

Р Э Й М О Н Д
МОУДИ

ДАЙЯНА АРКЭНДЖЕЛ



ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ
УТРАТЫ

СОСЦУЯ

Р Э Й М О Н Д
МОУДИ
ДАЙЯНА АРКЭНДЖЕЛ



Как справиться с несчастьем
и обрести надежду

«СОФУЯ»



2 0 1 0

УДК 218
ББК 88.6
М85

М85 **Моуди Рэймонд, Аркэнджел Дайяна**
Жизнь после утраты: Как справиться с несчастьем и обрести надежду / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00076-3

Рэймонд Моуди и Дайяна Аркэнджел в своей новой книге показывают, как люди могут пройти через скорбь и стресс и не только восстановить свои силы, но и перейти на новый уровень восприятия мира. Осознание «величайшей тайны» человечества может облегчить боль утраты и позволит тем из нас, кто верует в жизнь после жизни, преодолеть свой страх и горе, а также обрести духовное просветление.

Немного существует на земле людей, которым незнакомы утраты. А если и так, то что ждет нас впереди? Эта книга может стать для всех нас бесценным другом в беде.

УДК 218
ББК 88.6

LIFE AFTER LOSS
Conquering Grief and Finding Hope
Copyright © 2001 by Raymond A. Moody, Jr. and Diane Arcangel

ISBN 978-5-399-00076-3

© «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	10
ВВЕДЕНИЕ	16
ГЛАВА 1	
ПЕРВЫЙ ГОРЕСТНЫЙ ОПЫТ	21
ГЛАВА 2	
СТРЕСС КАК СЛЕДСТВИЕ ГОРЯ.....	54
ГЛАВА 3	
ГОРЕ, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА	79
ГЛАВА 4	
МНОГОЛИКОСТЬ УТРАТ	120
ГЛАВА 5	
ВЫРАЖЕНИЕ СОЧУВСТВИЯ	156
ГЛАВА 6	
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И РАЗРУШИТЕЛЬНОЕ ГОРЕ.....	188
ГЛАВА 7	
КАК ПРИВЫКНУТЬ К УТРАТЕ.....	225
ГЛАВА 8	
ПРЕОДОЛЕНИЕ УТРАТЫ.....	253
ГЛАВА 9	
БЛАГОСЛОВЕНИЕ, ПОЛУЧАЕМОЕ ОТ УТРАТЫ.....	274
ГЛАВА 10	
МЫ СНОВА УВИДИМСЯ С НИМИ	286
СЛОВАРЬ	318

ПРЕДИСЛОВИЕ

Исследуя захоронение неандертальского периода, которому минуло больше сорока пяти тысяч лет, археологи обнаружили следы цветочной пыльцы гиацинтов и штокроз — очевидно, остатки траурного венка, принесенного родственником усопшего. Эта находка — острое напоминание о том, что печаль, горе и утрата чрезвычайно давно являются частью человеческой жизни.

Кто-то может сказать, что скоро все изменится. Специалисты предсказывают в обозримом будущем значительное продление человеческой жизни. Чем глубже ученые проникают в тайны старения организма, тем больше кружат голову разговоры о возможности отложить смерть на неопределенный срок. Однако до сих пор статистика остается неумолимой — все умирают, исключений нет — и это значит, что мы едва ли можем избавиться от этого древнего чувства — чувства утраты.

Хотя смерть остается константой, наше отношение к ней меняется. Одним из самых замечательных результатов развития западной культуры в XX веке стало неуклонное стремление открыто противостоять смерти. Книги, посвященные смерти и умиранию, становятся бестселлерами. В меди-

цинских училищах, больницах и иных организациях стали обычными предметами обучения такие курсы, как «наставничество в вопросах смерти» и сострадательная забота об умирающих. Забота об умирающих — это то, что помогает медицине восстанавливать связь со своими духовными корнями. Ведется много разговоров о «естественной», «хорошей», «мирной» и «благородной» смерти. Родившиеся сразу после Второй мировой войны — им уже за пятьдесят — как будто так недавно писали торжественное заявление о вступлении в брак, но теперь составляют завещания, чтобы дать указания близким относительно последствий своего ухода и облегчить скорбь тех, кого они покинут.

