

УДК 616-08
ББК 53.5
С50

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается

Christopher Kerr, Carine Mardorossian
DEATH IS BUT A DREAM:
FINDING HOPE AND MEANING AT LIFE'S END

Перевод с английского Юлии Капустюк

Керр, Кристофер.

С50 Смерть — лишь сон. Врач хосписа о поиске надежды и смысла жизни на пороге смерти / при участии Карин Мардороссян; пер. с англ. яз. Ю. Б. Капустюк. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 320 с. — (Призвание. Истории от первого лица).

ISBN 978-5-17-136767-1 (рус.)

ISBN 978-0-52-554284-1 (англ.)

Кристофер Керр — врач в хосписе. Все его пациенты умирают. Однако ему доводилось ухаживать за тысячами пациентов, которые пред лицом смерти говорили о любви и благодати. За физической реальностью умирания скрываются невидимые процессы, которые оказываются на редкость жизнеутверждающими. К ним относятся сны, которые не похожи ни на один обычный сон. Описываемые пациентами как «более реальные, чем реальность» эти предсмертные переживания воскрешают прошлые отношения, значимые события и поднимают тему любви и прощения. Они возвращают смысл жизни и отмечают переход от страдания к комфорту и принятию.

Опираясь на интервью с более чем 1400 пациентами и на более чем десятилетний сбор данных, доктор Керр показывает, что предсмертные сны и видения являются уникальными явлениями, которые делают процесс умирания более гуманным. В своей книге автор рассказывает о пациентах, которые рассматривают смерть не только как конец жизни, но и как заключительную главу трансцендентности человеческой природы. Книга доктора Керра также освещает преимущества этих предсмертных явлений для скорбящих родственников, которые обретают утешение, видя, что их близкие уходят с чувством спокойной завершенности.

УДК 616-08
ББК 53.5

ISBN 978-5-17-136767-1 (рус.)
ISBN 978-0-52-554284-1 (англ.)

© 2020 by William Hudson, LLC
© Ю. Б. Капустюк, перевод, 2021
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Моей опорой в жизни были сильные женщины.
Тайный сговор старых и молодых, тех,
кто вырастил меня, и тех, кого вырастил я.
Эта книга для них.

Моей бабушке Вайолет, которая прошла через
трудности своего времени и выбралась,
облагороженная шрамами.
Она не терпела глупых мужчин, ни охотно,
вообще никак.
Внуки запомнили ее бабушкой с изумительным
чувством юмора и безграничным гуманизмом.

Моей матери Ширли, чьи глаза подмечают
все потребности и нужды окружающих.
Она часто бунтует и многого достигает.
Спасибо тебе за то, что ты громко рассмеялась,
когда моя учительница в первом классе заявила:
«Не ждите от него слишком многого».
И тогда, и сейчас ты делала все возможным,
а мир превращала в чудо.

Моей дочери Бобби, которая в три года указала
на Луну и спросила:

«Эту фтуку сделал ты?» Я ответил «нет»,
и ты расстроилась.

Потом я показал тебе кое-что получше — лошадь.

В тот момент, когда ты коснулась гривы,
конь коснулся твоего сердца, и вы вместе
начали путешествие, ведущее к страсти
и цели вашей жизни.

Иногда ты мне больше нравишься верхом,
но каждый день — отныне и навсегда — я буду
любить тебя до самой этой «фтуки» и обратно.

Моей дочери Мэдди, которая научила нас,
что настоящий приз получает не победитель гонки
или любого другого соревнования.

За доброту медаль не дают.

Действительно, хорошие люди просто
становятся нашими героями. Ты — мой герой.

Никто никогда не говорил мне,
что вы сильные женщины.

В этом не было необходимости.

