

# Зміст

<i>Список ілюстрацій</i> .....	9
<i>Нотатка автора в часи пандемії</i> .....	11
<i>Вступ</i> .....	12
<i>Правило 1.</i> НЕ ЛЕГКОВАЖТЕ СОЦІАЛЬНИМИ ІНСТИТУЦІЯМИ ТА ТВОРЧИМИ ДОСЯГНЕННЯМИ Й НЕ ОБМОВЛЯЙТЕ ЇХ .....	25
<i>Правило 2.</i> Уявіть, ким ви можете бути, і зосередьтеся лише на цьому .....	67
<i>Правило 3.</i> НЕ ХОВАЙТЕ НЕБАЖАНИХ РЕЧЕЙ В ІМЛІ .....	101
<i>Правило 4.</i> ЗРІКАЮЧИСЬ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ, ВТРАЧАЄТЕ НАГОДУ .....	121
<i>Правило 5.</i> НЕ РОБІТЬ ТОГО, ЩО ВИКЛИКАЄ У ВАС ВІДРАЗУ .....	147
<i>Правило 6.</i> Відкиньте ідеологію .....	161
<i>Правило 7.</i> ПОПРАЦЮЙТЕ ЯКНАЙСТАРАННІШЕ БОДАЙ НАД ЧИМОСЬ ОДНИМ І ПОБАЧИТЕ, ЩО СТАНЕТЬСЯ .....	181
<i>Правило 8.</i> СПРОБУЙТЕ ЗРОБИТИ ОДНУ КІМНАТУ В СЕБЕ ВДОМА ЯКНАЙГАРНІШОЮ .....	199
<i>Правило 9.</i> ЯКЩО СТАРІ СПОГАДИ ДОСІ ЗАСМУЧУЮТЬ ВАС, РЕТЕЛЬНО Й ДОКЛАДНО ЗАПИШІТЬ ЇХ .....	225
<i>Правило 10.</i> РЕТЕЛЬНО ПРАЦЮЙТЕ НАД ЗБЕРЕЖЕННЯМ РОМАНТИЧНОСТІ ВАШИХ СТОСУНКІВ .....	257
<i>Правило 11.</i> НЕ ПІДДАВАЙТЕСЬ ОБУРЕННЮ, БРЕХЛИВОСТІ ТА ЗАРОЗУМІЛОСТІ .....	291
<i>Правило 12.</i> БУДЬТЕ ВДЯЧНИМИ, ПОПРИ СВОЇ СТРАЖДАННЯ .....	337
<i>Епілог</i> .....	355
<i>Примітки</i> .....	360

*Моїй дружині Теммі Маурін Робертс  
Пітерсон, яку я глибоко кохаю вже  
п'ятдесят років і яка, на мій погляд,  
є прекрасною в усьому й понад усе*

## Список ілюстрацій

1. **Дурень.** За мотивами картини: Памела Колман Сміт, «Дурень», сорочка карти Таро Райдера — Вейта, Rider & Son (1910).
2. **Перша матерія.** За мотивами картини: Гермес Трисмегіст, *Occulta philosophia* (1613). Узято з Н. Nollius, *Theoria philosophiae hermeticae* (Hanoviae: Apud P. Antonium, 1617).
3. **Святий Георгій та дракон.** За мотивами картини: Паоло Учелло, «Святий Георгій та дракон» (бл. 1458).
4. **Атлас і Гесперида.** За мотивами картини: Джон Сінгер Сарджент, «Атлас і Гесперида» (бл. 1922–1925).
5. **Грішний янгол.** За мотивами картини: Олександр Кабанель, «Грішний янгол» (1847).
6. **У нашому колгоспі.** За мотивами плаката: Борис Дейкін, «У нашому колгоспі немає місця попам і куркулям» (1932).
7. **Навчання.** За мотивами картини: Луї Адан, «Навчання» (1914).
8. **Іриси.** За мотивами картини: Вінсент Ван Гог, «Іриси» (1890).
9. **Спокуса святого Антонія.** За мотивами картини: Мартін Шонгауер, «Спокуса святого Антонія» (бл. 1470–1475).
10. **Любовний напій.** За мотивами картини: Обрі Вінсент Бердслі, «Як сер Трістрам пив любовний напій» (1893).
11. **Сатана.** За мотивами картини: Гюстав Доре, «Сатана». Узято з John Milton, *Milton's Paradise Lost, with illustrations by Gustave Doré* (London: Cassell & Company, Ltd., 1905).
12. **Святий Себастьян.** За мотивами картини: Мартін Шонгауер, «Святий Себастьян» (бл. 1480).