Одной из причин подобных перемен является осознание, что справиться с такими болезненными эмоциональными переживаниями, как горе и утрата, легче, полностью погрузившись в них, а не игнорируя или пряча их в глубинах подсознания. Буддисты говорят: «Прими все, что приходит к тебе, не отвергай ничего».

Именно такой подход отличает непревзойденную книгу Моуди и Аркэнджел «Жизнь после утраты». Нет лучшего практического руководства в том, как справиться с болью и преодолеть утрату. Опираясь на собственное видение и опыт, авторы достигли неисчерпаемой мудрости — и они делятся ею с другими.

В результате двухвекового господства материалистической науки мы привыкли отождествлять человеческое сознание с деятельностью мозга. А это значило, что с физической смертью тела и мозга сознание исчезает и происходит полное разрушение личности. Такие взгляды не только усугубляли горечь утраты для живых; они также напоминали каждому о собственном неминуемом разрушении. Но в наши дни появилось множество свидетельств, заставляющих пересмотреть предположение о равнозначности разума и сознания. Современная наука свидетельствует, что сознание способно на многие вещи, на которые не способен разум. Или еще проще: разум и сознание — не одно и то же.

Исследуя околосмертные состояния (ОСС), Р. Моуди выявил некоторые свидетельства того, что сознание может выйти за пределы физического тела и мозга. Поскольку Моуди — настоящий ученый, он стремится не переоценивать возможность сохранения сознания после смерти; однако надежда на это поистине витает в воздухе. Недавно коллектив британских врачей констатировал, что «возникновение ОСС при сердечных приступах поднимает множество вопросов, касающихся возможности дистанцирования между сознанием и мозговой деятельностью».

Мы рассуждаем о горе и утрате, но *что* в действительности утрачено? Физическое тело умирает, это очевидно, однако что же тогда происходит с сознанием? Джон Сирли, один из виднейших философов-исследователей проблем сознания, говорит: «На данном уровне понимания процессов сознания *мы не знаем*, как оно функционирует; поэтому необходимо учитывать самые разные возможности». Другой философ, Джерри Фоудор, заметил: «Ни у кого нет ни малейшего представления, как нечто материальное может обладать сознанием. Ни у кого нет ни малейшей идеи относительно того, как можно было бы иметь это отдаленное представление. И тем более — о философии сознания». Недавно сэр Джон Мэдокс, бывший редактор журнала «Nature», высказал трезвое суждение: «В список нашего невежества необходимо... включить понимание человеческого разума... Из чего состоит сознание... — это загадка. И, несмотря на значительные успехи нейрологии на протяжении прошлого века, мы, похоже, все так же далеки от понимания... как и сто лет назад». Эти замечания показывают, сколь мы потрясающе невежественны в вопросах природы сознания, взаимосвязи мышления и мозговой деятельности, происхождения и предназначения сознания. *Важно признать наше невежество*; это сделает нас более открытыми

новым идеям в области проблем сознания и, возможно, преодоления смерти.

Мы вступаем в эпоху оживления интереса к исследованиям работы сознания вне мозга. Так, например, существуют неоспоримые свидетельства лечения на расстоянии или целительной силы молитвы — и их становится все больше. Располагая множеством подобных свидетельств, мы начинаем понимать, что какой-то аспект сознания выходит за пределы физического мозга, и, по-видимому, не ограничен во времени и пространстве, то есть бесконечен, а следовательно — вечен и бессмертен.

Почему этим исследованиям придается такое огромное значение? Я считаю, что нет ничего важнее, чем лишить смерть ее всемогущества и освободиться от чувства утраты и скорби, происходящих со смертью близких.

Мне нравится неясность в названии этой книги — «Жизнь после утраты». Жизнь для кого? Для тех, кто остался в живых? Для ушедших? Мой ответ: и для тех, и для других.

Многие все еще полагают, что тяжелые утраты следует переживать в одиночестве и тишине. Эта книга показывает, что такое предположение неверно. Как считают авторы, облегчить боль утраты и скорбь можно с помощью вполне реальных действий.

Эта книга исполнена любви и участия, написать ее могли только люди, способные на глубокое сопереживание. Авторы заслуживают нашей общей благодарности — они подтолкнули нас к осознанию того, что, хотя мы не можем отменить смерть, она все же не последняя глава для оставшихся жить, *а возможно, и для ушедших.*

Ларри Досси, д-р медицины

ВВЕДЕНИЕ

Наша культура отрицает скорбь. С утратой близкого человека большинство людей прячутся от чувства потери в земных привычках и пристрастиях: работе, еде, выпивке, наркотиках, музыке, телевидении, спорте, сексе, книгах, покупках, Интернете — этот список можно продолжать до бесконечности. А почему бы и нет? Разве кому-то хочется испытывать боль? Чувствовать что-то, хоть отдаленно напоминающее об утрате любимых?

