

**Ирвин Ялом**  
**МИРОВЫЕ**  
**БЕСТСЕЛЛЕРЫ**



И Р В И Н

# ЯЛОМ

МЭРИЛИН ЯЛОМ

ВОПРОС  
СМЕРТИ  
И ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Я51

Irvin D. Yalom & 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,  
2023. — 272 с.

ISBN 978-5-04-189104-6

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

© Чечина А. А., перевод  
на русский язык, 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-189104-6

*Душевная боль и скорбь — та цена,  
которую мы платим за мужество любить других<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup>Sanford Ragins, *L'chol Z'tan 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.....	27
<i>Глава 3.</i> Осознание эфемерности бытия.....	37
<i>Глава 4.</i> Почему мы не переезжаем в дом престарелых.....	45
<i>Глава 5.</i> Я решаю уйти на покой .....	53
<i>Глава 6.</i> Грустные мысли и новые надежды .....	61
<i>Глава 7.</i> Снова «вглядываясь в солнце» .....	71
<i>Глава 8.</i> Чья это смерть?.....	85
<i>Глава 9.</i> Лицом к лицу со смертью.....	89
<i>Глава 10.</i> Размышления об ассистированном самоубийстве .....	97
<i>Глава 11.</i> В мучительном ожидании четверга .....	103
<i>Глава 12.</i> Приятный сюрприз.....	113

<i>Глава 13.</i> Теперь ты знаешь.....	119
<i>Глава 14.</i> Смертный приговор.....	129
<i>Глава 15.</i> Прощай, химиотерапия — и надежда.....	135
<i>Глава 16.</i> От паллиативной медицины к хоспису .....	139
<i>Глава 17.</i> Хоспис: программа амбулаторной помощи.....	151
<i>Глава 18.</i> Сладкая иллюзия.....	157
<i>Глава 19.</i> Французские книги.....	161
<i>Глава 20.</i> Конец близок .....	167
<i>Глава 21.</i> Смерть.....	173
<i>Глава 22.</i> Прощание и похороны.....	177

## ЧАСТЬ II

<i>Мы не забудем.....</i>	187
<i>Глава 23.</i> Моя новая жизнь.....	197
<i>Глава 24.</i> Один дома .....	205
<i>Глава 25.</i> Секс и горе.....	209
<i>Глава 26.</i> Дерезализация .....	215
<i>Глава 27.</i> Оцепенение .....	221
<i>Глава 28.</i> Целебный Шопенгауэр .....	225
<i>Глава 29.</i> Отрицание.....	231
<i>Глава 30.</i> Выход в свет.....	235
<i>Глава 31.</i> Нерешительность.....	241
<i>Глава 32.</i> «Все мы творения на день» .....	245
<i>Глава 33.</i> «Семь уроков повышенной сложности по терапии горя» .....	251
<i>Глава 34.</i> Мое образование продолжается .....	257
<i>Глава 35.</i> Дорогая Мэрилин .....	261



## 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»<sup>1</sup>. 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,

---

<sup>1</sup>Ориг.: *Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolution*.

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.

—

В своей книге «Экзистенциальная психотерапия»<sup>1</sup>, изданной в 1980 году, Ирв писал, что умирать тем легче, чем меньше ты сожалешь 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

---

<sup>1</sup> На русском языке книга вышла в издательстве «Класс» в 2004 году.

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 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, специализирую-