживали и наполняли энергией общество и человека на протяжении тысячелетий.<sup>3</sup> На смену этой живой и восхитительной жизни души пришла странная, безумная одержимость «зарабатывать себе на жизнь» — одно из самых отвратительных выражений в нашем мире. Как это

---

ЗБазовая удовлетворенность. Это первоосновы нашей жизни, вопросы, имеющие важнейшее значение для нашего общего благополучия: как привести наших детей в мир, как благодарить, как помочь подросткам пройти сквозь этот водоворот подросткового возраста и войти во взрослую жизнь, как горевать вместе, и как восполнять и обновлять мир. Все это показывает нам, насколько мы можем обеспечить адекватную принадлежность друг другу и как мы можем поддерживать близость с нашим внутренним и внешним мирами. Только следуя этим первоосновам, мы будем ощущать покой, чувствуя связь с другими в этом мире. Эти главные требования — вот основа базовой удовлетворенности.

ни печально, но мы превратили ритуал жизни в рутину существования. Все это привело к редукции нашего опыта до чего-то совершенно непонятого. Мы уже больше не чувствуем этой связи друг с другом, да и с миром тоже. И это просто невыносимо!

Австрийский философ Людвиг Витгенштейн писал: «То, о чем мы не способны говорить, нужно воспринимать в молчании».<sup>4</sup> Мы утратили главный язык скорби. В результате эта территория страданий становится совершенно незнакомой и непонятной нам, оставляя нас в полном неведении, испуганными и потерянными, стоит только горю приблизиться к нам. Тишина, вызывающая у нас тревогу, о которой говорит Витгенштейн, окутывает нашу жизнь туманом, оставляя огромные пласты жизненного опыта незатронутыми. Когда мы не в состоянии признать горе, оно уходит куда-то в тень и уже потом возникает в нашей жизни в качестве симптомов. Многие из нас чувствуют эту подавленность, тревогу и одиночество. В борьбе с разного рода зависимостями мы приходим к выводу, что задыхаемся в этой безудержной гонке, пытаюсь идти в ногу со временем, со всей этой механистической культурой.

Стратегии анестезии тоже не перестают удивлять нас. Существуют целые индустрии, позволяющие притуплять наши чувства, чтобы мы всегда были чем-то отвлечены. Наша потребность в обезболивании — из-за постоянной неудовлетворенности тем безрадостным существованием, которое предлагает нам общество, — сама по себе глубочайший источник горя. Мы страдаем от того, что поэт Уильям Блейк называл «божественным разочарованием». Наша душа знает, что мы созданы для чего-то большего; более осмысленной и творческой жизни. Но могут проходить дни, недели, месяцы, да и вся жизнь в ожидании чего-то большего. Это своего рода тайный сговор, заключенный нами в состоянии оцепенения, когда мы незаметно оказываемся в этой пустоте, — куда нас приводят алкоголь, наркотики, бесконечный шопинг, телевидение, работа, да все, что угодно, — только бы справиться с этим невыносимым ощущением бессмысленности существования.

Так почему же мы смирились с подобной поверхностной жизнью со всей этой бессмысленной рутинной и вторичными удовольствиями счастливых часов скидок. Мы — наследники этих несметных богатств — совершенно забыли о том, что значит чувствовать связь с

---

4 Wittgenstein. *Ensouling Language* (Rochester. V T : Inner Traditions

зубром и газелью, вороном и ночным небом. Мы должны были встретить эту жизнь с изумлением и удивлением, а не смирением и стойкостью. Наши мечты о полноценной жизни, — в чем, собственно, и заключается главный смысл нашего существования, — часто сменяются социальной фикцией производительности труда и материального благополучия. Так что неудивительно, что мы ищем развлечений. Многие наши страдания связаны с отсутствием того, что нам необходимо, чтобы быть вовлеченными в эту «бурную и бесценную жизнь».<sup>5</sup> Из-за этого и возникают трудности с трансформацией любого горя. Работа с горем открывает нам путь, позволяющий вновь обрести те жизненные силы, которые являются нашим неотъемлемым правом. Когда мы действительно относимся с уважением к своим бесчисленным утратам, у нас больше возможности выразить радость от того, что мы живы, в этот мир, переливающийся самыми разными красками.

