

УДК 159.92
ББК 88.52
Х35

Let'sTalkabout 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

Хебб, Майкл.

Х35 Поговорим о смерти за ужином : как принять неизбежное и на-
чать жить / Майкл Хебб ; [перевод с английского]. — Москва : Экс-
мо, 2021. — 352 с.

ISBN 978-5-04-108818-7

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 зажечь по-настоящему полную жизнь.

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!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-108818-7

© Воронкова Д., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Майкл Хебб

**ПОГОВОРИМ О СМЕРТИ ЗА УЖИНОМ
КАК ПРИНЯТЬ НЕИЗБЕЖНОЕ И НАЧАТЬ ЖИТЬ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*
Литературный редактор *Е. Новомирская*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *П. Петров*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы фотографии:
parpica home, Jiri Hera, InfoFlowersPlants / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому контракту на производство,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаттарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

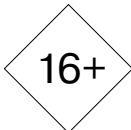
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Дата изготовления / Подписано в печать 25.12.2020. Формат 62x92^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,24. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.com/bombora)

bombora.ru

ISBN 978-5-04-108818-7



9 785041 088187 >

Официальный
издательский
названия группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ДОЗВОЛЯЕМ ГОВОРИТЬ	9
Глава 2. РАССЫЛАЕМ ПРИГЛАШЕНИЯ	34
КОДОВЫЕ ФРАЗЫ	61
Благодарности	340
Книги, которые стоит прочитать	342
Наши сетевые ресурсы	344
Кодовые фразы	350

*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...

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 футов¹. По углам

¹ Ф у т — единица измерения длины, равная 30,48 см.

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 званный ужин под таким освещением зачахнет.

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 подвела 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 прирожденным 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 «ПРО-

ЕЗДА 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.

ДОЗВОЛЯЕМ ГОВОРИТЬ

* * *

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