

Роберто Баденас

ПЕРЕД ЛИЦОМ СТРАДАНИЙ

Как сохранить мужество
и надежду в непростом мире

Заокский
2021



ИСТОЧНИК
ЖИЗНИ

УДК 274/278
ББК 86.376
Б15

Roberto Badenas
Facing Suffering
Courage and Hope in a Challenging World

Перевод с английского Э. Духовниковой

*Цитаты из Библии приводятся по русскому
Синодальному переводу, если не указано иначе.*

Баденас, Роберто

Б15 Перед лицом страданий. Как сохранить мужество и надежду в непростом мире / Роберто Баденас; [Пер. с англ. Э. Духовниковой]. — Заокский : Источник жизни, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-00126-144-5

Эта книга призвана помочь людям достойно и осмысленно встретить страдания в своей жизни. Содержащиеся в книге наблюдения помогут человеку спокойно реагировать на собственную боль и относиться с состраданием и тактичностью к чужой боли.

УДК 274/278
ББК 86.376

ISBN 978-5-00126-144-5

Original edition copyright © 2015 by Editorial Safeliz
© Перевод, редакционно-издательское оформление,
издательство «Источник жизни», 2021

Оглавление

Введение. Вездесущий враг	5
Часть 1. Беспокойство	
Что мы подразумеваем под болью.....	11
Выражение нашей боли	23
Предупреждающие знаки	33
Причины наших страданий.....	49
Часть 2. Внимательное рассмотрение	
Тайна зла	67
Традиционное объяснение	83
Молчание Бога	97
Вера и исцеление	115
Часть 3. Поддержка	
Умение облегчить боль.....	139
Ключи к выживанию.....	157
Умиротворенная старость	173
Оказавшись у самого конца	187
Глядя смерти в глаза	201
Скорбь и траур	219
Эпилог. Конец всякой боли	241

*Посвящается всем, с кем меня объединила боль:
тем, кому я причинил боль,
и тем, кто заставил страдать меня.
тем, кто поделился со мной своими горестями,
и тем, с кем я разделил свои переживания.
И особенно — миллионам страдающих людей,
к которым я могу обратиться только
при помощи этой книги.*

Вездесущий враг

Боль — непрменный атрибут человеческого опыта. Практически невозможно прожить жизнь, не испытав проблем со здоровьем, избежав несчастного случая, не столкнувшись с предательством друга или супруга или не пережив смерти близкого человека.

Мы живем, испытывая страдания и причиняя боль. От Адама до последнего новорожденного ребенка, от Иова и Христа до самого забытого солдата самой забытой войны боль омрачает жизнь каждого человека. Мы не застрахованы от страданий, где бы мы ни жили и кем бы ни были. Все мы так или иначе подвержены страданиям, начиная с момента, когда у нас прорезался первый зуб, до последних минут нашей жизни. Болезнь, старческая слабость, угрызения совести, тревоги, душевные муки — реальность нашей жизни. Если кто-то заявляет, что никогда не страдал, значит, этому человеку отказывает память. Многоликая боль — острая, жестокая, тупая, мучительная, постоянная — иссушает тело и угнетает дух. Она без спроса врывается в жизнь богатых и бедных. Она заставляет плакать ребенка, обезображивает тела молодых людей, оставляет шрамы на лицах взрослых и ложится непосильным грузом на плечи стариков. От колыбели и до могилы нас сопровождают страдания. Работа и развлечения, зависимость и свобода, добродетель и порок,

любовь и ненависть — все это может быть причиной страданий. Боль — неотъемлемая часть человеческого бытия¹. Наше детство заканчивается тогда, когда мы осознаем, что не все печали лечатся материнским поцелуем...

Стоит нам открыть газету, пройти по коридорам больницы или посетить кладбище, как мы понимаем, что боль — это реальность нашей жизни. Страдания преследуют нас и отравляют нашу жизнь². Пока я писал эту книгу, двадцать хорошо знакомых мне людей прошли через различные страдания, десять из них умерли. В числе последних был мой отец.

