



ИРВИН ЯЛОМ

МЭРИЛИН ЯЛОМ

ВОПРОС СМЕРТИ И ЖИЗНИ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Я51

Dr. Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom
A MATTER OF DEATH AND LIFE

Copyright © Dr. Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom, 2021
First published by Stanford University Press
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Ялом, Ирвин.

Я51 Вопрос смерти и жизни / Ирвин Ялом, Мэрилин Ялом ; [перевод с английского А. А. Чечиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Ирвин Ялом. Легендарные книги).

ISBN 978-5-04-119629-5

Всемирно известный психиатр, психотерапевт и писатель Ирвин Ялом посвятил свою карьеру консультированию людей, страдающих от тревоги или переживших утрату. Но ему еще никогда не приходилось давать советы самому себе, пока у его жены Мэрилин Ялом не обнаружили рак. В этой книге Мэрилин и Ирв делятся тем, как они вступили в глубокую новую борьбу: Мэрилин, чтобы умереть достойной смертью, Ирв, чтобы научиться жить без нее. Трогательная и невообразимо грустная история о том, как любить и жить без сожаления.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-119629-5

© Чечина А. А.,
перевод на русский язык, 2021
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Душевная боль и скорбь — та цена,
которую мы платим за мужество любить других¹.*

¹Sanford Ragins, *L'chol Z'man v'Ei: For Sacred Moments — New Rabbi's Manual*, CCAR Press, 2015. (Здесь и далее — примечания переводчика.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
--------------------------	---

ЧАСТЬ I

<i>Глава 1.</i> Спасительная коробочка	15
<i>Глава 2.</i> Болезнь	25
<i>Глава 3.</i> Осознание эфемерности бытия	33
<i>Глава 4.</i> Почему мы не переезжаем в дом престарелых	39
<i>Глава 5.</i> Я решаю уйти на покой	47
<i>Глава 6.</i> Грустные мысли и новые надежды	53
<i>Глава 7.</i> Снова «вглядываясь в солнце»	61
<i>Глава 8.</i> Чья это смерть?	73
<i>Глава 9.</i> Лицом к лицу со смертью	77
<i>Глава 10.</i> Размышления об ассистированном самоубийстве	83
<i>Глава 11.</i> В мучительном ожидании четверга	89
<i>Глава 12.</i> Приятный сюрприз	97
<i>Глава 13.</i> Теперь ты знаешь	103

<i>Глава 14.</i> Смертный приговор	111
<i>Глава 15.</i> Прощай, химиотерапия — и надежда	117
<i>Глава 16.</i> От паллиативной медицины к хоспису	121
<i>Глава 17.</i> Хоспис: программа амбулаторной помощи	131
<i>Глава 18.</i> Сладкая иллюзия	135
<i>Глава 19.</i> Французские книги	137
<i>Глава 20.</i> Конец близок	141
<i>Глава 21.</i> Смерть	145
<i>Глава 22.</i> Прощание и похороны	149

ЧАСТЬ II

Мы не забудем	157
<i>Глава 23.</i> Моя новая жизнь	167
<i>Глава 24.</i> Один дома	175
<i>Глава 25.</i> Секс и горе	179
<i>Глава 26.</i> Дерезализация	183
<i>Глава 27.</i> Оцепенение	189
<i>Глава 28.</i> Целебный Шопенгауэр	193
<i>Глава 29.</i> Отрицание	199
<i>Глава 30.</i> Выход в свет	203
<i>Глава 31.</i> Нерешительность	209
<i>Глава 32.</i> «Все мы творения на день»	213
<i>Глава 33.</i> «Семь уроков повышенной сложности по терапии горя»	219
<i>Глава 34.</i> Мое образование продолжается	223
<i>Глава 35.</i> Дорогая Мэрилин	227

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы оба начали научную карьеру после аспирантуры в университете Джонса Хопкинса, где я окончил ординатуру по специальности «Психиатрия», а Мэрилин получила степень по сравнительной (французской и немецкой) литературе. Мы всегда были первыми читателями и редакторами рукописей друг друга. После того как я написал свою первую книгу, учебник по групповой терапии, я получил стипендию от Фонда Рокфеллера для работы над следующей книгой — «Палач любви» — в центре Белладжио в Италии. Вскоре после переезда Мэрилин рассказала мне, что хочет написать книгу, посвященную женским воспоминаниям о Французской революции. Я согласился, что у нее достаточно превосходного материала. Всем рокфеллеровским стипендиатам давали квартиру и отдельную студию, и я убедил ее спросить директора, не найдется ли кабинета и для нее. Директор ответил, что студия для супруги стипендиата — весьма необычная просьба, и, кроме того, все кабинеты уже распределены. Впрочем, поразмыслив несколько минут, он предложил Мэрилин занять пустующий домик в соседнем лесу, всего в пяти минутах ходьбы от главного здания. Хотя домик находился на дереве, Мэрилин пришла от него в восторг и со вкусом принялась за свою первую книгу «Вынужденные свидетели: Воспоминания

женщин о Французской революции»¹. Она была счастлива. С тех пор мы стали коллегами-писателями. Несмотря на четверых детей и преподавательскую деятельность, Мэрилин писала постоянно и написала столько же книг, сколько и я.