Наконец, эта книга — своего рода молитва, мольба от имени нашей земли, которую мы так любим. Мне бы хотелось обратить внимание на все эти глубочайшие утраты, — признаки деформации и упадка, — которые мы не можем не замечать. Эта боль душераздирающая и ее очень трудно переносить. Я пишу ради наших сообществ и будущих поколений, ради всех представителей животного и растительного мира: начиная от бабочки-монарха и заканчивая медведем гризли. Таким образом, настоящая книга — это своеобразная дань памяти нашей неразрывной связи с животными и растениями, реками и холмами, деревьями и облаками. Это своего рода акт протеста, призывающий людей к тому, чтобы вернуться к жизни, наполненной подлинными связями и чувством близости, истинными ощущениями и способностью испытывать удивление. Это приглашение к тому, чтобы у нас вновь вспыхнула эта жизненная искра, возвращающая человека к подлинной жизни. Так что глубокое понимание горя должно нам в этом помочь.

Каждый из нас должен чему-то *научиться у страданий*. Мы должны научиться искусству и ремеслу горя, открывая для себя все его этапы. Горе — это не только очень сильные эмоции, но также навык, формирующийся у нас, когда мы долгое время переживаем утрату. Подлинная встреча с горем — это тяжкий труд. Для этого требу-

---

<sup>5</sup> Mary Oliver, *The Summer's Day*, in *New and Selected Poems* (Boston: Beacon, 1992), 94.

ется «невероятное мужество сердца бодхи<sup>6</sup>», согласно определению Пемы Чодрон.<sup>7</sup> Необходимо огромное мужество, чтобы не побояться встретиться с сильнейшей утратой. Именно к этому и призывают всех нас. Любая утрата — будь то глубоко личная утрата или же одна из тех, с которыми мы сталкиваемся в мире вообще, — призывает нас к полноте сердца, ибо в этом и заключается подлинная смелость. Относясь к горю с должным почтением, обеспечивая ему необходимое пространство и время в нашем безумном мире, мы исполняем завет души — приветствуя все то, что окружает нас, тем самым делая возможной подлинную жизнь.

Работа с горем крайне необходима. Обучаясь у горя, мы оттачиваем эту способность присутствовать тогда, когда мы соприкасаемся с подобными эмоциями. Через значимые ритуалы, специальное сообщество, целительное одиночество и эффективные практики, помогающие нам прийти к своему истинному Я, у нас появляется возможность развивать активные отношения с утратой. Это связано с восстановлением веры в горе, признавая то, что горе здесь не для того, чтобы взять нас в заложники, но изменить нас фундаментальным образом, помочь нам стать самими собой и подлинно зрелыми, способными жить в этом творческом напряжении: между горем и благодарностью. Теперь наше сердце готово к этой огромной работе: полюбить нашу жизнь и этот удивительный мир. Это своего рода *активность души*.

Горе необходимо для обретения и поддержания эмоциональной близости с жизнью, друг с другом и собственной душой. Я очень надеюсь, что на страницах данной книги вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы, чувствуя этот живительный источник самой жизни.

Фрэнсис Веллер, Форествилл, Калифорния

---

6 Боддхи (санскр.) — термин, обычно передающий с языков пали и санскрита понятие просветление, хотя более точным переводом являются слова пробуждение или осознание. — *Прим. Переводчика*.

7 Пема Чодрон, глубокий буддийский учитель, написала множество книг о мудрости мира. Эта фраза очень важна для меня. Полностью это звучит так «все, с чем мы сталкиваемся, становится возможностью развить невероятное мужество сердца бодхи». *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva* (Boston: Shambhala, 2005), 7.

# 1. Обучаясь у горя

Горе заставляет нас полюбить вновь.

