

СРЕДСТВО
от ГОРЯ

CODY DELISTRATY

THE GRIEF
CURE

LOOKING FOR
THE END
OF LOSS

КОДИ ДЕЛИСТРАТИ

СРЕДСТВО от ГОРЯ

МОЖНО ЛИ
ОБЛЕГЧИТЬ
БОЛЬ УТРАТЫ?..

Перевод с английского
Евгения Поникарова



издательство **АСТ**

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.3
Д29

This edition published by arrangement with FRANCES GOLDIN LITERARY AGENCY, INC.
and SYNOPSIS LITERARY AGENCY

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

Делистрати, Коди.

Д29 Средство от горя. Можно ли облегчить боль утраты?.. / Коди ДЕЛИСТРАТИ; пер. с англ.
Е. Поникарова. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-17-166401-5

Журналист Коди Делистрати годами не мог примириться со смертью матери. В этой книге он рассказывает о собственном опыте борьбы с горем и скорбью. Пытаясь вырваться из этого состояния, он подробно изучил историю горя как психологического и социокультурного явления и сам прибег ко множеству существующих методик — от психотропных веществ до смехотерапии. Его личная история выступает в качестве основы, на которой выстроена научная часть книги: исследование различных видов реакций горя, история изменения медицинской классификации и лечения соответствующих расстройств.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-166401-5

- © 2024 by Cody Delistraty
- © Е. Поникаров, перевод на русский язык, 2025
- © А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2025
- © ООО “Издательство АСТ”, 2025
- Издательство CORPUS ®

Содержание

Пролог	11
Глава 1 Может ли горе быть формой расстройства?	21
Глава 2 Смех	37
Глава 3 Технология	51
Глава 4 Восприятие	86
Глава 5 Лекарство	114
Глава 6 Удаление воспоминаний	125
Глава 7 Ритуалы	137
Глава 8 Расширение определений	155
Глава 9 Сообщество в эпоху одиночества	172
Глава 10 Дом	192
<i>Благодарности</i>	199
<i>Примечания</i>	201

Маме, *sine qua non* *

* *Sine qua non* (лат.) — буквально “без чего невозможно”. (Прим. перев.)

И в конце моих страданий
Была дверь.

Луиза Глюк,
“*Дикий ирис*”¹

Пролог

Через семь лет, одиннадцать месяцев и четырнадцать дней после смерти мамы я прилетел из Лондона в Сан-Франциско, чтобы встретиться с одним нейробиологом в его лаборатории в Стэнфорде. Я отправился на запад, удирая от безотрадной английской зимы, чтобы выяснить, существует ли средство от одной из самых древних и глубоких человеческих эмоций — горя.

Потратив годы на поиски различных решений, я был готов обратиться к способу, который в душе считал глупым. Но крохотная вероятность того, что этот специалист сможет помочь облегчить груз моей утраты, заставила меня полететь через Атлантику, хотя на тот момент он мало знал о моем приезде и еще меньше о том, о чем я собирался его спрашивать.

Его исследование наделало много шума, и в моей голове потенциал того, что он мог предложить — возможность стирания воспоминаний, — перевешивал правдоподобность этого предложения.

Моя собственная память подводит меня с самого начала. Я помню, как мама нашла у себя уплотнение под ключицей. Это было после ужина в пиццерии рядом с моим общежитием в Париже — я учился за границей, а она приехала навестить меня. “Ерунда”, — произнесла она успокаивающим голосом, который в течение следующих четырех лет посте-

пенно менялся, становясь все более скептическим. Возможности иссякали, методы лечения не срабатывали, сложная ситуация становилась почти невыносимой. Я помню звонок от папы следующим летом. Мне было девятнадцать, я жил в Париже, пытаюсь оставаться как можно дальше от реальности дома. “Возможно, уже пора”, — сказал он. Я позвонил в авиакомпанию *Delta*, попросил скидку и вернулся в Спокан*.

Мама переносила все стойчески. Почти всегда. Хотя врачи не хотели называть точные сроки, метастатическая меланома IV стадии представлялась смертельным диагнозом. Возможно, пугающая меланома появилась вследствие англо-германской генетики (бледная кожа, голубые глаза, светлые волосы) и десятилетий, проведенных под палящим солнцем (соревнования по плаванию). Но мама боролась. Она хотела пройти все тесты, все испытания, продержаться еще один день, еще одну секунду. Это означало интерлейкин-2 и ипилимумаб в Сиэтле (ипилимумаб тогда был новейшим лекарством). Это означало экспериментальную терапию лимфоцитами, проникающими в опухоль, в Национальных институтах здравоохранения в Бетесде (штат Мэриленд), а также годы волонтерской работы в занимающейся борьбой с раком некоммерческой организации *Swim Across America*, ведение блога (*Jema Delistraty Updates*) и звонки, извещавшие далеко живущих родственников и друзей о прогрессе и регрессе в ее состоянии.

Многого из этого я почти не помню. Когда я думаю об этих моментах, они не оживают в звуках, запахах и переходах от одного к другому. Они похожи на сделанные наспех фотографии. Воспоминания о больничной койке. О линолеуме на полу. Об отце, спящем рядом с мамой на диване. О медсестре, стоящей над ней и вливающей ей в капельницу яд в надежде на спасение.

* Спокан — город на северо-западе США в штате Вашингтон. (Прим. перев.)

Однажды ночью я вышел на парковку у больницы и стал кричать, пока не разрыдался.

