

Один учиться жити, інший — померати . . .  
Ця історія змусить вас любити життя!

**ІРВІН ЯЛОМ** — жива легенда психоаналізу, засновник школи екзистенціальної психології, доктор медичних наук і професор Стенфордського університету, за чийми підручниками навчаються тисячі майбутніх лікарів у всьому світі. Доктор Ялом створив новий жанр навчальної оповіді, у якій зі щирістю й дотепністю розповідає про випадки зі своєї психіатричної практики.

Звичайний психотерапевт Джуліус Герцфельд дізнається, що в нього виявили меланому і жити йому залишається щонайбільше рік. Кардинально переосмисливши своє минуле, він раптово вирішує дізнатися, як склалося життя тих пацієнтів, яким він не зміг допомогти. Зокрема життя Філіпа Слейта — сексуально одержимого хіміка-соціопата. Під час зустрічі Джуліус розуміє, що Філіпу вдалося вилікуватися самотужки завдяки . . . філософії Артура Шопенгауера. Тепер лікар та пацієнт у певному сенсі міняються місцями . . .

Ентузіазм Ялома заразний. І він, безумовно, знає, як майстерно розповісти захопливу історію.

*Los Angeles Times*

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-4315-6



9 786171 124315 6

ІРВІН  
ЯЛОМ

ШОПЕНГАУЕР ЯК ЛІКИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РОМАН



ІРВІН ЯЛОМ



ШОПЕНГАУЕР ЯК ЛІКИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РОМАН



IRVIN D. YALOM

THE SCHOPENHAUER  
CURE

 HarperCollins *Publishers*

ІРВІН ЯЛОМ

# ШОПЕНГАУЕР ЯК ЛІКИ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РОМАН

ХАРКІВ  **КЛУБ**  
**2018**  СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЯ

УДК 159.9  
Я51

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Yalom I. D. The Schopenhauer Cure : A Novel / Irvin D. Yalom. —  
New York : HarperCollins, 2005. — 368 p.

Вперше опубліковано HarperCollins Publishers Inc.

Переклад здійснюється з дозволу Sandra Dijkstra Literary Agency

Переклад з англійської *Віри Кучменко*

Дизайнер обкладинки *Ярина Сасенко*

---

Популярне видання

*ЯЛОМ Ірвін*

### **Шопенгауер як ліки. Психотерапевтичний роман**

Керівник проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *О. В. Стратілат*  
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Н. Я. Радченко*

Підписано до друку 22.11.2016. Формат 70x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 20,64.  
Наклад 6000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

---

ISBN 978-617-12-4315-6  
ISBN 978-0-06621-441-2 (англ.)

© Irvin D. Yalom, Dr, 2005  
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

Присвячується моїм давнім друзям, які благословили мене своєю дружбою, розділяли зі мною втрати й печалі та продовжують підтримувати мене з усією мудрістю й відданістю інтелектуальному життю:  
Роберту Бергеру, Мюррею Білмсу, Мартелу Браянту,  
Дагфінну Фьоллесдалю, Джозефу Франку,  
Вану Гарвею, Джуліусу Каплану, Герберту Котцу,  
Мортону Ліберману, Волтеру Сокелю, Солу Спіро  
та Ларрі Зароффу.

## ПОДЯКА

Ідея цієї книги зародилася досить давно, і я щиро вдячний усім, хто допоміг їй з'явитися на світ. Редакторам, які допомагали мені у створенні цього дивакуватого сплаву вигадки, психобіографії та психотерапевтичної педагогіки: Марджорі Бремен із HarperCollins, яка всіяко мене підтримувала й скеровувала в правильному напрямку, Кенту Керролу, а також моїм неймовірним «домашнім» редакторам — синові Бену та дружині Мерілін. Я хочу подякувати численним друзям та колегам, які ознайомилися з рукописом частково або повністю й мали важливі зауваги: Вану й Марґарет Гарві, Волтеру Сокелю, Рутеллен Йоссельсон, Каролін Зарофф, Мюррену Білмсу, Джуліусу Каплану, Скотту Вуду, Гербу Котцу, Роджеру Волшу, Солу Спіро, Джин Роуз, Гелен Блау, Девіду Спігелю. Я вдячний моїй групі підтримки — колегам-терапевтам, які всіяко підтримували мене в процесі написання цієї книги. Моєму неймовірному й напрочуд талановитому агенту — Сенді Дійкстрі, яка зробила неоціненний внесок у мою роботу, а також запропонувала назву для цієї книги (як і для попередньої — «Дар психотерапії»). Я також дякую моєму науковому співробітнику Гері Дорану.

Більша частина листування Шопенгауера, що збереглася, залишається неперекладеною або ж досить незграбно викладена англійською. Я щиро вдячний моїм німецьким асистентам — Маркусу Бьоргіну й Феліксу Рейтеру — за їхню допомогу з перекладом та масштабні бібліотечні дослідження. Волтер Сокець запропонував

мені свою наукову підтримку й допоміг перекласти англійською більшість епіграфів, що передують кожному розділу, — і зробив це так, що вони максимально ілюструють потужність і барвистість прози Шопенгауера.

Я безмежно вдячний своїй дружині Мерілін, моїй незмінній опорі, за її любов і підтримку.

Під час написання цієї книги я звертався до багатьох чудових праць. Передусім я дякую Рудігеру Сафранськи за його неймовірну біографію «*Шопенгауер і буремні роки філософії*» (*Schopenhauer and the Wild Years of Philosophy*, Harvard University Press, 1989), а особливо за те, що автор люб'язно погодився надати мені консультацію під час нашої тривалої розмови в берлінському кафе. Ідея бібліотерапії — самозцілення через читання цілого корпусу філософських праць — належить Браяну Меджі, саме її він виклав у своїй геніальній книзі «*Зізнання філософа*» (*Confessions of a Philosopher*, New York: Modern Library, 1999). Крім того, під час роботи я звертався і до таких книг: Bryan Magee *The Philosophy of Schopenhauer* (Oxford: Clarendon Press, 1983; перевидана 1997 року); John E. Atwell *Schopenhauer: The Human Character* (Philadelphia: Temple University Press, 1990); Christopher Janeway *Schopenhauer* (Oxford, U.K.: Oxford Univ. Press, 1994); Ben-Ami Scharfstein *The Philosophers: Their Lives and the Nature of their Thought* (New York: Oxford University Press, 1989); Patrick Gardiner *Schopenhauer* (Saint Augustine's Press, 1997); Edgar Saltus *The Philosophy of Disenchantment* (New York: Peter Eckler Publishing Co., 1885); Christopher Janeway *The Cambridge Companion to Schopenhauer*



(Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999); Michael Tanner *Schopenhauer* (New York: Routledge, 1999); Frederick Copleston *Arthur Schopenhauer: Philosopher of Pessimism* (Andover, UK: Chapel River Press, 1946); Alain de Botton *The Consolations of Philosophy* (New York: Vintage, 2001); Peter Raabe *Philosophical Counseling* (Westport, Conn.: Praeger); Shlomit C. Schuster's *Philosophy Practice: An Alternative to Counseling and Psychotherapy* (Westport, Conn.: Praeger, 1999); Lou Marinoff *Plato Not Prozac* (New York: HarperCollins, 1999); Pierre Hadot and Arnold I. Davidson, eds., *Philosophy As a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault* (Michael Chase, trans., New Haven: Blackwell, 1995); Martha Nussbaum *The Therapy of Desire* (Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press, 1994); Alex Howard *Philosophy for Counseling and Psychotherapy: Pythagoras to Postmodernism* (London: Macmillan, 2000).

# 1

Кожний наш подих протистоїть смерті, яка невпинно нас атакує... Зрештою смерть має перемогти, адже це наш жереб від самого народження — якусь мить вона просто грається зі своєю здобиччю, щоб потім її проковтнути. Утім, ми живемо далі з великим зацікавленням та турботою, наскільки це можливо, подібно до того, як видуваємо мильну бульбашку — довго дмухаємо, щоб вона була якомога більшою, хоч і знаємо наперед, що ця бульбашка лусне.

Як і будь-хто інший, Джуліус знав, що зазвичай кажуть, коли йдеться про смерть. Він погоджувався зі стоїками, які стверджували: «Щойно народившись, ми починаємо вмирати», а також з Епікуром, який зауважував: «Там, де я, смерті немає. Там, де смерть, немає мене. Тож навіщо боятися смерті?» Як лікар і психіатр, він часто бурмотів ці заспокійливі слова, сидячи коло тих, хто от-от покине цей світ.

Хоч він і вірив, що ці сумні рефлексії допомагають пацієнтам, Джуліус ніколи не припускав, що колись вони стосуватимуться і його. Принаймні до тієї жакливої миті, яка чотири тижні тому назавжди змінила його життя.

Це трапилось під час щорічного медичного огляду. Його терапевт Герб Катц, старий приятель і колишній однокурсник, щойно закінчив огляд і сказав Джуліусу вдягнутися та зайти до його кабінету, щоб обговорити результати.

Герб сидів за столом, проглядаючи його медичну картку.

— Загалом маєш непоганий вигляд як для потворного шістдесятип'ятирічного стариганя, — зауважив він. — Щоправда, простата трохи збільшена, але в мене та сама проблема. Аналіз крові, холестерин, ліпідний обмін — усе в межах норми, тож ліки та дієта роблять свою справу. Ось рецепт на «Ліпітор» — до речі, завдяки йому та пробіжкам рівень твого холестерину знизився. Тож можеш трохи розслабитися — і подеколи дозволяй собі з'їсти яйце. Я щонеділі їм два — на сніданок. А ось рецепт на синтироїд — як бачиш, я трохи збільшив дозування. Твоя щитоподібна залоза потроху здає позиції — здорові клітини відмирають, натомість з'являється фіброзна тканина. Процес типовий і доброякісний, ти й сам знаєш. Трапляється з усіма, я й сам приймаю тиреоїдні препарати. Що й казати, Джуліусе, жодному з нас не до снаги уникнути старіння. Окрім цього, колінний хрящ добряче зносився, волосяні фолікули відмирають, а верхні поперекові диски вже не такі, як раніше. Понад те — пружність шкіри значно погіршилася, клітини епітелію банально

виснажені. Поглянь-но на всі ці прояви старечого керато-зу на щоках — бачиш оці пласкі коричневі пляшки? — він узяв невеличке люстерко, щоб Джуліус міг себе роздивитися. — Я помітив, що з'явилося з десяток нових відтоді, як ми востаннє бачилися. Скільки часу ти проводиш на сонці? Носиш капелюха з широкими крисами, як я радив? Я хочу, щоб ти сходив до дерматолога — нехай кине на них оком. Боб Кінг — спеціаліст що треба. Приймає пацієнтів у сусідній будівлі. Ось його номер телефону. Ти з ним знайомий?

Джуліус кивнув.

— Він може випалити найбільш помітні за допомогою рідкого азоту. Минулого місяця він і мені кілька таких штук видалив. Нічого особливого — усе триває хвилин із п'ять-десять. Багато хто з лікарів зараз власноруч робить собі таку процедуру. Ще я хочу, щоб він поглянув на одну родимку на твоїй спині — тобі її не видно, вона розташована якраз під бічною частиною правої лопатки. Ця родимка відрізняється від інших — неоднорідна пігментація, нечіткі краї... Найімовірніше, це дрібничка, але нехай усе-таки перевірить. Гаразд, друже?

«Найімовірніше, це дрібничка, але нехай усе-таки перевірить», — у голосі Герба Джуліус відчув напруження і вдавану безтурботність. Та помилки бути не могло: фраза «неоднорідна пігментація, нечіткі краї», що її один лікар сказав іншому, була тривожним дзвіночком. То була «кодова назва» для потенційної меланоми — і тепер, озирючись назад, Джуліус відчував, що з тієї фрази, тієї самої миті й почався відлік. Безтурботне життя скінчилося,

а смерть — незнаний донині ворог — матеріалізувалася у своїй жахливій реальності. Вона прийшла, щоб залишитися, й не покидала його ні на мить, а жахи, що її надалі супроводжували, були цілком передбачуваними.

Колись Боб Кінг і сам був пацієнтом Джуліуса, як і значна частина лікарів Сан-Франциско. Джуліус верховодив на олімпі місцевої спільноти психіатрів протягом тридцяти років. Ще він працював професором психіатрії в Каліфорнійському університеті, де мав безліч студентів, а п'ять років тому обіймав посаду президента Американської асоціації психіатрів.