Видя эту неумолимую реальность, хочется инстинктивно сопротивляться. Любой приступ боли приводит защитные механизмы нашего тела в боевую готовность. Как Понсе де Леон³, мы ищем источник вечной молодости или счастья в удовольствиях, лекарствах, новейших методах лечения и всевозможных практиках... Как Понсе де Леон, мы не находим его. Угроза и неизбежность страданий и смерти нависают над нашими наивными мечтами. Мы пытаемся всеми способами избежать их или бороться с ними, но в конечном счете подчиняемся и принимаем их, когда понимаем, что другого выбора у нас нет. Вопрос страданий настолько обширен и сложен, что было бы слишком самонадеянно попытаться охватить в одной книге все его факторы — медицинский, психологический, социальный, философский и духовный.

¹ Основное человеческое переживание — это боль: «Человек в силу своей природы обречен на страдания» (Жан-Поль Сартр. Бытие и ничто). «Представьте себе толпу людей в цепях, приговоренных к смерти; каждый день некоторые из них умирают на глазах остальных; оставшиеся видят свое собственное положение в положении им подобных и, смотря друг на друга с чувством скорби и безнадежности, ожидают своей очереди. Вот картина положения человечества» (Блез Паскаль. Мысли, § 199). См. Eugene C. Kennedy «The Pain of Being Human». New York: The Crossroad Publishing Company, 1997.

² См. Paul Heubach, «The Problem of Human Suffering», Hagerstown (Maryland, USA): Review and Herald, 1991, p. 4.

³ Хуан Понсе де Леон (1460–1521), испанский конкистадор, первый губернатор Пуэрто-Рико и исследователь Флориды (США). Согласно легенде, в своих путешествиях он искал источник вечной молодости.

Здесь рассматриваются практические аспекты боли в нашей повседневной жизни с моей личной точки зрения как верующего человека. Несмотря на длящуюся тысячелетиями дискуссию, сфера проявления боли нуждается в дополнительном исследовании. Эта книга — скромная попытка помочь окружающим с достоинством принимать боль и страдания.

Первая часть книги носит информационный характер, в ней показывается вся сложность вопроса и различные последствия его трактовки. Вторая часть представляет ряд теоретических и практических размышлений относительно причин и смысла страданий. Третья часть книги предоставляет практические советы, которые помогут человеку реагировать на страдания спокойно, эффективно и тактично. Главная цель, конечно, — постараться избежать боли, а если это невозможно, — облегчить ее.

Я не являюсь специалистом в области болевых ощущений. Не сомневаюсь, что многие мои читатели знают о страданиях гораздо больше, чем я. Поэтому я пишу как свидетель, практически как «предмет страдания». В силу своего оптимизма я стараюсь не обращать внимания на боль, но моя философская подготовка и прежде всего личный и пасторский опыт сделали меня довольно чувствительным к данной теме.

Эта книга далась мне намного сложнее, чем предыдущие, и, очевидно, она никогда не вышла бы в свет без помощи близких мне людей. Во-первых, я хотел бы поблагодарить своих друзей-врачей: Хосе Мануэля Прэга, Мигеля Грасиу Антекеру, Марсель Лафонд и Калеба Мерсье. Все они оценили содержание этой книги с профессиональной точки зрения и дали мне множество бесценных советов. Также я хочу поблагодарить моего уважаемого коллегу капеллана больницы Роберто Карбонело, который ежедневно сталкивается со страданиями и смертью, за то, что он великодушно поделился со мной своим опытом; капеллана д-ра Марио Себальоса за его вклад в библиографию; д-ра Анхеля Мануэля Родригеса — за его полезные богословские идеи; д-ра Херольда

Вейса — за его глубокие мысли; моих молодых друзей Рамона Хункераса и Гильермо Санчеса — за их креативные идеи, Хуана Фернандо Санчеса — за профессиональную редакторскую помощь, а также хотел бы сказать спасибо Марте Прац за ее советы в отношении стиля изложения и безусловную поддержку.

Я написал эту книгу из чувства солидарности с теми, кто страдает, из чувства долга, а также «для самозащиты»⁴, мотивированной моим неприятием и беспомощностью перед лицом нашего общего опыта. Посредством этой книги я стремлюсь ответить на следующие вопросы:

Можно ли избежать боли? Каким образом понять смысл боли или научиться контролировать ее? Как перешагнуть через боль, чтобы перевести этого приспешника смерти на службу жизни?

Леон Гиеко поет:

*Я молю Бога только о том,
Чтобы не стать равнодушным к страданиям,
Чтобы смерть на застигла меня опустошенным и одиноким,
не успевшим ничего сделать.*

⁴ См. Ronald Dunn, Quand le del est silencieux, Marne-la-Vallee (France): Farel, 2003, p. 23.

