

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 придадуться 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 шістьдесят 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 прокласти 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 про-світять 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 побіцяв їй, що негайно побачуся зі своїм лікарем-терапевтом В. й обговорю з ним цю справу.

Три місяці перед тим на щорічному медичному обстеженні В. відзначив мій повільний, а часом ще й нерівномірний пульс і скерував мене до Стенфордської клініки аритмії. Там мені приліпили на грудях монітор Голтера, який два тижні реєстрував ритм серцебиття. Результати засвідчили про стабільно повільний пульс, позначений періодичними короткими нападами миготіння передсердь.

Щоб не відірвався згусток крові й не засів у мозку, В. прописав мені еліквіс — антикоагулянт. Хоча цей препарат захистив мене від інсульту, та став причиною іншого клопоту: у мене вже кілька років було не все гаразд із рівновагою, і тепер травматичне падіння могло стати смертельним, бо ж нема змоги діаметрально змінити вплив антикоагулянту й зупинити кровотечу.

За дві години після того, як лікарка скерувала мене до В., він, оглянувши мене, констатував, що пульс сповільнився, і наказав мені ще два тижні носити монітор Голтера.

Минуло два тижні, відколи технік клініки аритмії зняв із мене цей прилад і передав на лабораторне дослідження запис серцевої діяльності, — і ось трапився ще один тривожний випадок, цього разу з Мерилін. Під час нашої розмови вона раптом оніміла, ані слова не могла вимовити. Це тривало п'ять хвилин. А тоді ще кілька хвилин поступово поверталася здатність говорити. Майже напевно моя дружина перебула інсульт. Два місяці тому в неї діагностували множинну мієлому й розпочали лікування ревлімі-

дом. Інсульт міг стати наслідком цього сильнодіючого хіміотерапевтичного препарату, який Мерилін приймала останні два тижні. Я зразу ж зателефонував лікарці моєї жінки. Випадково ця медичка була неподалік і метнула-ся до нашого будинку. Після швидкого обстеження вона викликала карету «швидкої», щоб відвезти Мерилін до клініки.

Наступні кілька годин у клінічній почекальні були найгірші з усіх пережитих нами двома. Чергові лікарі розпорядилися зробити кілька зображень мозку, і виявилось, що це справді інсульт, викликаний тромбом. Моїй дружині почали вводити ТАП (тканинний активатор плазміногену), щоб згусток розсмоктався. Алергію на цей препарат має дуже малий відсоток пацієнтів. На жаль, Мерилін належала до таких і мало не померла в лікарні. Однак поступово одужала, обійшлося без наслідків інсульту, і за чотири дні її виписали.

Але на тому наше лихо не скінчилося. Я привіз Мерилін додому, а за якихось кілька годин зателефонував В. і сказав, що тільки-но надійшли результати дослідження мого серця і конче треба хірургічно ввести електрокардіостимулятор у грудну клітку. Я відповів, що Мерилін щойно приїхала додому після лікування і я дуже зайнятий її доглядом. І запевнив, що вже на початку наступного тижня постараюся про допуск на операцію.

— Ні-ні, Ірве, — заперечив мій лікар. — Послухай, це зовсім не щось таке необов'язкове. За годину маєш

добратися до клініки й негайно лягти на операцію. Дво-тижневий запис роботи твого серця показав, що трапилася 3291 атріовентрикулярна блокада, яка тривала загалом тридцять годин.

— А що воно означає? — спитав я. — Востаннє мене навчали фізіології серця десь шістдесят років тому, і я не претендую на те, щоб іти в ногу з прогресом медицини.

— Це означає, — відказав він, — що за останні два тижні було понад три тисячі випадків, коли електричний імпульс від твого природного кардіостимулятора в лівому передсерді не потрапляв до шлуночка, що міститься нижче. Це призводило до паузи, аж нарешті шлуночок відповідав хибно і скорочував серце сам від себе. Така вада загрожує життю, і її треба терміново усунути.

Не відкладаючи, я зареєструвався у службі екстреної допомоги, де мене оглянув кардіохірург. За три години мене відкотили на візку до операційної і вживили стимулятор. Наступного дня я вийшов із лікарні.