Його репутація? Він був лікарем від Бога — лікарем-спасінням, спритним чарівником, готовим на все, щоб допомогти своєму пацієнту. Саме через це десять років тому Боб Кінг і вирішив проконсультуватися з ним щодо лікування своєї тривалої залежності від вікодану (цей препарат спричиняє залежність у багатьох лікарів через свою доступність). Тоді Кінг мав дуже серйозні проблеми. Потреба у вікодані стрімко зростала, шлюб був під загрозою, страждала його практика, щовечора йому доводилося приймати снодійне, щоб заснути.

Боб спробував розпочати лікування, однак перед ним зачинялися усі двері. Кожен психотерапевт, до якого він звертався, наполягав на спеціальній програмі відновлення для лікарів, однак Боб усіяко опирався, оскільки не хотів скомпрометувати себе відвідуванням подібних груп разом з іншими залежними лікарями. Та ніхто навіть слухати його не хотів. Якби хтось із них спробував лікувати медпрацівника від залежності в обхід офіційної про-

грами лікування, ризик зазнати покарання від медичної комісії або отримати судовий позов (якщо, наприклад, пацієнт припустився помилки у своїй клінічній роботі) був би надто високим.

Джуліус став його останньою надією — Боб уже налаштувався було кинути практику та взяти відпустку, щоби пройти курс анонімного лікування в іншому місті. Джуліус згодився йому допомогти, усвідомлюючи, чим ризикує, і взявся самотужки витягувати Боба Кінґа із залежності від вікодану. І, хоча лікування було складним (а так зазвичай і буває, коли йдеться про залежність), Джуліус продовжував лікувати Боба протягом наступних трьох років, не вдаючись до програми відновлення. То був один із секретів, що їх має кожен психотерапевт: лікування було успішним, однак його не можна було обговорювати, не кажучи вже про те, щоб публікувати результати.

Вийшовши з офісу свого лікаря, Джуліус сів у машину. Серце так гупало в грудях, що, здавалося, машина почала хитатися в унісон. Чоловік глибоко вдихнув, щоби угамувати жах, який ширився його тілом, потім зробив іще один вдих, і ще. Опісля взяв свій мобільний телефон — його руки тремтіли — і зателефонував Бобу Кінґу, щоби домовитися про термінову консультацію.

— Мені вона не подобається, — сказав Боб наступного ранку, уважно розглянувши спину Джуліуса за допомогою великої круглої лупи. — Я хочу, щоби ти її побачив — зараз візьму ще одне дзеркало.

Боб всадовив його перед дзеркалом на стіні, а сам тримав велике ручне люстерко біля родимки. Джуліус

поглянув на дерматолога в дзеркалі — біляве волосся, здоровий рум'янець, окуляри в товстій оправі на довгому м'ясистому носі. Він згадав, як Боб розповів йому, що в дитинстві через цей ніс інші дітлахи дражнили його «огірком». За десять років він майже не змінився. Мав стурбований вигляд — як і тоді, коли був пацієнтом Джуліуса і завжди приходив засапаний на кілька хвилин пізніше. Коли Боб вривався в його кабінет, це нагадувало Білого Кролика з «Аліси в Дивокраї»: «Ох, бідні мої вушка! Мої вусики! Як же я запізнююсь». Він набрав вагу, але залишився таким самим коротуном. На вигляд — чистісінький тобі дерматолог. Хіба хтось коли-небудь бачив високого дерматолога? А тоді погляд Джуліуса зустрівся з очима Боба — ой-йой, вони були стривожені, зіниці розширилися.

— А ось і вона, — Боб показав на щось олівцем із гумкою на кінці. Джуліус поглянув у люстро. — Пласка родимка трохи нижче правого плеча, якраз під лопаткою. Бачиш?

Джуліус кивнув.

Приклавши до неї маленьку лінійку, Боб вів далі:

— Трохи менша, ніж сантиметр. Я певен, ти пам'ятаєш класичне правило ABCD з курсу дерматології...

— Я нічогосінько не пам'ятаю з курсу дерматології. Розповідай, як для «чайників».

— Гаразд. Отже, правило ABCD. *A* — це асиметрія. Поглянь на це, — він обвів олівцем краї утворення. — Вона не ідеально кругла, як інші родимки на твоїй спині — можеш порівняти з цією. Чи он тією, — Боб показав олівцем на дві невеличкі сусідні родимки. — *B* — це краї, межі. А тепер дивись — так, я знаю, це важкувато роздивити-

ся, — Боб знову вказав на утворення під лопаткою. — Бачиш, у верхній частині край чіткий, а от у середній він розпливається — просто-таки зливається зі шкірою. *C* — це забарвлення, колір. З цього боку вона світло-коричнева. Та під збільшувальним склом можна побачити вкраплення червоного, чорного та навіть сірого. І нарешті *D* — діаметр. Як я вже сказав, розміри — десь до сантиметра, приблизно сім восьмих. Розмір цілком у межах норми, але ми не знаємо, як давно вона з'явилася, тобто як швидко росте. Герб Катц сказав, що під час минулорічного огляду він її не бачив. Під лупою в центрі помітно виразкову ділянку — тут жодних сумнівів. — Він відклав люстерко і сказав: — Джуліусе, можеш вдягнути сорочку.

Коли пацієнт застібнув усі гудзики, Кінг сів на маленькій стільчик посеред оглядової кімнати й заговорив:

— Отже, Джуліусе, ти й сам розумієш, про що йдеться. Поза сумнівом, є привід непокоїтися.

— Послухай, Бобе, — сказав Джуліус. — Я знаю, що це складно, зважаючи на наші попередні стосунки, але благаю: не проси мене зробити цю роботу замість тебе. Не треба припускати, що я в цьому розбираюся. Просто пам'ятай, що я зараз у такому стані, коли переляк активно трансформується у паніку. Я хочу, щоб ти серйозно за це взявся, був зі мною чесним — і подбав про мене. І, Бобе, прошу: дивись мені в очі! Коли ти уникаєш мого погляду, це лякає до всирачки.

— Авжеж. Вибач, — він подивився йому в очі. — Ти про мене добряче тоді подбав. Я зроблю те саме для тебе.

Боб відкашлявся, прочищаючи горло.