Ч А С Т Ь 1

БЕСПОКОЙСТВО

«Потому что во многой мудрости много печали».

Книга Екклесиаста 1:18

Что мы подразумеваем под болью

*Счастье — это, по сути, негативное чувство,
когда в жизни нет боли.*

Грегорио Мараньон

Полночь. Наш первенец, недоношенный семимесячный мальчик, которого мы только что привезли домой из больницы, сильно плакал. Его подгузник был сухим. Он не хотел есть. У него не было жара. Мать взяла его на руки, пытаясь успокоить, но он продолжал плакать. Он не мог сказать нам, что случилось, а мы, его свежеиспеченные родители, не знали, как следует понимать его крики. Заболел животик? Ушная инфекция? Обычный страх? В очередной раз раздев его в попытке выявить причину плача, мы вдруг обнаружили небольшое уплотнение внизу живота, которое оказалось паховой грыжей. Даже педиатр не смог нам тогда сказать, была ли эта грыжа причиной или следствием его плача.

Несколькими днями позже я проснулся от странной боли в верхней челюсти, в области зуба мудрости. Поначалу боль

была незначительной, но постепенно она усиливалась. Я провёл в очереди к дантисту несколько долгих часов; мои зубы еще никогда так сильно не болели. К концу дня я уже не различал, зубная ли это боль, головная, ушная или все вместе.

Спустя много лет после этого случая, моя жена, счастливая и веселая женщина, которая постоянно что-то напевает, почувствовала себя плохо, но не смогла понять, что именно ее беспокоит.

«Я не знаю, что не так. Мне нездоровится, но я не могу назвать причину. Возможно, это менопауза? Мне ничего не хочется делать. Я чувствую себя очень уставшей и изможденной. Я беспричинно волнуюсь. Мне хочется плакать из-за любой мелочи. Я хочу только спать, чтобы не видеть никого, включая себя!»

Моя жена не смогла распознать у себя нарастающую депрессию.

Эти три простых личных опыта наряду с тысячей схожих случаев служат примером того, как сложно описать боль.

Что такое боль?

Нам непросто дать определение страданиям, хотя мы и испытываем их на протяжении всей жизни. Связанный с болью опыт обширен и чрезвычайно сложен для описания. Он затрагивает наши жизни по-разному и поэтому уникален. В действительности боль остается тайной.

Термин «страдание» во многих языках имеет двойное значение, которое включает чувство несчастья или неудовольствия и чувство скорби или печали. Если при удовольствии мы наслаждаемся собственными ощущениями, то при боли все наши ощущения становятся неприятными. При радости мы чувствуем восторг, при боли — бессилие. Предвкушая удовольствие, мы с нетерпением ожидаем приятных событий; сталкиваясь с болью, тело невольно делает шаг назад, как бы защищая себя от незваного гостя. Здоро-

вье — это «безмолвие органов», а физическая боль — «крик всего тела»⁵.

Если представить здоровье в образе государства, которое позволяет нам жить независимой, счастливой и полной жизнью в биологическом, психологическом и социальном смысле, боль разрушает это государство на всех уровнях.

Тонны чернил ушли на то, чтобы определить неуловимые контуры человеческого страдания, но, к сожалению, это не принесло убедительных результатов. Философ Бенедикт Спиноза еще в XVII веке определил боль как «фундаментальный аффект, противоположный удовольствию». Международная ассоциация по изучению боли дала такое определение: «неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с физическим или потенциальным повреждением тканей или описываемое в терминах такого повреждения»⁶. Однако мы перестали ограничивать определение боли последствиями полученной травмы. Это классическое определение пересматривалось множество раз, но результаты удовлетворяют далеко не всех⁷.

Боль и страдание

Некоторые люди различают боль и страдание как два различных явления. Они утверждают, что боль — явление органическое, тогда как страдание по своей природе имеет психологический характер. Согласно этому тезису, боли подвержено тело, а страдания воздействуют на дух, нашу мыслительную способность. Таким образом, выходит, что боль действует изнутри, а страдание — снаружи. Конкрет-

⁵ Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем Уставе (1946) определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

⁶ См. <http://www.iasp-pain.org> (обновлено 22.05.2012).