Представьте, что вы смотрите через глубокое устрашающее ущелье, за которым взгляду открывается чудесное место — высоко, на самой вершине прекрасной горы. Это место не только превосходит все, что вы могли нарисовать в своем воображении — там находится все, что мило вашему сердцу. Но между вами и этим замечательным местом лишь один связующий путь — через мост. Эта вершина — ваше совершенное «я» — та личность, которой вы *можете* стать. Ущелье — это обитель скорби, мост — олицетворение траура. Путь к вершине идет не через радость и величие, а через печаль и боль.

Мы видим этот мост на протяжении жизни множество раз — когда уходят друзья, нас покидает бабушка, кончаются каникулы, прекращаются отношения, упущены возможности, одно время года сменяется другим и т. д. Пересечь этот мост возможно, только испытав чувства любви, утраты и скорби по близкому для вас человеку.

Утрата может разбить сердце, она может стать разрушительной; вам может казаться, что всему пришел конец. Наш путь начался лет сорок назад в классных помещениях, библиотеках и церквях — там, где мы пытались осознать собственное горе и справиться с ним. Именно наши личные утраты стали причиной наших профессиональных исследований в сфере танатологии, науки о смерти и умирании и изучения феномена «жизни после смерти». Работая над проблемой, мы поняли, что другие перенесшие утрату искали того же, что и мы: утешения, надежды, уверенности в том, что наш разум и чувства «нормальные».

Мы предлагаем читателю эту книгу, но не как знатоки, поучающие людей, как пережить утрату. Каждый человек сам себе хозяин в собственном несчастье. Возможно, на этих страницах некоторые найдут свой способ справиться с горем; но мы не пытаемся дать готовые рецепты. В таком личном переживании, как горе, формулы неприменимы.

История Томми

Шестилетнему Томми страшно хотелось иметь наручные часы. Наконец на Рождество он получил желаемое, и ему очень хотелось показать подарок своему лучшему другу Билли. Когда он выходил из дома, мать напомнила ему:

— Теперь, Томми, у тебя есть часы, и ты можешь узнавать время. От Билли тебе идти домой две минуты, так что, пожалуйста, не опаздывай. Ты должен вернуться к ужину, к шести часам.

— Обязательно, — уверил ее Томми и выскок за дверь.

Пробило шесть часов, а Томми все не было. В четверть седьмого его все еще не было, и мать начала злиться, в половине седьмого она была уже вне себя. Без десяти семь ее гнев сменился страхом. Только мать собралась на поиски сына, как входная дверь отворилась, и Томми тихонько вошел в дом.

— Томми! — стала бранить его мать. — Как можно быть таким непонятливым? Ведь ты же знаешь, что я волнуюсь? Где ты был?

— Я помогал Билли... — начал Томми.

— Помогал Билли в чем? — спросила мать сердито.

Мальчик опять попытался объяснить:

— Понимаешь, ему купили на Рождество новый велосипед, а он свалился и сломал его...

— Ну, Томми, — прервала его мать, — что может шестилетний мальчик понимать в починке велосипеда? Господи, ну неужели...

На этот раз перебил Томми:

— Нет, мама. Я не пытался его чинить, просто сидел с Билли рядом и помогал ему плакать.

Наша цель

Как и у Томми, наша цель — не пытаться что-то «починить». Человеческое горе слишком глубоко, чтобы суметь что-то исправить. Но, хотя мы не можем посидеть рядом с каждым скорбящим, мы можем предложить ему слова утешения, надежды и вдохновить его на то, чтобы он прошел по своему мосту, собственным путем и в свое время. Так мы сможем быть на этом пути рядом с вами.

Лично для вас

Книга «Жизнь после утраты» была написана для тех, кто скорбит об утрате любимых, но изложенные здесь мысли могут касаться и других потерь. Что-то из написанного окажется именно тем, что вам нужно, что-то — нет. Мы предлагаем

вам взять то, что вам действительно нужно, а остальное оставить — быть может, чтобы вернуться к этому позже. Только от вас зависит, найдете ли вы утешение на этих страницах, — но следует иметь в виду, что эту книгу никоим образом нельзя рассматривать как заменитель лечения или профессиональной консультации.