— Отже, як на мене, клінічна картина свідчить про те, що це меланома. — Він помітив, як сіпнувся Джуліус, і похапцем додав: — Навіть якщо це справді так, діагноз — це ще не все. Більшість — запам'ятай це — *більшість* меланом легко лікуються, хоча деякі з них ще ті сучки. Отож для початку треба звернутися до патолога й дізнатися, чи це точно меланома. Якщо так, то наскільки вона глибока та наскільки поширилася? І перший крок — це біопсія. Маємо надіслати зразок патологу. Коли закінчимо з цим, я покличу головного хірурга, щоб він оглянув утворення, і буду поряд із ним. Далі патолог дослідить заморожений зразок, і якщо результат *негативний* — *тоді все гаразд і можна заспокоїтися*. Якщо позитивний (якщо це таки меланома), ми видалимо найбільш підозрілий вузол, а за потреби пізніше здійснимо й повторну резекцію. Шпиталізація не знадобиться — процедуру проведуть у хірургічному центрі. Я переконаний, що пересадка шкіри теж не знадобиться — щонайбільше доведеться пропустити один робочий день. Кілька днів відчуватимеш певний дискомфорт у тому місці. Поки що важко ще щось сказати, доки не дізнаємося більше з результатів біопсії. Ти мене попросив — і я про тебе подбаю. Можеш на мене покластися: я бачив тисячі таких випадків. Домовилися? Трохи пізніше тобі зателефонує моя медсестра й повідомить деталі щодо місця й часу, а також ти отримаєш інструкції з підготовки до процедури. Гаразд?

Джуліус кивнув. Обидва підвелися.

— Мені дуже шкода, — мовив Боб. — Хотів би я тебе від цього звільнити, але не можу.

Він простягнув Джуліусу інформаційний буклет.

— Я розумію, що тобі навряд чи захочеться це читати, але я завжди пропоную його пацієнтам, які опинилися в такій ситуації. Усе дуже індивідуально: для когось ця інформація як заспокійливе, а хтось не бажає знати деталі й викидає буклет у смітник, щойно вийшовши з офісу. Сподіваюся, після процедури матиму для тебе кращі новини.

Та кращих новин тепер годі було шукати — здавалося, звідусіль насувалася темрява. Через три дні після процедури біопсії вони зустрілися знову.

— Хочеш прочитати це сам? — запитав Боб, простягаючи заключний звіт патолога. Коли Джуліус заперечно похитав головою, Боб ще раз проглянув звіт і сказав: — Гаразд, зараз пройдемося разом. Маю сказати, що новини невтішні. Це *таки* меланома, і вона має кілька... гм... специфічних ознак: глибока, за розмірами більш ніж чотири міліметри, виразкова, має п'ять виражених вузлів.

— І що це означає? Послухай-но, Бобе, не треба ходити околяса. «Специфічні», «чотири міліметри», «виразкова», «п'ять вузлів»... Кажі вже, як є. Розтлумач мені все так, ніби я повний профан у справі.

— Це означає, що новини погані. Меланома досить велика і поширилася настільки, що почали формуватися вузли. Справжня небезпека полягає в її подальшому поширенні, але ми не дізнаємося більше, доки не зробимо КТ — я призначив її на завтра, на восьму ранку.

Два дні по тому вони повернулися до обговорення. Боб повідомив, що результати комп'ютерної томографії

негативні — ознак розповсюдження меланому організмом виявлено не було. То була перша гарна новина.

— Незважаючи на це, Джуліусе, меланома дуже небезпечна.

— Наскільки небезпечна? — голос Джуліуса тремтів. — Про що йдеться? Які шанси щодо виживаності?

— Ти ж розумієш, що ми можемо розглядати це питання виключно з точки зору статистики. Усе дуже індивідуально. Та, коли йдеться про меланому з виразковою поверхнею завглибшки чотири міліметри та п'ятьма вузлами, статистика прогнозує до п'яти років життя у менш ніж 25 % випадків.

Якусь мить Джуліус сидів, похиливши голову, його серце калатало, а в очах стояли сльози. А потім сказав:

— Продовжуй. Дякую тобі за чесність. Я маю знати, що повідомити своїм пацієнтам. Скільки мені лишилося? Чого чекати?

— Зараз неможливо щось сказати з абсолютною точністю. З тобою нічого особливого не трапиться, доки меланома не проявиться в якомусь іншому місці. А коли це станеться (і особливо якщо з'являться метастази), тоді кінець може настати досить швидко — за кілька тижнів або місяців. Що ж до пацієнтів — знову-таки важко прогнозувати, але цілком можна сподіватися на рік нормального життя.

Не піднімаючи голови, Джуліус поволі кивнув.

— Джуліусе, а де твої рідні? Чому ти нікого не привів з собою?

— Гадаю, ти знаєш, що моя дружина померла десять років тому. Син зараз живе на Південному узбережжі,

а донька в Санта-Барбарі. Я ще нічого їм не казав, бо не хочу їх тривожити. Зазвичай я «залізую рани» самотужки, але впевнений, що донька одразу б приїхала, якби дізналася.

— Джуліусе, мені шкода, що я вимушений усе це говорити. Наостанок маю для тебе гарну новину. Зараз у цьому напрямі проводяться активні дослідження — вже є з десяток лабораторій і в нас, і за кордоном. З невідомих причин меланому діагностують дедалі частіше — протягом останніх десяти років захворюваність зросла вдвічі — тож це актуальна галузь дослідження. Можливо, скоро буде здійснено справжній прорив.

Увесь наступний тиждень минув, як у тумані. Його донька Евелін — професор античної філології — скасувала свої заняття і приїхала, щоб провести з ним кілька днів. Він детально поговорив із нею, сином, братом та сестрою, а також із близькими друзями. Джуліус часто прокидався о третій ночі від власного крику, йому бракувало повітря. Він на два тижні скасував індивідуальні консультації та заняття з групою, годинами міркуючи про те, як їм про все сказати.

Дзеркало підказувало, що він геть не схожий на чоловіка на схилі віку. Завдяки щоденним п'ятикілометровим пробіжкам його тіло було молодим і підтягнутим — ані грама жиру. Кілька зморщок навколо очей та рота. Небагато — у його батька їх не було до самої смерті. Зелені очі — Джуліус завжди ними пишався. Сильний і щирий погляд. Цим очам можна було довіряти, вони могли витримати будь-який погляд. Зовсім молоді, як у шістнадцятирічного

Джуліуса. Чоловік на порозі смерті та шістнадцятирічний юнак дивилися одне на одного через десятиліття.