⁷ См. примеры К. J. S. Anand, D. Craig and D. Kenneth, «New perspectives on the definition of pain», in *Pain*, Vol 67 (1), Sep 1996, 3–6. Cp. Jan Frans van Dijkhuizen, «Pain and Compassion in Early Modern English Literature and Culture» (Boydell & Brewer Publishers). 2012.

ный характер боли обуславливает ее переносимость и облегчает лечение. Страдание же, напротив, охвачено сумраком, и его сущность неясна даже для того, кто страдает⁸.

У науки есть сегодня средства для борьбы с физической болью, но страдания — куда более сложное явление, которое не всегда сопровождается болью и требует совершенно иного лечения. Например, парализованный человек не ощущает боли, но может страдать гораздо сильнее, чем мы можем себе представить.

Сесилия Сандерс, основательница хосписного движения⁹, ввела понятие «общая боль», которое включает в себя не только физические, но и эмоциональные, психические, социальные и духовные страдания, так как все эти аспекты взаимосвязаны. Страдания связаны с обстоятельствами, которые оказывают влияние на все наше естество, в этом смысле они становятся более всеобъемлющими, нежели боль. Но из-за своего широкого использования понятия «боль» и «страдания» стали практически взаимозаменяемы¹⁰. Разница между ними большинством людей не улавливается. Поэтому в этой книге мы будем использовать их как взаимозаменяемые термины.

Физиологи описывают боль как защитный рефлекс, предназначенный предупредить человека, чтобы тот избежал большего вреда. По их словам, боль включает в себя прежде всего сигнал тревоги, с помощью которого организм сообщает, что что-то не так, предупреждая о той или иной форме

⁸ Phillip Moffit, «Dancing with Life: Finding Meaning and Joy in the Face of Suffering», New York: Rodale, 2008, p. 86, 91.

⁹ Сесилия Сандерс положила начало революционному движению, нацеленному на заботу о смертельно больных, в 1967 году в приюте св. Христофора в южном Лондоне, Англия. Сегодня это движение изменило уход за неизлечимо больными пациентами в сотнях больниц по всему миру. В его основе лежит принцип комплексного ухода, удовлетворения физических, социальных, эмоциональных и духовных потребностей пациента. Их девиз: «Вы ценны потому, что вы — это вы. Вы ценны до последнего мгновения жизни» (см. Cicely Saunders, "The Care of the Patient and His Family," in *Documentation in Medical Ethics*, 5 (London Medical Group, 1975).

¹⁰ David B. Morris, «The Culture of Pain». Berkeley: University of California Press, 1991. Cf тот же автор, «Illness and Culture in the Postmodern Age», Berkeley: University of California Press, 1998.

агрессии¹¹ или приближающейся опасности. Чувство легкого жжения, которое заставляет нас избегать огня, защищает нас от более сильных ожогов. Укол колючего растения оберегает нас от более серьезных повреждений. И так далее.

Несмотря на то, что такое «положительное» определение боли подходит ко многим случаям, его невозможно применить абсолютно ко всем ситуациям. Боль способна защитить нас от повреждений (например, удерживать нас подальше от огня), но она же способна разрушить нас изнутри. Как уже отмечалось¹², для всех, кто живет в непосредственном контакте с больными, боль — не более чем непредвиденное обстоятельство, пагубное проявление, мучительное и вредное, которое усугубляет нашу и без того непоправимую ситуацию. Мы должны исключить мысль о том, что боль полезна во всех случаях. Зачастую боль — это жестокий подарок. Она унижает и заставляет чувствовать себя в большей мере больными, чем в действительности. Долг специалистов — по возможности предотвратить эту боль¹³.

Кем бы ни были боль и страдания — нашими друзьями или врагами, их всегда следует воспринимать всерьез.

Личный опыт боли

Хотя боль касается всех нас, на каждого из нас она оказывает различное влияние. Все мы страдаем по-разному. Нет разновидностей боли или страдания, но есть страдающие люди. Моя боль, как и боль других людей, — это всегда личный опыт. Независимо от того, физическая это боль или духовная, она напоминает нам о бренности нашего существования; она

¹¹ Ср. W. J. Roberts, «A hypothesis on the physiological basis for pain», *Pain*, n° 24 (1986), pp. 297–311.

¹² См. Stanley Hauerwas, «God, Medicine and Suffering», Grand Rapids: Eerdmans, 1990.