* * *

Бандажі знято, металева коробочка засіла у мене в грудях, трохи нижче від лівої ключиці. Сімдесят разів за хвилину ця новітня штукovina наказує моєму серцю стискатися, і так робитиме без жодного підзарядження аж дванадцять років. Цим вона відрізняється від усіх тих приладів, які мені траплялися. Ліхтарик згасає, пульт керування телевізором припиняє перемикати канали, а стільни-

ковий навігатор — вказувати напрямок. На відміну від них, цей маленький пристрій працює, коли на кону найвища з усіх можливих ставок. Якщо він вийде з ладу, то моє життя закінчиться за кілька хвилин. Я приголомшений нетривкістю свого існування.

Ось такий нині стан справ: люба дружина Мерилін, ще з моїх п'ятнадцяти років найважливіша людина у моєму світі, страждає від важкої недуги, а моє життя стало загрозливо нетривким.

Дивно, але я спокійний, майже незворушний. Чому мені не моторошно? Вкотре ставлю собі це дивне запитання. Більшу частину життя я був фізично здоровий, а проте так чи інакше завжди долав боязнь смерті. Як гадаю, мої науково-дослідницькі та літературні праці про таку боязнь, безконечні спроби полегшити страждання пацієнтів, свідомих свого близького кінця, жилися моїм-таки страхом смерті. Але що сталося з цим страхом? Звідки прийшов спокій¹, коли смерть уже стукає у двері?

З плином днів наші важкі випробування блякнуть і відходять на задній план. Ми з Мерилін проводимо ранки, сидячи поруч у саду за нашою оселею. Милуючись деревами, тримаємося за руки і споминаємо наше життя удвох.

¹ Автор перефразував початок 120 (121) псалма: «Очі мої підводжу я на гори: звідки прийде моя допомога?» / *I will lift up mine eyes unto the hills, from whence cometh my help.* (Тут і далі — примітки перекладача.)

Згадуємо наші численні подорожі: два роки на Гаваях, коли я служив в армії і ми жили у славнозвісному Кайлуа, рік творчої відпустки в Лондоні, пів року під Оксфордом, кілька місяців у Парижі, чимало часу на Сейшельських островах, Балі, у Франції, Австрії та Італії.

Насолодившись цими добірними спогадами, Мерилін сти-скає мені руку й каже: «Ірве, я не хотіла б щось змінити».

Щиро згоджуюся з нею.

Обоє відчуваємо, що провікували повноцінне життя. Найдієвіший із усіх моїх засобів утішати пацієнтів, які бояться смерті, — це твердження, що треба жити, не жалкуючи. Мерилін і я не жалкуємо — ми жили повнокровно і відважно. Старалися не прогавити можливостей пізнавати нове, а тепер не даємо собі прожити коротку решту життя¹.

Мерилін пішла подрімати. Знесилена хіміотерапією, вона часто й надовго лягає вдень у постіль. Відкинувшись на спинку шезлонга, я думаю про багатьох побачених пацієнтів, охоплених страхом смерті, і про багатьох філософів, що пильно придивлялися до неї. Дві тисячі років тому Сенека сказав: «Не може бути готовим померти той, хто тільки-но почав жити. Треба прагнути, щоб у будь-яку

¹ Перефразовано слова Мейв, однієї з головних героїнь фантастичного телесеріалу «Західний світ» (*Westworld*), про її внутрішній голос, що наказує «спинятися, поводитись обережно й не давати собі прожити більшу частину життя» / ...*to stop, to be careful, to leave most of my life unlived.*

хвилину ми відчували, що прожили достатньо»¹. Ніцше, найпотужніший із усіх авторів крилатих висловів, ствердив: «Жити в безпеці небезпечно». На думку спадає ще одна його фраза: «Чимало вмирає надто пізно, а дехто — надто рано. Вмирай своєчасно!»²

Гм, «своєчасно»... Не в брову, а в око. Мені майже вісімдесят вісім, а Мерилін — вісімдесят сім. Наші діти й онуки процвітають. Боюся, що я вже списався як письменник. Помалу припиняю психіатричну практику, а моя жінка тяжко хворіє. «Вмирай своєчасно». Годі викинути це з голови. Ось на гадку спливає ще один ніцшеанський вислів: «Що стало досконалим, зрілим, — прагне смерті! Усе незріле прагне жити. Усе стражденне прагне жити, щоб стати зрілим, радісним і сповненим жадання — жадання дальшого, вищого, світлішого»³.

Так, теж зачіпає за живе. Зрілість — це годиться. Зрілість — це саме те, що тепер відчуваємо ми з Мерилін.