Він поглянув на свої губи. Повні, доброзичливі губи. Навіть зараз, у часи розпачу, вони були готові до того, щоб тепло всміхнутися. На голові — кучма неслухняного кучерявого чорного волосся, сивина торкнулася тільки скронь. Коли він був підлітком та жив у Бронксі, старий і сивий перукар-антисеміт із червоним обличчям, який тримав крихітну перукарню між кондитерською Мейєра та м'ясною крамничкою Морріса, проклинав його густе волосся, продираючись крізь нього за допомогою металевого гребінця та проріджуючи ножицями. Тепер уже немає ані Мейєра, ані Морріса, ані перукаря, та й шістнадцятирічний Джуліус уже потрапив до переліку кандидатів, яких по черзі викликає до себе смерть.

Якось він спробував опанувати себе й почитати про меланому в бібліотеці медичного коледжу, але з'ясувалося, що це марна справа. Навіть гірше, ніж марна — усе видавалося ще жахливішим. Щойно він зрозумів, наскільки жахлива ця хвороба, то почав сприймати меланому як ненаситне чудовисько, що запустило свої чорні щупальця глибоко в його плоть. Дивно було усвідомлювати, що ти вже не є найвищою формою життя. Тепер він був хазяїном для паразита, джерелом живлення, їжею для організму, який швидко адаптувався та чії ненажерливі клітини ділилися з неймовірною швидкістю. Цей організм підступно атакував та захопив прилеглі протоплазми й тепер, поза сумнівом, готував до наступу нові загони клітин, що мали потрапити в кровоносну систему, а потім коло-

нізувати віддалені органи — скажімо, солодкаві й пухкі землі печінки або ж дружні та соковиті луки легень.

Джуліус відклав читання. Минув майже тиждень — час вийти із заціпенілого стану. Подивитися правді в очі й усвідомити, що відбувається. «Посидь, Джуліусе, — сказав він сам до себе. — Посидь і поміркуй про смерть». Він заплющив очі.

Отже, думав він, на сцені нарешті з'явилася смерть. Яка банальна поява — завісу відкрив пухкий дерматолог із носом-огірком, вдягнений у лікарняний халат зі своїм іменем, вишитим темно-синіми нитками на нагрудній кишені, та з лупою в руці.

А фінальна сцена? Найімовірніше, буде такою ж банальною. Його костюмом буде зім'ята смугаста нічна сорочка з емблемою нью-йоркських «Янкі» та цифрою 5 — номером Дімаджіо — на спині. Декорації? Велетенське ліжко, у якому він спить уже понад тридцять років, купа речей на кріслі, а на тумбочці — стос непрочитаних романів. Вони ще не відають, що їм і не судилося бути прочитаними. Плаксивий фінал, суцільне розчарування. Звісно, Джуліус вважав, що ця славна пригода — його життя — заслуговувала на щось більше... більше... більше, ніж що?

Він пригадав картину, свідком якої став під час своєї відпустки на Гаваях. Під час тривалої пішої прогулянки він випадково натрапив на великий буддистський центр духовного відновлення. Там він помітив молоду жінку, яка йшла спіралеподібним лабіринтом, викладеним маленькими камінцями лави. Опинившись у центрі, жінка зупинилася й надовго завмерла, медитуючи.

Джуліус зазвичай реагував на такі «релігійні» ритуали не надто приязно — здебільшого його реакція перебувала на межі глузування й відрази.

Однак тепер, згадуючи цю молоду жінку, він відчував щось зовсім інше — його неначе огорнув потік співчуття до неї та до всіх його побратимів, які стали жертвами дивного викрутасу еволюції: вона наділила їх свідомістю замість необхідного психологічного обладнання, що могло б допомогти впоратися зі стражданнями нетривалого буття. А тому протягом років, століть, тисячоліть ми невгамовно вибудовуємо тимчасові заперечення того факту, що життя не вічне. Чи припинимо ми — кожен із нас — шукати вищу силу, з якою можна було б злитися й існувати вічно? Може, годі чекати інструкцій від Бога, шукати ознак вищого замислу, ритуалів та церемоній?

Але тепер, уявляючи своє ім'я в переліку померлих, Джуліус гадав: може, невеличка церемонія була б і доречною. Та щойно це спало йому на думку, він підстрибнув, мов обпечений — настільки ця ідея дисонувала з його антагоністичним ставленням до будь-яких ритуалів. Він-бо завжди зневажав інструменти, за допомогою яких релігії позбавляли своїх послідовників здорового глузду й свободи — усі ці церемоніальні рясни, ладан, священні книги, гіпнотичні григоріанські співи, молитовні колеса, молитовні килимки, хустки та тубетейки, єпископські митри та посохи, священні облатки та вино, соборування, схилені голови й похитування у такт старовинним співам. Для нього то були атрибути найбільш масштабної і три-

валої шахрайської гри, в результаті якої одні отримували можливість керувати, а інші — підкорятися.

Але тепер, коли смерть стояла поряд, Джуліус помітив, що його нетерпимість втратила свій запал. Можливо, йому не імпонували саме *нав'язані* ритуали, а от для невеличкої творчої церемонії можна й знайти добре слівце? Його розчулювали газетні колонки про те, як пожежники, які розбирали завали на місці башт-близнюків у Нью-Йорку, щоразу зупинялися й знімали каски, коли на поверхню виносили чергові останки. Немає нічого поганого в тому, щоб ушанувати померлих... ідеться навіть не про власне померлих, а про життя тих, хто покинув цей світ. Чи це було щось більше, ніж ушанування? Можливо, цей жест, «ритуал» пожежників свідчив про єдність? Усвідомлення їхнього зв'язку з кожною жертвою?

Джуліус і сам відчув цей зв'язок через кілька днів після доленосної консультації з дерматологом, коли він зустрівся з групою підтримки своїх колег-психотерапевтів. Їх приголомшила новина про меланому. Вони заохотили його виговоритися, а після того, як вислухали, кожен із присутніх висловив свій жаль і потрясіння. А тоді Джуліусу просто забракло слів, як і всім іншим. Кілька разів хтось намагався було заговорити, але марно; то було щось на кшталт мовчазної згоди про те, що слова не потрібні. Протягом останніх десяти хвилин ніхто не зронив ані словечка. Така тривала мовчанка зазвичай змушує почуватися ніяково, але цього разу все було інакше — вона була майже заспокійливою. Джуліус був збентежений, але мусив визнати, що ця мовчанка була «священною». Пізніше



він усвідомив, що члени групи не тільки висловлювали своє співчуття, але й поштиво знімали капелюхи, виструнчившись, щоб ушанувати його життя.