## Нотатка автора в часи пандемії

**Д**ивна річ — писати книжку під час глобальної кризи, спричиненої поширенням COVID-19. Здавалося б, у цей час випробувань абсурдно навіть думати про щось, окрім цієї хвороби. Але так само було б помилкою й зосереджувати на цій пандемії всі думки, пов'язані з будь-якою поточною справою. Адже колись мине й вона, а всі нормальні проблеми життя, на наше щастя, повернуться на свої звичні місця. Це означає, що нині автор приречений на одну з двох помилок — або він надто зосередиться на пандемії, яка триватиме невідомо скільки, і напише книжку, яка моментально застаріє, або ж проігнорує пандемію, й це дуже нагадуватиме сакраментальне «слона ж бо я і не помітив».

Обміркувавши це та обговоривши відповідні питання з видавцями, я вирішив створювати цю книжку за планом, окресленим кілька років тому, і зосередитися на проблемах, притаманних не лише поточному моменту (тобто ризикуючи скоїти радше другу помилку). Сподіваюся, що ті, хто читатиме цю книжку чи слухатиме її аудіоверсію, з полегшенням відволічуться від коронавірусу та спричиненого ним спустошення.

## Вступ

**П**'ятого лютого 2020 року я прокинувся в палаті інтенсивної терапії — де б ви думали? — у Москві. Виявив себе міцно прив'язаним до ліжка, бо в нестямі був достатньо збудженим, щоб повисмикувати з руки катетери й піти геть. Непокоївся, не розуміючи, де я, чому люди навколо мене розмовляють чужою мовою і де моя донька Михайла та її чоловік Андрій (насправді їм дозволили відвідувати мене лише ненадовго, тож вони не могли бути поруч у момент мого пробудження). Я так обурився своїм тодішнім станом, що відразу шарпнувся в бік доньки, коли вона відвідала мене через кілька годин. Почувався зрадженим, хоча насправді все було якраз навпаки. Лікарі дбали про мене дуже ретельно — і це після величезних логістичних складнощів, які довелося здолати, щоб я міг отримати медичну допомогу в іншій країні. Не пам'ятав нічого, що сталося зі мною за кілька попередніх тижнів, і пригадував дуже мало з того, що трапилося між цим моментом та моїм ушпиталенням у Торонто минулоріч у грудні. Серед небагатьох речей, які я міг згадати про початок того року, була якраз робота над оцією книжкою.

Я написав і відредагував майже весь її текст у період, коли здоров'я членів моєї сім'ї похитнулося від низки тяжких ударів. Великою мірою це стало предметом публічного розголосу, тому я маю надати тут деякі докладні пояснення. Спершу в січні 2019 року Михайла мусила знайти хірурга, щоб замінити значну частину сво-

го штучного гомілковостопного суглоба. Його імплантували за десять років до того, й від самого початку він спричиняв проблеми, заподіюючи серйозний біль і труднощі під час ходьби. Згодом суглоб майже відмовив. Я провів із Михайлою тиждень у лікарні в Цюриху під час самої операції та початкового післяопераційного відновлення.

На початку березня мою дружину Теммі прооперували в Торонто через рак нирки, видаливши третину цього органа. Операція здавалася нескладною, прогноз щодо лікування був цілком позитивним, проте за півтора місяця ми дізналися, що Теммі страждає на надзвичайно рідкісну хворобу, від якої впродовж року помирають близько ста відсотків пацієнтів.

Через два тижні після цього лікарі видалили решту її ураженої нирки разом зі значною частиною пов'язаної з нею черевної лімфатичної системи. Було схоже, що операція зупинила розвиток раку, натомість спричинила витік рідин (до чотирьох літрів на день) із її тепер уже пошкодженої лімфатичної системи. Цей стан, відомий як хільозний асцит, був не менш загрозливим за рак. Команда лікарів у Філадельфії зробила їй ін'єкцію макової олії, яку використовують для поліпшення зображень комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії. Упродовж 96 годин після того уколу втрата рідини в Теммі повністю припинилася. Цей раптовий поворот стався якраз на 30-ту річницю нашого шлюбу. Теммі одужувала швидко та, за всіма ознаками, цілковито. Це було свідченням і потрібної всім нам удачі, й властивих моїй дружині непересічних сили та витривалості.

На жаль, поки те все відбувалося, розладналось моє здоров'я. Від початку 2017 року я почав приймати транквілізатор, аби впоратись із симптомами того, що, здається, було моєю автоімунною реакцією на щось з'їдене впродовж різдвяних свят 2016 року\*. Через цю харчову реакцію я відчував постійне гостре збудження, до того ж мене без упину морозило, хоч би що я вдягав і хоч би скіль-

---

\* Хвороба, яка зруйнувала гомілковостопний суглоб Михайли (через що їй знадобився протез) та її стегно, була так само пов'язана з імунітетом. Моя дружина мала деякі симптоми артриту, схожі на ті, від яких страждала Михайла. Згадую це, щоб пояснити, чому я подумав про імунну реакцію та чому це припущення має певний сенс.