Поздним вечером 27 февраля 2014 года я сидел в своей бывшей детской. Мама находилась в критическом состоянии, ей оставались не недели, а дни; медсестры хосписа называют это “активным умиранием”: до смерти остаются двадцать четыре — семьдесят два часа, и начинают заметно меняться такие показатели, как уровень кислорода и качество кожи. На этой стадии родственникам говорят: “Пора прощаться”. В ночь, когда она умерла, я был за двумя стенами в нескольких футах от нее. Я слышал тихие движения. Около десяти часов вечера отец заглянул в мою комнату и попросил нас с братом прийти в спальню родителей. Мы стояли возле ее тела. Затем раздался стук в дверь — явился парамедик с мешком для трупа.



Если годы болезни мамы были заполнены попытками спасти ее, то большая часть последующего периода не имела столь же четкой цели. Я силился и никак не мог уловить ускользающие контуры горя. Я прокручиваю в голове последние годы жизни матери, стремясь одновременно и восстановить их в деталях, и полностью забыть. Джоан Дидион в книге “Год магического мышления”^{*2} старается упорядочить воспоминания о смерти своего мужа Джона от сердечного приступа. Сколько времени врачи в квартире пытались привести его в чувство? Ей казалось, что пятнадцать-двадцать минут, но, когда она проверила журнал, который вели консьержи ее дома, оказалось, что почти сорок пять. Какими были его последние слова и в каком порядке они шли? Обсуждал ли он шотландский виски, который пил, или беседовал о Первой мировой войне? Я также обнару-

* Русский перевод: Дидион Д. *Год магического мышления*. М.: Corpus, 2021. (Прим. перев.)

жил, что отчетливо помню начало и конец события — приезд в больницу, затем отъезд оттуда, однако середина, где происходило действие — лечение, боль, ковыляние в туалет, — часто терялась в тумане.

Отец в течение некоторого времени обращался за помощью в местную церковь. Брат вернулся в колледж в Калифорнии. Я тоже закончил университет и в конце концов улетел обратно в Париж, не планируя писать о том, чего не знал, но больше всего на свете желая оказаться там, где мама в последний раз была здорова.

После того, как ей поставили диагноз, мы сразу выработали планы. Мы действовали, мы надеялись, молились, разрабатывали стратегию выздоровления, сидели с врачами, планируя все аспекты лечения, заполняя десятки желтых блокнотов большого формата. Стремление к планированию, свойственное нашей семье, давало ощущение контроля.

Когда мама умерла, осталась пустота. Дела исчезли. Контролировать стало нечего. Пропал план, которому требовалось следовать. Большинству скорбящих людей говорят, что им нужно двигаться дальше. Устроить запланированные поминки и продолжать жить. “Как только кто-нибудь умирает, начинается бешеное строительство будущего (перестановка мебели и так далее): футуромания”, — отметил французский философ Ролан Барт в своем дневнике³ через два дня после смерти своей матери Генриетты.

Я задавался вопросом, действительно ли кто-нибудь знает, что делать после утраты. У меня хватало ума понять, что должен существовать способ лучше, чем игнорировать ее, в прямом смысле сбежать, улететь от нее, однако я не знал, в чем он может заключаться. Повсюду тщетные попытки справиться с нашим горем, неправильное понимание, которое начало определять этот опыт. В течение первых нескольких лет я перепробовал несколько вещей, о которых мне рассказывали, о которых я слышал в песнях и фильмах и читал в книгах-бестселлерах: я говорил себе, что “принял” случив-

шею, пытаюсь пройти через “пять стадий”^{*}. Я воображал, что со временем смогу забыть о потере. Я надеялся достичь того ускользающего ощущения оконченности, когда горе исчезает в зеркале заднего вида.

Это было все, что я знал о горе, и это казалось жалким в самом буквальном смысле этого слова^{**} — вызывающим надрыв⁴, эмоции. (Другой, менее распространенный перевод греческого слова *πάθος* — “страдание”.) Было грустно и даже больно от того, насколько мало я знаю. Плохо было и то, что, пожалуй, большинство людей знают о горе не больше. Происходит нечто разрушительное, а мы бежим по заранее заготовленному сценарию, который не приносит утешения и никогда на деле не приносил. Вместо этого он в лучшем случае просто загоняет горе вниз — туда, где мы можем продолжать жить, возможно, с трудом, хотя чаще не можем.



Впервые я познакомился с деятельностью Карла Дейссерота в журнальной статье⁵, которую прочитал в магистратуре, а затем перечитал спустя годы. В промежутке между этими событиями я перепробовал почти все, что мог придумать, чтобы справиться с горем: от традиционных терапевтических бесед и смехотерапии до общения с ботами, созданными на основе искусственного интеллекта, и изучения потенциальных возможностей фармацевтических препаратов и галлюциногенов. Я занимался самостоятельными исследованиями: двигался туда, где мне было интересно и где, как полагал, можно было найти какое-то решение. На самом деле мало что цепляло, и — хотя я знаю, что это звучит безумно, —

* Пять стадий принятия смерти — модель психолога Элизабет Кюблер-Росс. Включает отрицание, ярость (гнев), торг, депрессию и принятие (смирение). (Прим. перев.)

** В английском языке слово *pathetic* — не только “патетический, трогательный”, но и “жалкий, убогий”. Слово *pathos* обычно означает воодушевление, подъем и реже — психологическое страдание. (Прим. перев.)