Джуліусу спало на думку, що, можливо, для них то був спосіб ушанувати і своє життя. Хіба в нас є ще щось? Чи маємо ми щось, окрім дивовижної благословенної миті буття та самосвідомості? Якщо є щось, варте шанування й благословення, то це має бути саме він — безцінний дар чистого існування. Жити у відчаї через те, що життя колись скінчиться або що в ньому бракує вищої мети чи замислу — чорна невдячність. Вигадувати всемогутнього творця й присвячувати своє життя поклонінню йому — безглуздо. Та й марна ця праця: навіщо витратити всю любов на фантом, коли на Землі її так бракує? Чи не краще вдатися до рішення Спінози й Ейнштейна: просто схилися перед вишуканими законами й загадковістю природи, поштиво торкнися капелюха, а тоді берися до життя.

Ці думки не були для Джуліуса одкровенням — він завжди знав, що свідомість має свою кінцеву точку — і зрештою має колись щезнути. Але між знанням і *усвідомленням* є різниця. Поява смерті на сцені наблизилася його до справжнього усвідомлення. І не тому, що він став мудрішим: зникнення тих факторів, що його відволікали — амбіцій, сексуального потягу, грошей, престижу, визнання, популярності — дозволило йому бачити все напрочуд чітко і ясно. Хіба не про таку безпристрасність говорив Будда? Можливо, та Джуліус надавав перевагу підходові стародавніх греків: помірність в усьому. Багато що може пройти повз нас, якщо ми залишаємося у своїй

шкаралупі замість насолоджуватися життям. Навіщо бігти до виходу, поки не пішли титри?

Через кілька днів, коли Джуліус трохи заспокоївся, а панічні атаки траплялися вже не так часто, він замислився про майбутнє. «Рік, — сказав йому тоді Боб Кінг. — Важко прогнозувати, але цілком можна сподіватися на рік нормально-го життя». Але як прожити цей рік? Одне він знав напевне: не варто перетворювати нормальне життя на погане тільки тому, що йому залишилося жити не більше року.

Однієї ночі від довго не міг заснути й без кінця-краю переглядав книжки у своїй бібліотеці, щоб заспокоїтися. Серед книжок із його галузі він не знайшов нічого, що хоча б віддалено торкалося його життєвої ситуації — нічого, що могло б підказати, як треба жити чи як віднайти сенс життя, коли стоїш на порозі смерті. А тоді його погляд упав на примірник «*Так говорив Заратустра*» Ніцше із загнутими кутиками сторінок. Джуліус чудово знав цю книгу — кілька десятків років тому він ретельно вивчав її, працюючи над статтею про суттєвий, але невизнаний вплив Ніцше на Фрейда. То була смілива книга, яка, на думку Джуліуса, вчила цінувати й славити життя більше, ніж будь-яка інша. Це може бути якраз те, що треба. Надто схвильований, щоб читати все підряд, Джуліус безладно гортав сторінки, і його погляд зупинявся на рядках, які він сам колись і підкреслив. «Перетворити “так було” на “я так хотів” — ось що я можу назвати спасінням». Для Джуліуса слова Ніцше означали: він має сам обрати своє життя і прожити його, бо інакше воно зробить це замість нього. Іншими словами,

він мав полюбити свою долю. А ще було запитання, яке так любляв Заратустра: чи хотіли б ми проживати своє життя таким, як воно є, знову і знову — цілісіньку вічність? Цікавий експеримент для уяви — утім, що більше він про це думав, то більше розумів: Ніцше хотів донести, що ми маємо прожити своє життя так, щоб його хотілося повторювати знову й знову.

Джуліус продовжував гортати сторінки, і його погляд зупинився на двох фразах, обведених яскраво-рожевим кольором: «Доводь життя до кінця». «Помирай у потрібний час».

Оце воно! Живи на повну, до останнього, а тоді — тільки тоді! — вмирай. Не залишай по собі непрожитого життя. Джуліус часто порівнював слова Ніцше з тестом Роршаха: в них було стільки суперечностей, що свідомість читача сама обирала те, що їй до вподоби. Тепер він читав текст зовсім з іншим настроєм. У присутності смерті процес читання став іншим — більш глибоким: на кожній сторінці він помічав докази пантеїстичної єдності, на які раніше ніколи не звертав увагу. Та як би Заратустра не вихваляв, ба навіть возвеличував самотність, як би не потребував усамітнення, щоб дати життя своїм великим думкам, він усе-таки віддано любив і підтримував інших людей, прагнув допомогти іншим змінитися й удосконалитися, прагнув поділитися своєю зрілістю. *Поділитися зрілістю* — краще й не скажеш.

Повернувши «Заратустру» на місце, Джуліус якийсь час сидів у темряві, глипаючи на відблиски фар автівок, що перетинали міст «Золоті Ворота», й міркуючи про

слова Ніцше. За кілька хвилин Джуліуса враз осяяло: тепер він точно знав, що йому робити і яким буде останній рік його життя. *Він проживе його так само, як прожив минулий рік — і позаминулий, і той, що йому передував.* Джуліус любив свою роботу — йому подобалося встановлювати зв'язок з людьми і пробуджувати щось у їхньому житті. Можливо, його робота була своєрідною сублімацією через втрату зв'язку з дружиною; можливо, він потребував аплодисментів, визнання та вдячності тих, кому допоміг. Хай навіть так — навіть якщо ним керували не зовсім щирі мотиви — він дякував своїй роботі. Благослови її, Боже!

Джуліус підійшов до своєї картотеки, що займала всю стіну, і відкрив ящик, ущерть заповнений старими медичними картками та касетами з аудіозаписами розмов. Він проглянув імена — кожна картка була своєрідним пам'ятником гострій людській драмі, яка колись розгорталася просто-таки в цій кімнаті. Він почав переглядати картки — і більшість облич миттєво з'явилися перед його очима. Інші майже стерлися з пам'яті, але кілька рядків його власних записів відродили їхні образи. А кількох пацієнтів він і справді забув — їхні обличчя й історії було назавжди втрачено.