*Терри Темпест Уильямс*

Книга, которую вы держите в руках, о горе: его многочисленных изгибах и поворотах, формах и сочетаниях. Мы поговорим о том, как страдания прокладывают некое русло в нашей душе, делая жизнь более глубокой по мере того, как скорбь входит и выходит из нее. Есть что-то знакомое в этом нарастании и спаде ощущения утраты, — в том, как оно уносит нас в самые глубины нашей жизни, действуя совершенно непостижимым образом. Переживая утрату, мы чувствуем словно рассыпаемся на части, и нам приходится собирать себя заново. Это тяжелая, болезненная и добровольная работа. Никто из нас не стремится к утрате; скорее, утраты находят нас сами, всякий раз напоминая нам о том временном даре, который у нас есть, о тех немногочисленных и дорогих нам моментах, которые мы и называем жизнью.

Я не знаю, как и когда я стал учиться у горя. Но я точно знаю, что это позволило мне вернуться в настоящий и живой мир. Именно мрачная стихия горя, накрывшая меня с головой, позволила мне соприкоснуться со своей непрожитой жизнью и отплакать все те утраты, которые были в моей жизни. Горе вернуло меня в мир света и красок. Между горем и жизнью есть какая-то странная близость, неизменный священный взаимообмен между тем, что кажется совершенно переносимым, и наиболее живым из всего того, что только может быть. Через все это я пришел к прочной вере в горе.

Эта книга также о восстановлении *Души мира*<sup>8</sup>. Возвращение души в мир означает более глубокое восприятие мира, все то, что позволяет нам почувствовать собственную близость с окружающим нас миром: с зябликами и стрекозами, ручьями и лесами, со всем окружающим нас миром и близкими нам людьми. На самом деле душа есть

---

<sup>8</sup> *Душа мира* — это определение, относящееся к вере или перспективе во многих традиционных культурах. Таким образом, предполагается, что мир одушевлен и в нем есть душа. В этой перспективе все обладает душой и имеет внутреннюю реальность, достойную уважения. Этот способ видения мира обеспечивает близость с живым телом Земли, что, в свою очередь, способствует уважению, сдержанности и определенной защите.

езде. Но наша близорукость, наше одномерное видение так называемых «человеческих» вещей, заставляет нас видеть мир как объект, нечто управляемое, контролируемое и потребляемое. Земля же — это постоянное открытие во всем этом немыслимом переплетении красоты и страданий. Так что от нас требуется определенная открытость и восприимчивость ко всем тем радостям и печалям мира, окружающим нас. Но для того, чтобы уметь постичь эту красоту земли, с неизбежными болью и страданиями, мы должны быть настроены на этот живой мир, находясь в постоянном диалоге со всеми этими вещами. Душа способна вернуться в мир, когда мы следим за тем, что происходит в природе, когда мы правильно распределяем собственное время, ежедневно принимая участие в восстановлении мира. И как раз то, насколько хорошо мы с этим справимся, определит впоследствии судьбу нашего общества, да и всей планеты.

Уже более тридцати лет я работаю психотерапевтом и веду группы. Единственная эмоция, знакомая всем без исключения, — это горе. Это может быть горе, которое мы чувствуем за жизнь, так и не выбранную нами. Это может быть скорбь об утратах в самом начале нашего жизненного пути; об утратах, которые мы не были готовы отгоревать тогда. Это могут быть отношения, которые так и не удалось сохранить; дружеские отношения, которых уже нет; боль за весь этот разгул и насилие или же за нашу землю, которая нещадно опустошается.

Когда весной 2010 года произошел взрыв на буровой установке Deepwater Horizon и стала разливаться нефть, мы столкнулись с таким горем, что это вряд ли вообще укладывается в сознание. Последовавший после аварии разлив нефти стал крупнейшим в истории США и превратил аварию в одну из крупнейших техногенных катастроф по негативному влиянию на экологическую обстановку. То, что мы вынуждены были наблюдать каждый день, невозможно описать словами. Пеликаны, черепахи, дельфины и другие морские существа — все они были в этой нефти. На протяжении нескольких месяцев мы наблюдали за тем, как нефть проникает все глубже и глубже в воды Мексиканского залива, и это было наше общее горе и боль нашей души. У нас было такое чувство, что это событие что-то безвозвратно изменило в нашей жизни. По мнению ученых, последствия этой аварии еще долго будут давать о себе знать, возможно, изменив жизнь залива навсегда. Одним словом, мы не могли спокойно взирать на происходящее вокруг. Наши сердца кровоточили от боли.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)