Я всегда это знал.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	7
Глава 1. Оттуда сюда	26
Глава 2. Спотыкаясь, выходим за ворота	45
Глава 3. Взгляд с больничной койки	59
Глава 4. Последняя отсрочка	101
Глава 5. Как живем, так и умираем.	132
Глава 6. Любовь не знает границ	168
Глава 7. Детский язык смерти.	197
Глава 8. У каждого свой разум	227

Глава 9. Тем, кто остается	253
Глава 10. За рамками интерпретации снов. . . .	278
Эпилог	299
Благодарности	308
Примечания	313

ВВЕДЕНИЕ

*Изучая болезнь, мы узнаем больше
об анатомии, физиологии и биологии.*

*Изучая человека, мы узнаем больше
о жизни.*

Оливер Сакс

Тому было всего сорок, когда он попал в хоспис Буффало с терминальной стадией СПИД. В отличие от большинства моих пациентов, его не окружали близкие: за все время его не навестила ни одна живая душа. Вел пациент себя довольно стойко, и я подумал, а не является ли отсутствие посетителей его выбором, а не показателем одиночества. Что если это его способ лишить смерть публичности?

Кристофер Керр, Карин Мардоросян

Смерть – лишь сон

Меня это озадачило, но, уважая его частную жизнь, я не стал расспрашивать. Даже по изможденному телу Тома было видно, что прежде он был накачан и имел атлетическую фигуру. Он сохранил форму и был молод, что подпитывало мою надежду. Учитывая возраст и физическую силу, я считал, что у его организма есть все шансы положительно отреагировать на лечение, призванное продлить пациенту жизнь. Вскоре после того, как он поступил к нам, я отправился на сестринский пост и заявил:

— Думаю, мы сможем подарить Тому немного времени. Внутривенные антибиотики и физраствор должны помочь.

Старшая медсестра Нэнси на тот момент работала в хосписе Буффало гораздо дольше меня. Она хорошо знала свое дело, и все украдкой подглядывали за ней. К тому же она была остра на язык. Тем не менее ее ответ меня огорошил:

— Слишком поздно. Он умирает.

— Правда? — удивился я.

— Ага. Ему снилась его умершая мать, — ответила она.

Я неловко усмехнулся, то ли из недоверия, то ли это была защитная реакция.

— Не припомню такого урока в медицинской школе, — заметил я.

— Сынок, ты, должно быть, пропустил несколько классов, — парировала Нэнси в ту же секунду.

На тот момент я был 30-летним специалистом-кардиологом и заканчивал специальную под-

готовку, а в хосписе Буффало подрабатывал по выходным, чтобы оплачивать счета. Нэнси была выдающейся медсестрой-ветераном, у которой не всегда хватало терпения в общении с молодыми врачами-идеалистами. Она сделала то, что делала всегда, когда кто-то не врубался в ситуацию, — закатила глаза.

Я занимался своими делами, прокручивая в голове все способы, которыми современная медицина могла бы подарить Тому еще несколько недель или даже месяцев. Его организм был пропитан инфекцией, поэтому мы вводили антибиотики. Он был сильно обезвожен, и я назначил пациенту капельницу с физраствором. Как врач, я делал все, что мог, чтобы продлить ему жизнь. Но Том не продержался и двух суток.

Нэнси оказалась права. Она четко определила точку на наклонной плоскости, в которой находился пациент. Но как она узнала? Был ли это просто пессимизм или бесценный опыт, накопленный годами наблюдений за смертью? Неужели именно сон пациента подсказал ей, сколько ему осталось? Нэнси проработала в хосписе более двух десятилетий. Она была настроена на ту волну смерти, на те ее аспекты, о которых я ничего не знал, а именно — на субъективные измерения. В моем медицинском образовательном учреждении никто не рассказывал, как пациенты переживают болезнь, а особенно процесс умирания.

Кристофер Керр, Карин Мардоросян

Смерть – лишь сон

Как и многие врачи, я никогда не думал, что смерть — это нечто большее, чем враг, с которым нужно бороться. Я знал о слепых вмешательствах (когда делается все возможное, чтобы люди оставались в сознании и продолжали дышать), но не учитывал того, что любой отдельно взятый индивидуум может желать умереть, как не учитывал и той неизбежной истины, что смерть в конечном итоге неминуема. Меня этому никто не учил, и у меня не получалось увидеть, какое отношение я как врач имею к субъективному опыту смерти.