Подібно до більшості психотерапевтів, Джуліус не міг убезпечити себе від нескінченних атак на галузь психотерапії. Удари сипалися звідусіль: з боку фармацевтичних компаній і клінік, які виступали спонсорами поверхових досліджень, що підтверджували ефективність ліків чи методів лікування; з боку ЗМІ, які невтомно висміювали психотерапевтів; біхевіористів, мотиваційних спікерів, натовпу

цілителів та шаманів нової ери — і всі вони боролися за серця й розум нужденних. Звісно, не обходилося й без сумнівів, що подеколи з'являлися і в самій галузі: про революційні відкриття в галузі молекулярної нейробіології повідомляли так часто, що навіть найдосвідченіші спеціалісти починали перейматися доцільністю своєї роботи.

Джуліуса такі напади теж не оминали, і його часто огортали сумніви щодо ефективності роботи, але так само часто він заспокоював себе, запевняючи, що все гаразд. *Звісно*, він був гарним цілителем. *Звісно*, він максимально допомагав більшості своїх пацієнтів, а може, й усім без винятку.

Утім, його все одно точив маленький черв'ячок сумніву: *«А ти впевнений, що справді допоміг своїм пацієнтам? Може, ти просто навчився вибирати пацієнтів, яким би стало краще й без твоєї допомоги?»*

Ні! Усе не так! Хіба ж я не приймав справжні робочі виклики?

*Авжеж, та можливості, як то кажуть, не безмежні. Коли ти востаннє реально напружував мозок — скажімо, брався за хворого в жахливому межовому стані? Або тяжкого шизофреніка? Чи пацієнта з біполярним розладом?*

Джуліус продовжував переглядати старі картки і з подивом зауважив, як багато посттерапевтичної інформації вони містили: від тимчасового нагляду чи сеансів корекції до випадкових зустрічей із пацієнтами або ж їхніх листів, які приносили нові пацієнти — за рекомендацією від попередніх. Та все-таки: чи мало лікування тривалий ефект? Може, воно не давало відчутних результатів? І, можливо, більшість «успішних» пацієнтів зрештою сти-

калися з рецидивом, однак приховували цю інформацію від нього, аби не засмучувати?

Він пам'ятав і про свої невдачі — Джуліус завжди запевняв себе в тому, що ці пацієнти просто не були готові до його надсучасних підходів. «Зажди, — подумки мовив він до себе. — Не поспішай, Джуліусе. Звідки ти знаєш, що то *справді* були невдачі? *Безповоротні* невдачі? Ти ж їх відтоді не бачив. Хтось розквітає раніше, а хтось — пізніше».

Його погляд зупинився на грубій медичній картці Філіпа Слейта. «Хочеш невдачу? — запитав він себе. — *Ось вона!*» Давній і першокласний провал. Філіп Слейт — минуло вже понад двадцять років, але його образ і досі був чіткий. Зачесане назад світло-каштанове волосся, тонкий елегантний ніс, високі вилиці — ознака аристократичності — і гострий погляд зелених очей, що нагадував води Карибського моря. Він згадав, що в зустрічах із Філіпом його дратувало буквально все. Все, крім одного: задоволення, яке він отримував від споглядання його обличчя. Філіп Слейт був настільки відчуженим від самого себе, що йому й на думку не спадало зазирнути у свій внутрішній світ. Він просто ковзав поверхнею життя й витрачав усю життєву енергію на сексуальні розваги. Гарненького личка було досить — охочих ніколи не бракувало. Гортаючи карту Філіпа, Джуліус хитав головою — три роки терапевтичних сесій, встановлення зв'язку, підтримка, турбота... численні інтерпретації — й ані краплі прогресу. Дивовижно! Можливо, насправді він не був спеціалістом, яким себе уявляв?

Агов, друже, не варто поспішати з висновками, сказав він собі. Хіба Філіп лікувався б у нього протягом років,

якби не отримував чогось натомість? Чи витрачав би силу-силенну грошей намарно? Бачить Бог, Філіпові аж надто не подобалося прощатися з грішми. Можливо, лікування його таки змінило. Можливо, він і був тією «пізньою квіткою» — пацієнтом, якому потрібен час, щоб засвоїти все те, що він отримав від терапії. Такий пацієнт ретельно збирає цінні думки психотерапевта, а тоді несе їх додому, мов пес кістку — щоб пізніше поласувати нею на самоті. У практиці Джуліуса траплялися й страшенно зарозумілі пацієнти — вони навіть приховували від нього позитивні результати лікування тільки тому, що не бажали, аби лікар був задоволений тим, що допоміг їм (а тому мав над ними владу).

Згадавши про Філіпа Слейта, Джуліус не міг викинути його з голови. Він оселився в ній і пустив коріння — просто-таки як меланома. Невдача з Філіпом перетворилася на символ усіх поразок у його психотерапевтичній практиці. У справі Філіпа Слейта було щось особливе — інакше чому вона так врзалася в його пам'ять? Джуліус відкрив карту й прочитав свій перший запис, зроблений двадцять п'ять років тому.

### **ФІЛІП СЛЕЙТ — 11 грудня 1980 року**

*Пацієнт 26 років, неодружений, білий, працює хіміком у компанії «DuPont» — розробляє нові пестициди. Напрочуд приваблива зовнішність, вдягнений недбало, однак тримається гордовито. Сидить непорушно, жодних проявів емоцій, серйозний, почуття гумору відсутнє. Жодної*

усмішки чи гримаси, діловий тон розмови, навички соціалізації відсутні. Направлення виписав його лікар на прізвище Вуд.

ГОЛОВНА СКАРГА: «Я не можу протистояти своїм сексуальним бажанням».

Чому звернувся саме зараз? «Останньою краплею» стала ситуація, що трапилася тиждень тому, — він описав її досить детально:

«Я прилетів до Чикаго на ділову зустріч, і щойно зійшов з літака, як одразу помчав до найближчого таксофона. Почав телефонувати всім знайомим чиказьким жінкам із мого переліку, аби переспати з кимось того ж вечора. Марно! Усі вони були зайняті. Ще б пак — то був вечір п'ятниці. Я знав про цю поїздку, тож міг зателефонувати їм за кілька днів чи навіть тижнів. Зателефонувавши за останнім номером з переліку, я поклав слухавку й сказав собі: «Дякувати Богу, тепер я можу почитати й гарно виспатися — адже саме це я й хотів би зробити».