Содержание книги

Эта книга — попытка ответить на вопросы, которые задают нам наиболее часто: почему некоторые люди, пройдя через потери, становятся сильнее духом? Как выражать и принимать соболезнования? В чем разница между горем разрушительным и благотворным? Когда наступит конец моим страданиям? Как наладить свою жизнь после утраты? Как справиться со стрессом? В заключение мы рассказываем о молитве, которая приходит к нам с утратой.

По просьбе лиц, чьи истории использовались в книге, мы изменили их имена и некоторые детали личного свойства, общую канву их рассказов оставив при этом неизменной.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПЕРВЫЙ ГОРЕСТНЫЙ ОПЫТ

Плач ребенка в тишине ранит глубже,
Чем ярость сильного мужчины.

Элизабет Баррет Браунинг

Смерть любимого существа вновь пробуждает чувство, которое возникло у нас, когда мы впервые переживали разлуку и утрату. Те, кто становятся сильнее и взрослее, преодолевая утраты, стремятся исследовать свой самый первый опыт. В данной главе мы рассмотрим пять факторов, которые продолжают оказывать влияние на нас, уже взрослых: мир ощущений перед рождением, опыт рождения, привязанности и утраты, знакомство с понятием смерти и, наконец, представления о смерти, которые формируются в детстве.

Пренатальный опыт

Раньше психологи отрицали наличие воспоминаний пренатального периода, аргументируя это тем, что внутриутробный плод слишком неразвит, чтобы какие-либо события этого вре-

мени отразились на будущем ребенка. Однако многочисленные свидетельства утверждают обратное. Матери, очень горевавшие во время беременности, подтверждают, что их дети родились печальными. К подобным заключениям приходят и другие члены семьи, иногда и сами дети. История Дженни может служить примером, убедительно доказывающим возможность влияния пренатальных переживаний на взрослую жизнь.

**«Мне кажется,
будто я в ужасной темной комнате»
(история Дайяны)**

Сколько Дженни (удачливая нью-йоркская манекенщица) себя помнит, она несла в душе глубоко затаившиеся боль и страх. Многие годы она безуспешно пыталась от них избавиться.

В разгар лета 1988 г. все, кто имел возможность, покинули Манхэттен — за исключением Дженни.

— Я пытаюсь справиться со своими эмоциональными затруднениями, — так сказала она при нашей встрече. — Я обращалась в различные консультации, даже прибегала к гипнотерапии, но всякий раз, когда врач предлагал мне вернуться в прошлое, я чувствовала, что нахожусь в смертель-

но опасной темной комнате, и впадала в истерику. Я непрерывно ощущаю ноющее беспокойство. Я не понимаю, чем оно вызвано, и очень устала от того, что оно осложняет мои взаимоотношения с людьми. Я боюсь того, что может в результате открыться, но с этим необходимо что-то делать. Вы можете мне помочь, Дайяна?

Два проведенных нами сеанса гипнотерапии привели к уже знакомым Дженни результатам.

— Я нахожусь в абсолютно темном помещении, — описывала свои ощущения Дженни, — здесь нет даже намек на свет. Голоса... снаружи слышны громкие, но чем-то приглушенные голоса. Я слышу, кто-то кричит... похоже на голос моей матери. Меня бросает в разные стороны, мне здесь так страшно... кто-то... мама...

Дженни дрожала крупной дрожью, поэтому я напомнила ей:

— Мы вместе. Ты в безопасности. — Когда она успокоилась, я спросила: — Что там происходит?

Она постаралась определить, что происходит за пределами ее убежища, и ответила:

— Не знаю. Похоже, кто-то... кто-то причиняет боль моей матери... а сейчас я... я в опасности... в совершенном одиночестве... в темноте... меня толкает во все стороны... все такое... — при этих словах тело Дженни обмякло в кресле, дыхание замедлилось.

- Что сейчас происходит? — спросила я.
- Я все еще там, — отвечала Дженни.
- Сколько тебе лет?
- Не знаю, я маленькая, очень маленькая.
- Кто там еще?
- Я очень стараюсь, но не могу ответить. —

Она издавала лишь отдельные неясные звуки, ее тело оставалось неподвижным. Затем к Дженни пришло спокойствие, расслабленность и наконец ее объяло какое-то неестественное умиротворение.