¹³ Janice M. Morse and Barbara Carter, «The Essence of Enduring and Expression of Suffering: The Reformulation of Self,» in *RTNP* vol. 10/1 (1998), pp. 43–60. См. так же Joseph A. Amato, «Victims and Values: A History and a Theory of Suffering», New York: Praeger, 1990.

акцентирует наше внимание на собственном дискомфорте и понуждает нас как можно скорее от него избавиться.

Возможно, боль и страдания — это те составляющие человеческого опыта, которые сильнее всего изолируют нас от других. Независимо от того, насколько хорошо мы осведомлены в этом вопросе или насколько у нас получается сочувствовать тем, кто страдает, их боль будет исключительно их болью — личной и неповторимой.

В действительности нет способа поделиться болью¹⁴. В закрытый круг страданий невозможно попасть извне. «Вы не можете почувствовать чужую боль, как и любой другой человек не способен ощутить вашу боль [...]. Даже когда случаются масштабные бедствия, такие как Холокост, голод или пандемия, страдания всегда приходят в индивидуальной упаковке»¹⁵.

Наша трудность в понимании боли осложняется еще и тем фактом, что, проникая во все аспекты нашего существования, она в той или иной степени влияет на наше восприятие. Будь это внезапная боль в результате несчастного случая или это хроническая боль в результате заболевания, к ней невозможно подготовиться. Она подрывает нашу жизнь и может парализовать ее полностью.

Каждый раз, когда боль вторгается в нашу жизнь, мы становимся пассивными жертвами того, что происходит с нами. Независимо от того, обусловлена ли эта боль нашим поведением или нет, мы всегда воспринимаем ее как напавшего на нас преступника.

Терпимость к боли

Боль крайне сложно измерить. Степень ее интенсивности — величина произвольная, которая отличается от пациента к пациенту и от доктора к доктору. Относительно на-

¹⁴ Элиот Т. С. Бесплодная земля, часть 1 «Погребение мертвого» (1922).

¹⁵ «Боль носит личный характер, она более приватна, чем мысль (можно поделиться мыслью, но не болью). Следовательно, страдания миллионов людей в мировом котле заболеваний и смерти ничуть не больше, чем страдания отдельно взятого человека» (Clifford Goldstein, *Life Without Limits*, Hagerstown: Review & Herald, 2007, pp. 106–107).

дежные методы измерения боли появились совсем недавно, и они еще малоизвестны и не всеми признаются.

Так же нелегко сравнивать одно неприятное ощущение с другим и утверждать, что какая-то разновидность боли хуже, чем другая. Например, нельзя сравнивать интенсивную, но краткосрочную боль, какая бывает при естественных родах или почечнокаменной болезни, с менее интенсивной, но постоянной болью, как при онкологических заболеваниях или артрите.

Хроническая боль, несмотря на свою относительную умеренность, может стать невыносимой как раз по причине своего постоянства. С ней сталкивается значительный процент пациентов, чья жизнь радикальным образом меняется¹⁶. Хроническая боль лишает человека сна, уменьшает подвижность, снижает работоспособность; она влияет на простые ежедневные действия, мешая подняться с кровати, спуститься или подняться по лестнице. Даже обычная ходьба может превратиться в тяжелое испытание. Страдания, вызванные хронической болью, а также незнание ее причин и способов ее облегчить, нарушают нормальный жизненный цикл и могут привести к затяжной депрессии.

Реакции на боль

Отношение к боли столь же разное, насколько разные сами люди, страдающие от нее. Трудно делать обобщения касательно субъективных аспектов боли, потому что существует огромное множество страданий различной степени тяжести и у разных людей разный болевой порог. Определенные болезни на редкость легко переносятся теми, кто часто испытывает страдания, и вызывают панику у тех, кто страдает

¹⁶ Международная ассоциация по изучению боли (IASP) определяет толерантность к боли как максимальный уровень боли, который человек может выдержать в данной ситуации. «Степень толерантности к боли представляет собой индивидуальное свойство личности. Поэтому она не соотносится с интенсивностью внешних раздражителей» (Н. Meskey, «Pain terms: A list with definitions and notes on usage recommended by the IASP subcommittee on taxonomy», Pain 1979; 6:249–252).