Пацієнт зауважує, що ця парадоксальна фраза — «адже саме це я й хотів би зробити» — переслідувала його цілісний тиждень і стала поштовхом до того, щоб подумати про психотерапію. «Ось чому я хочу зосередитися на лікуванні, — каже чоловік. — Якщо почитати книжку й добре виспатися — це саме те, чого я хочу, то скажіть мені, лікарю Герцфельд, чому, на Бога, я не можу цього зробити? Чому я цього не роблю?»



У пам'яті поволі зринали й інші деталі його роботи з Філіпом Слейтом. Цей пацієнт дуже зацікавив його як дослідника. На момент їхньої першої зустрічі Джуліус уже певний час працював над матеріалом про силу волі у психотерапії, і запитання Філіпа: «*Чому я не можу робити те, що насправді хочу?*» — було б ідеальним початком для статті. Та найбільше він згадував про те, наскільки непробивним був цей пацієнт: за три роки Філіп абсолютно не змінився, залишившись на тому ж рівні — і його сексуальний потяг теж не зазнав жодних змін.

Що трапилося з Філіпом Слейтом? Він нічого про нього не чув відтоді, як той різко припинив лікуватися двадцять два роки тому. Знову ж таки, Джуліус гадав: а раптом, незважаючи ні на що, він таки допоміг цьому пацієнтові? Йому закортіло дізнатися про це тієї ж миті, немовби то було питання життя і смерті. Він схопив телефон і набрав 411.

## 2

*Екстаз у мить злиття... оце воно!  
Справжня сутність та основа всіх  
речей, мета й призначення самого  
буття.*

— Алло, це Філіп Слейт?

— Так, я слухаю.

— Це лікар Герцфельд, Джуліус Герцфельд.

— Джуліус Герцфельд?

— Голос із минулого.

— Далекого минулого. Я б сказав — з епохи плейстоцену. Джуліус Герцфельд. Навіть не віриться — це ж скільки... мабуть, років із двадцять минуло? То в чому річ?

— Бачиш, Філіпе, я телефоную з приводу оплати за мої послуги. Скидається на те, що я не отримав повну суму за нашу останню зустріч.

— Що? Остання зустріч? Але я певен, що...

— Філіпе, я жартую. Як бачиш, дещо в цьому житті залишається незмінним — я так і залишився жвавим і невгамовним стариганем. Гаразд, буду серйозним. Постаюся коротко пояснити мету мого дзвінка. Я маю певні

проблеми зі здоров'ям та якраз міркую про те, щоб вийти на пенсію. І через усі ці думки в мене з'явилося непереборне бажання зустрітися з колишніми пацієнтами — так би мовити, підбити підсумки, задовольнити цікавість. Якщо схочеш, поясню детальніше пізніше. Тож маю до тебе таке запитання: ти не проти зі мною зустрітися й годинку потеревенити? Пригадаємо наші зустрічі, розкажеш, як склалося твоє життя... Для мене це було б корисно й цікаво — і хто його зна, можливо, для тебе теж?

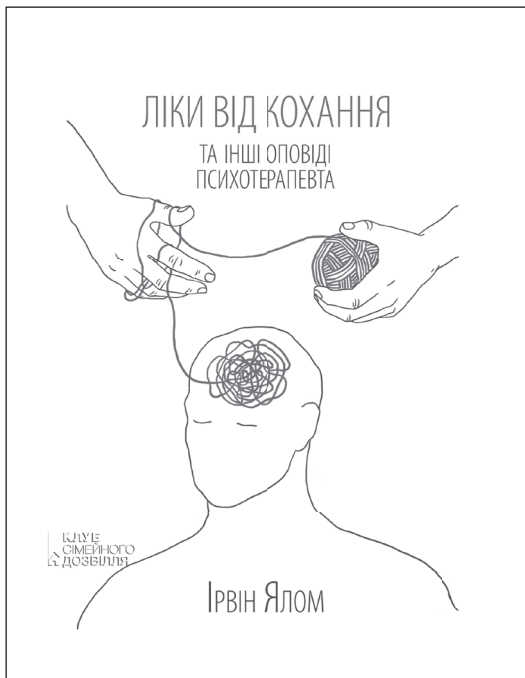
— Гм, годинку... Гарзд — чом би й ні? Сподіваюся, зустріч безкоштовна?

— Хіба що ти захочеш, щоб я оплатив твій час — це ж я наполягаю на зустрічі. Як щодо цього тижня? Скажімо, у п'ятницю вдень?

— П'ятниця? Добре. Мене влаштовує. Зустрінемося о першій. Я не братиму грошей за свій час, але цього разу зустрінемося в моєму офісі — він розташований на Юніон-стрит, 4-31. Юніон-стрит, що біля Франклін. Знайдете номер офісу на покажчику — «Лікар Слейт». Тепер я теж працюю терапевтом.

Джуліус поклав слухавку й аж здригнувся. Він розвернув крісло й витягнув шию, щоб кинути погляд на міст «Золоті Ворота». Після такого дзвінка йому було конче необхідно побачити щось красиве. А ще — чимось зігріти руки. Він набив пінкову люльку тютюном «Balkan Sobranie», запалив сірника й затягнувся.

О та-а-ак — цей теплий насичений аромат латанії, медовий, терпкий — чи є в світі те, що може з ним зрів-



Ірвін Ялом — жива легенда психоаналізу, один із засновників екзистенціальної психології, доктор медицини і професор Стенфордського університету, за чіїми підручниками навчаються тисячі майбутніх лікарів у всьому світі і який на своєму дев'ятому десятику продовжує тішити мільйони читачів науково-популярними бестселерами. Лауреат кількох наукових премій та відзнак, серед яких *Oscar Pfister Award* та Міжнародна премія Зигмунда Фрейда від Всесвітньої психіатричної асоціації, доктор Ялом створив новий жанр навчальної оповіді, у якій зі щирістю і дотепністю розповідає про випадки зі своєї психіатричної практики.

«Ліки від кохання...» — одна з перших збірок новел Ірвіна Ялома — і сьогодні залишається бестселером № 1 у світі.