кома ковдрами накривався. Згодом мій кров'яний тиск знизився так, що я сірів щоразу, як намагався підвестись, і мусив кілька разів нагинатися, перш ніж спробувати знову. Ще й мучило майже постійне безсоння. Сімейний лікар прописав мені бензодіазепін і снодійне, але друге я вжив лише кілька разів, оскільки перше майже одразу й цілком прибрало всі жахливі симптоми, включно з безсонням. Я продовжував приймати бензодіазепін майже три роки, бо весь цей час моє життя здавалося надміру напруженим (у той період я перейшов від спокійного життя університетського професора і клініциста до бурхливого існування публічної особи), а також тому, що вважав цей препарат відносно нешкідливим (як про нього часто кажуть).

Усе змінилося в березні 2019 року, якраз на початку медичних перипетій моєї дружини. Після ушпиталення, операції та подальшого відновлення Михайли тривожність у мене помітно зростає. Через це я попросив сімейного лікаря збільшити дозу бензодіазепіну, щоб тривожність менше дошкуляла мені й іншим. На жаль, після цього я відчув значний приплив негативних емоцій. Попросив іще збільшити дозу (на той момент ми намагалися впоратися з другою операцією Теммі та подальшими ускладненнями, і я приписав зростання моєї тривожності саме цій причині). Проте хвилювання тільки посилилось. Я пов'язав це не зі своєю парадоксальною реакцією на бензодіазепін (її діагностували пізніше), а з багаторічною схильністю до депресії\*. Хай там як, у травні цього року я за порадою одного психіатра повністю припинив прийом бензодіазепіну та перейшов на дві дози кетаміну на тиждень. Кетамін, нестандартний анестетик і галюциноген, іноді може раптово здійснювати потужний позитивний вплив у випадку депресії. Мені ж він не дав нічого, крім двох 90-хвилинних сеансів пекла. Мене до кісток пробирало відчуття провини та сорому, але це не додало жодного позитивного досвіду.

---

\* Упродовж майже двох десятиліть я вживав інгібітори зворотного захоплення серотоніну, такі як «Целекса», і це мені дуже допомагало, але на початку 2016 року я припинив вживання цих ліків, оскільки різка зміна режиму харчування позбавила мене потреби в них.

За кілька днів після другого вживання кетаміну я почав потерпати через гострий синдром припинення вживання бензодіазепіну. Наслідки були справді нестерпними: тривожність набагато вища за будь-яку, що я відчував раніше, неконтрольовані непосидючість і бажання рухатися (цей стан називають акатизією), нав'язливі думки про самогубство та повсякчасне відчуття нещастя. Наш сімейний друг, лікар, просвітив мене щодо небезпек раптового припинення вживання бензодіазепіну. Отже, я почав приймати препарат знову — але меншими дозами, ніж раніше. Багато симптомів послабились, але не всі. Щоб подолати решту, я почав приймати й антидепресант, який колись мені дуже допомагав. Однак він лише виснажив мене так, що я потребував додаткових чотири години сну на день (що не було корисним під час серйозних проблем зі здоров'ям Теммі), й на додаток удвічі або втричі зріс мій апетит.

Після близько трьох місяців страшного неспокою, неконтрольованої гіперсомнії, шалених тортур від акатизії, а на додаток іще й надмірного апетиту, я звернувся в американську клініку, яка спеціалізувалася на подоланні ефектів, пов'язаних із раптовим перериванням прийому бензодіазепіну. Попри добрі наміри багатьох її лікарів, ця клініка спромоглася лише повільно зменшити мої дози. Негативні наслідки такого зниження я відчув одразу, а запропоноване стаціонарне лікування їх майже не усунуло.

І все ж я залишався в цій клініці від середини серпня (на той момент минуло лише кілька днів, як Теммі впоралася зі своїми післяопераційними ускладненнями) до кінця листопада, коли, вельми пошарпаний і виснажений, повернувся додому в Торонто. На той час акатизія (я вже згадував це безконтрольне бажання постійно рухатися) загострилася так, що я взагалі не міг устояти чи всидіти, не відчуваючи при цьому величезного розпачу. У грудні довелося лягти у місцевий шпиталь — і на цьому завершувалися мої спогади про попередні події, коли я отямився в московській лікарні. Пізніше дізнався, що на початку січня 2020 року Михайла та Андрій вивезли мене з торонтського шпиталю, вирішивши, що тамтешнє лікування радше шкодить мені, ніж допомагає (довідавшись про все, я повністю погодився з такою думкою).