редко. В военное время солдаты могут спокойно переносить операции без анестезии. В отдельных этнических группах есть женщины, которые выходят на работу на следующий день после родов. Поэтому оценка страданий относительна и зависит от множества факторов.

Страдания выходят за рамки личных обстоятельств тех, кто сталкивается с ними. Как однажды иронично заметил Герберт Уэллс, «королевская корона не помогает от головной боли»¹⁷. Это порождает множество любопытных вопросов, лишенных практической пользы. Кто страдает больше: женщины или мужчины? Взрослые или дети? Молодые или пожилые? Умные или невежды? Верующие или неверующие?

Так как боль затрагивает нас лично, мы склонны считать, что никто не страдает так, как страдаем мы, и что любая другая боль не сравнится с нашей. И, в определенном смысле, так оно и есть.

Современная наука достигла определенных успехов в борьбе с физической болью. Медицина и фармацевтика свели ощущение боли к технической проблеме. Их можно заслуженно обвинить в попытке приравнять боль к обычному сбою организма¹⁸. Но проблема боли гораздо шире, она отражает абсолютную уникальность человеческого существа. В действительности ни один физиологический закон не может объяснить этот опыт¹⁹. Привыкнув извлекать пользу из того, что мы называем «состоянием благополучия», мы систематически прибегаем к системе здравоохранения в нашей борьбе с болью, как если бы это было нашим основополагающим правом. Врачи назначают нам лекарства, которые избавляют нас от физического дискомфорта. Психологические методики гасят наши эмоциональные проблемы. Если

¹⁷ Цитата приписывается Герберту Джорджу Уэллсу (1866–1946) – автору «Войны миров».

¹⁸ Lawrence W. Wilson, «Why Me? Straight Talk about Suffering», Kansas City: Beacon Hill Press, 2005, p. 19.

¹⁹ См. Виктор Франкл. Человек в поисках смысла, М.: Прогресс, 1990.

этого не происходит, наркотические средства помогают нам хотя бы на мгновение выйти из болезненной реальности.

Сегодня на Западе широко используются обезболивающие и успокоительные средства. В прошлом люди справлялись с болью способами, которые сегодня кажутся нам безнадежно устаревшими и даже жестокими. К ним относятся религиозные и духовные практики, которые нам все труднее понять. Раньше боль и страдание воспринимались как проблемы, связанные не столько со здоровьем или медициной, сколько со смыслом человеческой жизни. Но в нашем постхристианском мире лекарства вытеснили священников. Лекарственные препараты и различные методики лечения заняли место поста и молитвы, тогда как раньше все зависело от силы духа, самообладания или веры²⁰.

Правда ли, что никто не хочет страдать?

Хотя в теории мы ищем благополучия и каждый из нас по-своему борется с болью, в реальности мы лелеем страдания. Вызывает удивление, с каким упорством мы пребываем в ситуациях, которые вызывают страдания, и как много энергии мы готовы потратить, чтобы сохранить причину наших проблем.

Давайте рассмотрим простой пример. У ребенка расшатанный молочный зуб, который вот-вот должен выпасть, но зуб не болит, если его не трогать. Тем не менее ребенку постоянно хочется прикоснуться к зубу языком или пальцами, как будто он специально хочет убедиться в том, что боль никуда не делась!²¹ Рассуждая на более серьезном уровне, можно привести в пример людей, страдающих от болезней из-за своих вредных привычек (вредная пища, табак, алкоголь,

²⁰ Doug Manning, «Don't Take My Grief Away», San Francisco: Harper, 1979.

²¹ Если он, конечно, не хочет поскорее вырвать зуб, чтобы получить награду от родителей! (Cf. Sylvie Galland and Jacques Salome, «If Only I'd Listen to Myself Resolving the Conflicts that Sabotage our Lives», Element Books, 1997).

недостаток физической активности и т. д.). Все эти люди хотят избавиться от страданий, но не хотят изменить свой образ жизни. Вместо того чтобы устранить причину своих недугов, изменив свои привычки, они предпочитают искать чудесного исцеления, которое освободит их от нежелательных последствий.

Существует разновидность страданий, близкая к мазохизму. Люди не хотят расставаться со страданиями, поскольку извлекают из них определенную выгоду. Многие виды зависимости, включая саморазрушительные, «оправдывают» нежелание человека решать свои проблемы. Прикрываясь своей «неспособностью» их решить, человек перекладывает всю ответственность на других. В случае серьезной болезни заглушается любая критика или упрек в адрес того, кто страдает, независимо от причины сложившейся ситуации.