В конечном счете именно паразитерная частота предсмертных снов и видений уходящих пациентов заставила меня осознать значимость этого явления, как на клиническом, так и на общечеловеческом уровне. Как врач хосписа, я побывал у постели тысяч пациентов, которые перед лицом смерти говорили о любви, высшем смысле и благодати. Они признавались, что за пределами лечения часто скрывается надежда, нужно только перестать концентрироваться на терапии и перейти к размышлениям о смысле жизни. Болезнь прогрессирует, благодать и мужество сталкиваются и даруют новое понимание как самим умирающим, так и тем, кто их любит. Понимание, которое, как ни парадоксально, часто оказывается жизнеутверждающим. Данный опыт включает в себя предсмертные сны и видения, которые становятся предвестниками периода самопознания для пациента. Это мощные и волнующие пережи-

вания в последние дни или часы жизни, представляющие собой моменты подлинного озарения и гибкой смены фокусировки. Эти переживания часто оказываются маркером четкого перехода от горя к принятию, чувству покоя и целостности. Почти все пациенты называют эти переживания «более реальными, чем сама реальность», и каждое из этих чувств настолько же уникально, как и сам человек.

В центре этих предсмертных переживаний лежат личные истории, понимание себя, конкретные отношения и отдельные события. Они состоят из образов и примеров, произрастающих из жизненного опыта каждого человека, а не из абстрактных попыток осмыслить великое запредельное. Это прогулки по лесу с еще живыми любящими родителями, путешествия на автомобиле или поездки на рыбалку с родными, или кажущиеся незначительными детали, такие как текстура или цвет одежды любимого человека, ощущение бархатистой морды лошади или шелест листьев тополя на заднем дворе дома, где прошло детство. Давно потерянные близкие возвращаются, чтобы принести успокоение; прошлые раны исцеляются; свободные концы завязываются; конфликты, которые длились всю жизнь, пересматриваются; прощение достигается.

Ради своих пациентов врачи обязаны внедрить эти знания в практику. Конец жизни следует рассматривать как свидетельство жизнеутверждаю-

щей и вдохновляющей устойчивости человеческого духа. Это доказательство врожденной, естественной и глубоко духовной способности человека к самоподдержке и самоисцелению, благодати и надежде. Они помогают заново обрести смысл в конце жизни и вернуть умиранию статус процесса, в котором пациент имеет право голоса. Они также приносят пользу тем, кто переживает утрату, кто скорбит и испытывает облегчение, видя, что любимый человек покидает этот мир с чувством покоя и умиротворения, решив для себя все спорные моменты.

Этот субъективный опыт умирания также служит мощным напоминанием о том, что красота и любовь в человеческом существовании часто проявляются тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем. Пациенты, наблюдающие утешительные видения в конце жизни, истерзаны симптомами отказывающегося служить тела, которое с каждым днем подчиняется им все меньше. Они максимально хрупки и уязвимы, их состояние — это непрерывное страдание: у них ломит кости, им не хватает воздуха. Катетеры, капельницы и таблетки становятся неотъемлемой частью их повседневной жизни, иногда функционируя буквально как продолжение их тел под ежедневным медицинским контролем. Такова их новая реальность, их необратимая участь. Все пациенты в разной степени страдают от когнитивного, психологического и душевного диссонанса. Но даже

несмотря на то, что неумолимый ход времени берет свое, ослабляя тело и разум, у многих появляются предсмертные сны и видения, в контексте которых они демонстрируют удивительную осознанность и остроту ума.

В этом и заключается парадокс умирания: несмотря на физическую немощь пациенты часто остаются эмоционально и духовно живыми, даже просветленными. Эти трансформации сродни чуду. Отдать должное предсмертному опыту, значит учесть парадокс, который заключается в том, что смерть и умирание выходят далеко за рамки физического упадка и трагедии и включают в себя духовное пробуждение, красоту и благодать. Или, как выразился персонаж знаменитой книги *«Вторники с Морри»*: «Знаешь, старение — это не просто распад. Это рост. Это нечто большее, чем неприятные мысли о том, что ты вот-вот умрешь» (1). Это справедливо и для процесса умирания, который не просто знаменует собой конец, а часто выполняет функции подведения итогов, кульминации и вершины жизни и позволяет признать и провозгласить нашу человеческую природу во всей ее сложности и во всем ее величии.