Опритомнівши в Росії, я виявив, що на додаток до всіх інших хвороб іще в Канаді захворів на двостороннє запалення легень, хоча його не виявили і не лікували, допоки я не потрапив у московську палату інтенсивної терапії. А втім, головною причиною мого перебування в російській клініці було те, що тут могли полегшити мій стан після припинення прийому бензодіазепіну, використовуючи методу, якої в Північній Америці або не знають, або яку вважають надто небезпечною. Оскільки мені ставало погано від будь-якого зменшення дози бензодіазепіну (крім першої спроби зменшити її кілька місяців тому), клініка ввела мене у стан медикаментозної коми, щоб я залишався непритомним, поки триватимуть найгірші симптоми припинення прийому бензодіазепіну. Цей курс лікування почався 5 січня і тривав дев'ять днів. Увесь цей час я був у спеціальному боксі, який механічно регулював моє дихання. 14 січня з мене витягли трубки і припинили давати анестетики. За кілька годин після того я прокинувся. Михайла помітила, що на той момент я вже не страждав від акатизії, хоча цього геть не пам'ятаю.

Двадцять третього мене перевели в іншу палату інтенсивної терапії, яка спеціалізується на неврологічній реабілітації. Пригадую, я ненадовго прокинувся 26 січня, але повніше опритомнів 5 лютого (про що вже згадував раніше). Ці останні десять днів провів у бурхливому маренні. Щойно це припинилось, як мене перевезли до затишнішого реабілітаційного центру в передмісті Москви. Тут я мав заново навчитися ходити вгору та вниз сходами, застібати одяг, самотужки лягати на ліжко, правильно ставити руки на комп'ютерну клавіатуру і друкувати. На той час іще не міг нормально бачити — точніше бачити, як змусити кінцівки правильно взаємодіяти з навколишніми речами. За кілька тижнів, коли проблеми сприйняття речей і координації рухів майже зникли, я з Михайлою, Андрієм та їхнім сином перебрався до Флориди. Ми сподівалися, що я проведу там певний час у затишку, відновлюючи сили під теплим сонцем (дуже бажаним після сірої та холодної московської зими). Це було перед самісіньким вибухом усесвітньої стурбованості пандемією COVID-19.

У Флориді я спробував припинити вживання медикаментів, які приписали мені в московській клініці, хоча ліва рука й нога досі

німіли та дрижали, тремтіли і м'язи на лобі. Крім того, я страждав на гарячкову активність і виснажливу тривожність. Коли зменшив прийом медикаментів, усі ці симптоми помітно посилилися. За два місяці вони досягли такого рівня, що я повернувся до дозувань, призначених мені в Росії. Це була серйозна поразка, оскільки я знижував дози з оптимістичним передчуттям, від якого потім не лишилось і сліду. Зрештою повернувся до того самого стану медикаментозної залежності, за спробу позбутися якого заплатив таку високу ціну. На щастя, зі мною були сім'я та друзі — їхнє товариство підтримувало мене, коли симптоми ставали нестерпними, особливо зранку.

Наприкінці травня, за три місяці після повернення з Росії, стало очевидно, що мені не кращає, а гіршає. Покладатися на людей, яких я любив і які відповідали мені взаємністю, було і недоречно, і несправедливо. Михайла та Андрій зв'язалися із сербською клінікою, яка практикувала новий підхід до проблем із припиненням прийому бензодіазепіну. Вони влаштували мій переїзд туди лише за два дні після того, як ця країна відкрила кордони після карантину.

Не хочу сказати, що події, які спіткали дружину, мене, і тих, хто найбільше дбав про неї, зрештою привели до якогось поліпшення. Те, що сталося з Теммі, було по-справжньому жахливим. Вона зазнавала суворих і майже фатальних криз що два чи що три дні упродовж більше ніж пів року, а потім мала впоратися з моєю хворобою та моєю відсутністю. Зі свого боку, я боявся втратити людину, з якою був у дружніх стосунках п'ятдесят років, і тридцять із них — у шлюбі. Страшився наслідків цієї втрати для інших членів її родини, зокрема для наших дітей. Думав і про жахливі висліди істотної залежності, у яку сам мимоволі потрапив. Не збираюся применшувати значення всього сказаного, запевняючи, що такі випробування роблять нас кращими. Натомість можу сказати, що балансування на межі життя та смерті спонукало дружину подбати про деякі питання свого духовного і творчого розвитку швидше та ретельніше, ніж вона зробила б в іншому разі, а мене все це змусило написати й не вилучити під час редагування цієї книжки лише ті слова, які зберегли своє значення навіть у ситуації надзвичайного страждання. Безумовно, ми обоє досі живі завдяки нашим