* * *

Мої думки про смерть походять із раннього дитинства. Пригадую, юнаком я захопився віршем Едварда Каммінґса

¹ Див. *Луцій Анней Сенека*. Моральні листи до Луцілія / Лист XXIII. Переклад Андрія Содомори.

² Див. *Фрідріх Ніцше*. Так казав Заратустра / «Про вільну смерть». Переклад Анатолія Онишка і Петра Таращука.

³ Див. *Фрідріх Ніцше*. Так казав Заратустра / «П'яні співи». Переклад Анатолія Онишка і Петра Таращука.

«Баффало Білл упокоївся» і безліч разів декламував його сам собі, стрімголов спускаючись на велосипеді з висоти.

Баффало Білл

упокоївся

той що гарцював

на гладко-сріблястому

жеребці

і кулями збивав-от-так-собі-знічев'я

одного-двох-трьох-чотирьох-п'ятьох-голубів

Ісусе

то був красень

і ось що хочу я дізнатись

чи до вподоби тобі твій синьоокий хлопчик

пані Смерте

Я був і при батькові, і при матері (у другому випадку можна вважати, що був), коли вони вмирали.

Батько сидів за крок-два від мене. Раптом його голова звалилася набік, а очі скошилися вліво й не зводили з мене погляду. Я закінчив медичну школу за якийсь місяць перед тим, тож вихопив шприца з чорної сумки свого швагра-лікаря і вприснув адреналін у серце. Пізно: батько вже сконав від обширного паралічу.

За десять років ми з сестрою відвідали в лікарні нашу матір, що зламала стегнову кістку. Ми сиділи утрьох і розмовляли годину-другу, поки не настав час операції. Се-

стра і я трохи прогулялися надворі. Повернувшись, застали голе ліжко. Тільки матрац залишився. Не стало матері.

* * *

Зараз пів на дев'яту суботнього ранку. Початок мого поки що звичного дня: я прокинувся, як завжди, близько сьомої, після легкого сніданку пройшов сорокаметровою стежкою до свого кабінету, а там увімкнув комп'ютер і переглянув електронну пошту. Перший лист повідомляє:

Мене звать М., я студентка з Ірану. Я лікувалася від нападів панічного страху, аж нарешті мій лікар ознайомив мене з Вашими працями й порадив прочитати «Екзистенціальну психотерапію». Читаючи цю книжку, я відчувала, що знаходжу відповідь на багато запитань, які поставали ще з дитинства, і мала враження, що Ви поруч зі мною читаєте кожну сторінку. Досі ніхто, крім Вас, не відповів на мої побоювання та сумніви. Щодня я читаю Ваші твори і ось уже кілька місяців не маю нападів. Мені дуже пощастило знайти Вас, коли я втратила надію на життя. Ваші книжки роблять з мене оптимістку. Уже й не знаю, як Вам подякувати.

Мені навернулися сльози на очі. Такі листи надходять щодня — зазвичай тридцять-сорок за день, і я щасливий, що можу допомогти стільком людям. А що мені написали

з Ірану, одного з ворогів нашої країни, то й впливає цей лист сильніше, ніж інші. Відчуваю, що приєднуюся до всесвітньої спільноти, члени якої стараються допомогти людству.

Моя відповідь іранській студентці:

Я дуже радий, що мої книжки стали для Вас важливими й корисними. Будемо сподіватися, що колись наші дві країни отямляться і поспівають одна одній.

Усього Вам найкращого.

Ірв Ялом

Мене завжди зворушують листи від моїх прихильників — попри те, що часом приголомшує їх кількість. Намагаюся відповісти на кожен лист, причому звертаюся до адресанта на ім'я, аби знав, що я прочитав його листа. Зберігаю цю кореспонденцію у файлі електронної пошти, запечаткованому кілька років тому і названому «Шанувальники». Нині він містить кілька тисяч позицій, частина яких позначена зірочкою. Маю намір перечитувати ці позначені листи, коли буду в гнітючому настрої й потребуватиму підбадьорення.

Уже десята ранку, я виходжу з кабінету. Вже з порога видно вікно нашої спальні. Кинувши оком на нього, бачу, що Мерилін не спить: уже розсунула штори. Вона досі дуже квола після хіміотерапевтичної ін'єкції, зробленої три дні тому, тож я поспішаю до дому, щоб приготувати їй сні-