— О, — воскликнула она, открыв глаза, — теперь я яснее осознаю то, что произошло! Я себя чувствовала маленьким ребенком, возможно двух-трех лет от роду, и пряталась в стенном шкафу. Я была совсем беспомощна! Я слышала, как кто-то пытается причинить боль моей матери. Но почему мне казалось, будто меня толкают? В этом нет смысла; мне надо разобраться, что же со мной было.

На следующей неделе Дженни отправилась домой, чтобы разузнать у родителей о своем детстве, но в ответ на ее вопрос мать вдруг расплакалась. Отец гневно сказал Дженни: «Никогда больше не задавай этих вопросов!» Затем Дженни пыталась выведать хоть что-то у бабушки по материнской линии, но и та осудила ее любопытство.

— Так что поездка моя ни к чему не привела, — докладывала Дженни, — и ответов на свои вопросы я не получила. Но теперь хотя бы знаю: там что-то действительно произошло.

Преследуемая навязчивыми воспоминаниями, Дженни была полна решимости раскрыть тайны прошлого и терпеливо дожидалась, когда вся семья будет в сборе.

Некоторое время спустя такой момент наступил: на свадебном торжестве ее кузена должна была присутствовать вся семья. В потоке навеянных алкоголем воспоминаний ее вопросы были вполне уместными. Во всяком случае, тетка Дженни приподняла завесу над покровом тайны.

Много лет назад ревнивая любовница ее отца ворвалась к ним в дом с ножом для разделки мяса и бросилась в спальню. Мать Дженни, на восьмом месяце беременности, проснулась и увидела подкрадывающегося к ней человека. Злоумышленница бросилась к кровати, изрыгая проклятия и замахиваясь ножом на будущую мать. Мать Дженни боролась отчаянно, защищая себя и свое еще не рожденное дитя. Она отражала наскоки обезумевшей фурии, пока в комнату не ворвался муж. Будучи мужчиной физически сильным, он сумел схватить преступницу сзади и выволочь из спальни. Обессиленная мать Дженни благодарила Бога, что все обошлось.

История с нападением объясняла те ощущения, которые Дженни испытывала во время гипнотических сеансов, — чувство, будто ее бросает во все стороны, темное замкнутое пространство, окружающее ее, громкие и невнятные голоса, испытанное чувство ужаса и, наконец, полное расслабление.

«Это было поистине чудо, — писала мне Дженни по электронной почте спустя 10 лет после наших совместных сеансов. — Я знаю, что Божественное Провидение создало все эти события — мое беспокойство, гипнотерапию, яркие вспышки памяти и встречу всей семьи. Полученный опыт научил меня тому, что Господь дарует нам не дух, исполненный страха, но ясный разум и сильную, любящую душу, — это стало смыслом моей жизни. Я вернулась в колледж и теперь являюсь дипломированным работником медицинской социальной службы, занимаюсь разработкой программ духовного роста для детей в Соединенных Штатах и за границей. Никогда еще я не была так спокойна и счастлива».

Практикующие врачи и исследователи собрали достаточно свидетельств того, что события, происходящие, когда младенец еще находится внутри утробы матери, могут оставить заметный след. Иными словами, *вы могли пережить ваш первый горестный опыт еще до вашего рождения.*

Последствия процесса рождения

Процесс появления на свет является для новорожденных стрессовым как в психологическом, так и физиологическом отношении. Самое первое расставание с матерью может вызвать чувство тревоги и страха, которое останется на всю жизнь. Некоторые психологи полагают, что у всех людей сохраняется скрытое стремление вернуться в материнское чрево.

Другие ученые считают, что жизнь начинается с *tabula rasa*, т. е. с «чистого листа», и что впечатления о жизни и окружающем мире начинают формироваться лишь с момента появления на свет. Соответственно, такие ученые утверждают, что младенцы еще недостаточно развиты для такого сложного переживания, как страх расставания, возникающего во время родов.