Из-за этого некоторые хронически больные люди приобретают разновидность «зависимости», которая делает их менее ответственными, чем они были бы, если бы проявляли большую самостоятельность. Благодаря такому поведению они давят на жалость и получают любую помощь, даже не попросив об этом²². А в некоторых случаях они используют свои страдания как инструмент воздействия на своего супруга, детей или родителей, косвенно обвиняя их в своих проблемах.

Кроме того, как показывают исследования доктора Сильвии Галланд, многие пациенты повторно проигрывают модели болезненных отношений, пережитых в детстве, что зачастую становится неизбежным. Например, дочери алкоголика будет крайне легко принять на себя ту же болезненную роль «мученицы», от которой страдала ее мать. Это подсознательно заставит ее мириться с поведением мужа, скорее всего, тоже алкоголика! «Почести и награды принадлежат лишь тем, кто преуспевает. Но любовь, сострадание

²² Не говоря уже о «больном тиране», который ничего не просит, но не перестает этим хвалиться!

и общее одобрение достаются тем, кто страдает. Поскольку в жизни легче потерпеть неудачу, нежели добиться успеха, проще быть несчастным, чем счастливым, многие склонны выбирать легкий путь»²³.

Что еще хуже, существуют обстоятельства, которые для некоторых пациентов имеют захватывающий, чуть ли не героический характер, чего они никогда не смогли бы найти в рутине повседневной жизни. Мой друг, врач скорой помощи, рассказал мне о бродяге, с которым регулярно происходили «несчастные случаи» до тех пор, пока медики не догадались, что он устраивал это специально, так как в период нахождения в больнице он имел кров, постель и четырехразовое питание. Очевидно, что это крайний случай, но даже в меньшей степени нам присуща ностальгия по страданиям. Некоторые пациенты настолько срastaются со своими проблемами, что напоминают заключенных, не желающих покидать тюремную камеру, к которой привыкли.

Многие люди «решают» свои проблемы именно таким образом. Если их здоровье восстановится, им придется пересмотреть неудобные вопросы, связанные с их работой, семьей и собственной личностью. Выздоровление — собственное или больного члена семьи — заставит их искать работу или позволит одному из супругов подать документы на развод, на что тот не решался в нынешних условиях. Болезнь, которая приносит пациенту определенную выгоду, вылечить невозможно...

В подобных случаях, близких к патологии, желающему обрести свободу пациенту нужно отказаться от некоторых «выгод» и признать, что он самостоятельно затягивает решение проблемы, с которой мог бы справиться. Этому человеку необходимо спросить самого себя, что произойдет, если все проблемы разом исчезнут. «Как я буду справляться в новой ситуации?», «Как отреагируют на это мои близкие?» и так далее. Но чтобы достичь этого понимания, необходимо не-

²³ S. Galland, «L'attachement à la souffrance», *Optima*, n° 217, February 1992, pp. 27–28.

что большее, чем зрелость и интеллект. Человеческая природа очень сложна. Взять ответственность за свою автономию всегда непросто. Люди, которые имеют подобные проблемы, должны многое переосмыслить, а иногда и принять профессиональную помощь, чтобы справиться с ними.

Выражение нашей боли

*Пусть боль кричит*²⁴.

Уильям Шекспир

«**Н**ет слов выразить скорбь...»
Соболезнования, которые мы выражаем или получаем, часто начинаются с подобных слов. Будь то неожиданная потеря еще не рожденного ребенка или любое другое несчастье, мы теряем дар речи, когда сталкиваемся с человеческой болью. Не так просто выразить то, что мы чувствуем, когда узнаем, что близкому другу поставлен диагноз «рак», или когда в результате нелепой аварии молодой сосед стал инвалидом, или же когда на нашего знакомого напали бандиты. Мы пытаемся выразить сочувствие, но не так легко передать словами всю смесь эмоций, включающую гнев и ощущение беспомощности!

Безусловно, долгую изнуряющую боль терпеть нелегко, но еще труднее переносить ее молча. Судя по всему, у нас есть врожденная потребность выражать боль, но мы не всегда зна-

²⁴ «Пусть боль кричит; от шепота тоски / Больное сердце бьется на куски» (Шекспир. Макбет).