Я надеюсь, что эта книга станет источником полезной информации и поддержки для неизлечимо больных пациентов, а также членов их семей и тех, кто о них заботится. На этих страницах оживают истории об исключительных людях, которые, готовясь совершить окончательный переход,

Кристофер Керр, Карин Мардоросян

Смерть – лишь сон

не отказались поделиться своими снами, мыслями и чувствами. Эта книга предназначена тем, кто рано или поздно «переступит порог вечности», то есть всем нам. Это книга о жизни и для жизни.

Вы узнаете историю храбрецов вроде Кенни, вышедшего на пенсию директора похоронного бюро и отца пятерых детей, которого перед смертью в возрасте 76 лет навестила его любимая мать. Он потерял ее, когда ему было всего шесть. Чем ближе к смерти, тем чаще он видел себя во сне маленьким мальчиком и слышал убаюкивающий голос матери, которая снова и снова повторяла: «Я люблю тебя». Он даже признался, что чувствует в больничной палате отчетливый аромат ее духов.

Или историю 91-летней Деб, бывшей работницы розничной торговли, которую за восемь дней до смерти от ишемической болезни сердца посетили «чрезвычайно утешительные» образы шести умерших членов семьи, включая ее отца, который «ждал ее». На следующий день она увидела, как ее увозит друг детства Леонард, а покойная тетя Марта призывает ее «бросить все и уйти».

Другая пациентка, 28-летняя Сьерра, не в силах вынести мысль о том, что ее 4-летний сын останется без матери, по понятным причинам отрицала серьезность своего состояния. Из онкологической больницы ее отправили в хоспис, поскольку «там ей будет удобнее» — метафори-

ческий оборот, который она интерпретировала со всем оптимизмом юности. «Я справлюсь с этой болезнью», — шептала она нашим растерянным сотрудникам всего за несколько дней до смерти. Однако ее умерший дедушка, который явился ей во сне и сказал, что не хочет ее огромных страданий, наконец, позволил ей признать ситуацию и дал ей и ее скорбящей семье силы отпустить. Она больше не боялась небытия и мирно скончалась на руках у своей матери.

А потом была 13-летняя Джессика, которая научила меня, как смириться с невыносимым — с уходом ребенка. Когда я спросил, какие из ее снов наиболее значимы для нее, она ответила: «Что меня любят. Что у меня все будет хорошо». Бывают случаи, когда пройти через невыносимое можно лишь с невинностью ребенка.

* * *

Современное медицинское образование до того напичкано предрассудками, что неспособно считать смерть чем-то иным, кроме как неудачей и провалом. Эти же предрассудки обесценивают успокаивающую силу предсмертных переживаний пациентов. Проще говоря, врачи часто считают, что происходящее в конце жизни больного не имеет отношения к их профессии. Студентов-медиков и врачей учат отбрасывать от себя все, что нельзя измерить, разглядеть на рентгеновском снимке, подвергнуть биопсии или удалить.

Верно и то, что быть врачом комфортнее, если ты имеешь дело с вопросами, рожденными мозгом, а не душой, поэтому слова и переживания умирающих принято игнорировать, считать бессвязными высказываниями людей с когнитивными нарушениями или, возможно, страдающих от побочных эффектов лекарств. Сегодняшняя медицинская модель отражает ограниченный взгляд на всю совокупность переживаний в процессе умирания.

При переходе от лечения болезни к уходу за умирающим медицинскому персоналу следовало бы руководить процессом, а не отрицать эти мощные предсмертные переживания, а уж тем более не подавлять их с помощью медикаментов. В пациентах и членах их семей следует поддерживать стремление открыто говорить о снах и видениях с врачами и другими медицинскими работниками. Это будет способствовать психическому благополучию больного, а врачам поможет лучше заботиться о подопечных. Медикаментозное управление симптомами должно быть также направлено на достижение психологического и душевного благополучия умирающих, а также на сохранение достоинства пациента в конце жизни.

Как достичь такого баланса? Я считаю, что на этот вопрос не может и не должен отвечать никто, кроме пациента. Мало какие исследователи напрямую спрашивали людей, оказавшихся на пороге смерти, что конкретно они переживают,