Сочетание подобных взаимоисключающих точек зрения создает возможность практического понимания. Вполне разумно предположить, что утрата уютного внутриутробного существования может породить стресс. После месяцев, проведенных в темной, теплой и постоянной окружающей среде ребенок внезапно оказывается в совершенно ином мире. Младенцы пугаются яркого света, громких голосов, больших помещений и холодного воздуха. Их передают из рук в руки, чтобы

помыть, похлопать, потискать. Кроме того, сам процесс рождения может быть болезненным, как это произошло с Сайласом, трехлетним внуком Дайяны, о чем он рассказал ее дочери, а потом — и ей самой.

«Мне было так больно»

(история Дайяны)

В родильном отделении столпились человек двадцать медицинского персонала. После девяти месяцев тяжелой беременности и шестнадцати часов родовых схваток пациентку К'Энни подвергли кесареву сечению, и Сайлас наконец появился на свет.

— Три года назад, в этот самый миг, ты родился, — объявила К'Энни Сайласу, показывая на циферблат часов.

— Мне было так больно, — тут же заявил Сайлас, потупясь.

— То есть? — переспросила мать.

— Мне действительно было больно, очень больно. Мне хотелось там остаться, — хмуро говорил он.

Появившись у меня дома, К'Энни (терапевт вторым, психологическим образованием), потащила меня на кухню и, повторив содержание разговора с сыном, спросила:

— Не может же он в самом деле помнить?

— Не знаю. Звучит это невероятно. Хочешь, я спрошу его об этом?

Когда семья собралась за ужином, я задала Сайласу вопрос: «Ты помнишь день, когда родился?» Он повторил мне то же, что и матери.

Всем нам пришлось покинуть чрево матери и, независимо от того, помним мы об этом или нет, эта первая значительная утрата играет фундаментальную роль в развитии нашей психики.

Первая привязанность, разлука и горе

Мы приходим в этот мир полностью зависимыми существами. Мы нуждаемся в еде, тепле, убежище, защите и любви. Чувства привязанности и потери являются первичными и инстинктивными. Привязанность, а затем расставание вызывают неослабевающую боль — как у людей, так и у животных.

Привязанность, разлука и горе у животных

Многие животные, как и люди, страдают от чувства разлуки. Нередко домашние животные после

смерти своих хозяев умирают от горя. Даже если разлука временная, животные могут впасть в такое отчаяние, что отказываются поддерживать свою жизнь. Немало ветеранов рассказывали о том, что, когда они уходили на войну, их питомцы отказывались от пищи и воды и умирали от голода.

Некоторые стадные животные (например, слоны) остаются вблизи от погибающего соплеменника, не желая его покинуть. Подобный случай оказал сильное воздействие на жизнь Джо.

«Что я наделал?»

В десять лет Джо получил в подарок от отца ружье. К двенадцати годам мальчик привык в одиночестве бродить по полям и лесам. Когда заняться было нечем, он стрелял во все, что двигалось, без особой цели, просто чтобы поупражняться в меткости. Джо с печалью вспоминает свой последний охотничий опыт.

В тот день не было ничего необычного — пока Джо не подстрелил чайку. Когда красивая белая птица с криком упала в пруд, множество других чаек бросилось ей на помощь. Они кружили над смертельно раненым товарищем, и их плавный полет контрастировал с горестными криками. Вскоре со всех сторон слетелись другие чайки — казалось, их не меньше сотни. Высокие и печаль-

ные птичьи голоса разносились вокруг, в них были страдание и протест.

Никогда прежде Джо не посещало такое чувство. *Что же я наделал... что я наделал?* — повторял он. Невиданное количество птиц несло скорбную вахту подле своей соплеменницы, даже после того, как она окончательно затихла. Джо отвернулся, не в силах больше выносить этот безнадежный и благородный обряд птичьего прощания.

«Я сожалею о содеянном, — объяснял он впоследствии, — и сбежал оттуда в надежде, что все это останется позади. Однако этого не произошло. Та скорбящая стая заставила меня осознать значимость жизни одной маленькой чайки, осознать то, что *каждое* живое существо обладает правом на жизнь. Я поклялся никогда больше не причинять вреда живому существу».

Хотя время и расстояние в конце концов заглушили назойливые крики чаек, скорбь, свидетелем которой он стал, запечатлелась в памяти Джо. Пережитое в тот день запомнилось на всю жизнь. У него возник интерес к проявлениям привязанности и к проблеме потери. Джо утверждает, что все живые существа (люди и животные — как дикие, так и домашние) страдают от утраты. Испытывать горечь потери так же естественно, как желать утолить голод и жажду.