

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1	
Доленосна коробочка	9
РОЗДІЛ 2	
Перетворення на інваліда	23
РОЗДІЛ 3	
Усвідомлення скороминущості	34
РОЗДІЛ 4	
Чому ми не перебираємося до закладу для літніх людей?	42
РОЗДІЛ 5	
Відмова від лікарської практики: слухний час.....	51
РОЗДІЛ 6	
Рецидиви і нові надії.....	58
РОЗДІЛ 7	
«Вдивляючись у сонце» — ще раз	68
РОЗДІЛ 8	
Чия це, зрештою, смерть?	83
РОЗДІЛ 9	
Віч-на-віч з кончиною	87

РОЗДІЛ 10	
Міркування про асистоване самогубство	94
РОЗДІЛ 11	
Напружений зворотний відлік до четверга	101
РОЗДІЛ 12	
Цілковита несподіванка	111
РОЗДІЛ 13	
Отже, ти вже знаєш	117
РОЗДІЛ 14	
Смертний вирок	127
РОЗДІЛ 15	
Прощання з хіміотерапією... і надією	134
РОЗДІЛ 16	
Від паліативного лікування до госпісу	138
РОЗДІЛ 17	
Госпісна опіка	150
РОЗДІЛ 18	
Утішлива ілюзія	155
РОЗДІЛ 19	
Французькі книжки	158
РОЗДІЛ 20	
Способи дії наприкінці життя	163
РОЗДІЛ 21	
Наближається смерть	168
РОЗДІЛ 22	
Події після смерті	173

Ми пам'ятатимемо	181
РОЗДІЛ 23	
Життя незалежної самотньої людини	191
РОЗДІЛ 24	
Сам удома	200
РОЗДІЛ 25	
Секс і горе	204
РОЗДІЛ 26	
Нереальність	209
РОЗДІЛ 27	
Оніміння	216
РОЗДІЛ 28	
Допомога від Шопенгауера	220
РОЗДІЛ 29	
Викрито причину засліплення	227
РОЗДІЛ 30	
Розваги	231
РОЗДІЛ 31	
Нерішучість	238
РОЗДІЛ 32	
Прочитавши власну працю	242
РОЗДІЛ 33	
Сім поглиблених уроків терапії горя	248
РОЗДІЛ 34	
Моя освіта триває	253
РОЗДІЛ 35	
Люба Мерилін	258

ПЕРЕДМОВА

Ми удвох розпочали наукову кар'єру, відбувши курс післядипломної підготовки в Університеті Джонса Гопкінса. Там я закінчив резидентуру, спеціалізувавшись у психіатрії, а Мерилін здобула ступінь доктора філософії в галузі порівняльного літературознавства (спеціалізація — французька та німецька літератури). Одне одному ми завжди були і першим читачем, і першим редактором. Написавши свою першу книжку — підручник групової психотерапії, я дістав стипендію від Фонду Рокфеллера, щоб у письменницькому центрі в італійському місті Белладжо працювати над наступною книжкою — «Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта». Невдовзі після нашого приїзду Мерилін сказала мені, що їй дедалі більше хочеться написати про спогади жінок про Французьку революцію, і я згодився, що для такого видання вистачить чудового матеріалу. Усі рокфеллерівські стипендіати одержали окремі помешкання та робочі кабінети, і я змусив Мерилін поспитати директора, чи не знайшовся б такий кабінет і для неї.

Директор відповів, що, як на дружину стипендіата, це незвичне прохання, та й усі робочі кімнати в головній будівлі вже розподілено. Але, поміркувавши хвилину-другу, запропонував вільний дерев'яний будиночок у лісі — п'ять хвилин ходьби звідси. Дуже втішена, Мерилін зі смаком розпочала роботу над своєю першою книжкою «Змушені свідчити: спогади жінок про Французьку революцію». Ніколи не була вона такою щасливою, як у той час. Відтоді ми були колеги-письменники, і до кінця життя Мерилін ішла в ногу зі мною, видаючи книжку за книжкою, попри те що ростила чотирьох дітей і працювала повний робочий день на викладацьких і адміністративних посадах.