В 2019 году у Мэрилин была диагностирована множественная миелома — рак плазматических клеток (лейкоцитов костного мозга, продуцирующих антитела). Врачи выписали ей противоопухолевый препарат ревлимид, который спровоцировал инсульт. Мэрилин чуть не умерла и провела в больнице четыре дня. Через две недели после того, как ее выписали, мы отправились погулять в ближайший парк.

— У меня есть идея для книги, которую мы должны написать вместе, — неожиданно объявила Мэрилин. — В ней я хочу описать все трудности и испытания, которые предстоят нам в ближайшие месяцы. Возможно, наш опыт будет полезен другим парам, столкнувшимся со смертельной болезнью.

Мэрилин часто предлагала темы для книг, которые, по ее мнению, стоило бы написать.

— Хорошая мысль, дорогая, — ответил я. — Идея совместного проекта заманчива, но, как ты знаешь, я уже начал работать над сборником рассказов.

— О нет-нет, об *этой* книге пока забудь. Ты пишешь книгу вместе со мной! Ты будешь сочинять свои главы, а я — свои, и они будут чередоваться. Эта будет *наша* книга — книга, не похожая ни на какую другую, потому что ее будут писать два человека, два разума. Только представь: размышления супругов, которые были женаты шестьдесят пять лет! Супругов, которым повезло встретить друг друга и вместе пройти путь, который в конечном итоге ведет к смерти. Ты бредешь, опираясь на свои трехколесные ходунки, а рядом ковыляю я — пока на собственных ногах, но таких слабых, что их силы хватает в лучшем случае на пятнадцать-двадцать минут.

¹Ориг.: «Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolution».



В своей книге «Экзистенциальная психотерапия»¹, изданной в 1980 году, Ирв писал, что умирать тем легче, чем меньше ты сожалеешь о прожитой жизни. Оглядываясь на нашу долгую совместную жизнь, мы не сожалеем ни о чем. К несчастью, это никак не влияет на телесные недомогания, которые в последнее время мы испытываем изо дня в день, и не смягчает мысли о скором расставании. Как бороться с отчаянием? Как вести осмысленное и значимое существование до самого конца?



Мы находимся в том возрасте, когда большинство наших современников уже умерли. Каждый день мы просыпаемся с осознанием того, что наше совместное время ограничено и чрезвычайно ценно. Мы пишем, чтобы придать смысл нашему существованию, неотвратимо уносящему нас в темные глубины физического упадка и смерти. Прежде всего эта книга призвана помочь нам успешно преодолеть остаток жизненного пути, не растеряться, сохранить присутствие духа.

Хотя в основе этой книги лежит наш личный опыт, мы рассматриваем ее как часть национального диалога по проблемам добровольного ухода из жизни. Каждый надеется получить лучшую медицинскую помощь, обрести эмоциональную поддержку в семье и друзьях и умереть как можно безболезненнее. Даже мы, несмотря на все наши медицинские и социальные преимущества, не застрахованы от боли и страха надвигающейся смерти. Как и все, мы хотим качественно прожить оставшееся время, даже если для этого приходится терпеть медицинские процедуры, которые иногда значительно ухудшают наше самочувствие. Сколько мы готовы

¹ На русском языке книга вышла в издательстве «Класс» в 2004 году.

вынести, чтобы оставаться в живых? Как закончить свое земное существование максимально безболезненно? Как достойно оставить этот мир следующему поколению?

Мы оба знаем, что болезнь Мэрилин почти наверняка ее убьет. Вместе мы будем писать этот дневник о том, что ждет нас впереди, в надежде, что наш опыт и наблюдения обеспечат поддержку и утешение не только нам, но и нашим читателям.

Ирвин Д. Ялом

Мэрилин Ялом

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

СПАСИТЕЛЬНАЯ КОРОБОЧКА

Снова и снова я, Ирв, невольно прикасаюсь к левой части груди. В прошлом месяце у меня там появился чужеродный предмет — металлическая коробочка размером 5 × 5 сантиметров, которую имплантировал хирург, чье имя и лицо я уже не помню. Все началось с приема у физиотерапевта, к которому я обратился из-за проблем с равновесием. Пощупав мой пульс, врач в ужасе повернулась ко мне и воскликнула: «Мы с вами идем к кардиологу! У вас пульс 30».

Я попытался ее успокоить: «Он медленный уже несколько месяцев и совсем меня не беспокоит».

Мои слова не произвели особого впечатления. Врач отказалась продолжать сеанс физиотерапии и заставила меня пообещать, что я безотлагательно свяжусь со своим терапевтом, доктором У.

За три месяца до этого, во время ежегодного медицинского осмотра, доктор У. отметил мой медленный, неровный пульс и направил меня в Стэнфордскую клинику, специализирующуюся на аритмии. Врачи приклеили мне на грудь холтеровский монитор, чтобы круглосуточно отслеживать мое сердцебиение в течение двух недель. Результаты показали стабильно медленный пульс