2019 року моїй дружині діагностували множинну мієлому — рак плазматичних клітин (лейкоцитів у кістковому мозку, що виробляють антитіла). Прописаний хіміотерапевтичний препарат ревлімід спровокував інсульт, що спричинило візит до служби екстреної допомоги та чотириденне перебування в клініці. Минуло два тижні після того, як вона повернулася додому. Ми вийшли на коротку прогулянку парком за якийсь квартал від нашого будинку, і Мерилін оголосила:

— Я задумала книжку, яку ми маємо написати разом. Хочу задокументувати важкі дні та місяці, які нам доведеться пережити. Напевно, наші випробування якось придатуться іншим подружжям, у яких одного з двох спіткала невиліковна хвороба.

Колись Мерилін часто подавала теми книжок, за які мало б узятися котресь із нас, а тепер я відказав:

— Люба моя, ти гарно придумала, це річ, у яку тобі варто поринути з головою. Ідея спільного проекту заманлива, але, як знаєш, я вже почав писати збірку оповідань.

— Ні-ні, облиш збірку. Пиши цю книжку разом зі мною! Ти напишеш свої розділи, а я — свої, і вони чергуватимуться. Це буде наша книжка, не схожа на жодну, бо її створять два уми, а не один, і наповнить її роздумами пара, одружена вже шістдесят п'ять років! Цій парі дуже пощастило мати одне одного на шляху, що кінець кінцем приведе до смерті. Ти дибатимеш зі своїм триколісним ходунком, а я — на ногах, які в найкращому разі спроможуться носити мене п'ятнадцять-двадцять хвилин.

* * *

У своїй книжці «Екзистенціальна психотерапія», виданій 1980 року, Ірв написав, що легше зустріти смерть, якщо не дуже жалкувати за своїм життям. Оглядаючи наш довгий спільний шлях, ми не дуже жалкуємо. Але це не полегшує фізичного болю, від якого ми потерпаємо день у день, і не присипляє думки про неминучу розлуку. Як нам боротися з відчаєм? Як нам змістовно прожити до самого скону?

* * *

Ми пишемо цю книжку у віці, до якого не дожила більшість наших ровесників. Проживаємо кожний день, знаючи, що

наш спільний час обмежений і дуже цінний. Пишемо, щоб знайти сенс свого існування, хай навіть воно заносить нас у найтемніші простори виснажливих хвороб і смерті. Ця книжка призначена передусім для того, щоб допомагати нам прокладати курс на схилі літ.

Звичайно, ця книжка стала плодом нашого особистого досвіду, однак ми розглядаємо її ще й як частинку все-народного обміну думками про справи, пов'язані з кінцем життя. Кожен хоче мати найкращу доступну медичну допомогу, духовну підтримку від родичів та друзів, хоче, щоб не боліло, коли доведеться вмирати. Попри всі наші медичні та соціальні блага, ми не захищені від болю та страху перед смертю. Як і всі, ми стараємося, щоб залишок нашого життя випав якнайкраще, дарма що для цього доводиться витримувати медичні процедури, подеколи дуже прикрі. Скільки лиха ми ладні витерпіти, щоб вижити? Як нам дійти до кінця життєвого шляху, зазнавши щонайменшого болю? Як нам гідно залишити цей світ наступним поколінням?

Ми обоє майже напевно знаємо, що Мерилін помре від цієї хвороби. Разом писатимемо щоденник про майбутнє, сподіваючись, що наші враження та спостереження провітять і підтримають не тільки нас, а й наших читачів.

Ірвін Дейвід Ялом, Мерилін Ялом

Квітень

РОЗДІЛ 1

ДОЛЕНОСНА КОРОБОЧКА

Знову й знову я, Ірв, ловлю себе на тому, що погладжую собі груди. Минулого місяця у їх верхній лівій ділянці з'явилася нова штука — металева коробочка завбільшки два на два дюйми. Імплантував її хірург, уже й не пригадаю його імені та обличчя. Усе почалося з відвідин фізіотерапевта. Я звернувся до цієї лікарки, бо став заточуватися. Вимірявши мій пульс на самому початку візиту, вона раптом обернулася до мене і, очевидно шокована, сказала: «Зараз же їдемо у службу екстреної допомоги! У вас тридцять ударів за хвилину».

Я спробував заспокоїти її: «Серце б'ється повільно вже кілька місяців, а інших симптомів немає».

Мої слова майже не вплинули на неї. Лікарка відмовилася провадити далі сеанс фізіотерапії, і я з примусу пообіцяв їй, що негайно побачуся зі своїм лікарем-терапевтом В. й обговорю з ним цю справу.