

Питання життя і смерті

Про книгу

Ця книжка — своєрідний щоденник, який вели Ірвін Ялом та його дружина Мерилін у час найтяжчого випробування: у Мерилін було діагностовано рак, і перед подружжям постало питання, як знайти сенс свого існування у новій реальності, як боротися з відчаєм. Але це не про горе і сум, а про велику любов і життя без жалю. Ірвін і Мерилін Яломи зібрали по крихтах усю мудрість прожитих разом років. Тут немає настанов і мотиваційних порад, а є досвід людей, що навчилися приймати невідворотне і зуміли змиритися з неминучою розлукою. Книжка стане опорою кожному, хто шукає підтримку, розраду й хоче прожити таке життя, про яке не доведеться жалкувати в кінці шляху.

ІРВІН ЯЛОМ
МЕРІЛІН ЯЛОМ



ПИТАННЯ ЖИТТЯ
І СМЕРТІ

КСД



IRVIN D. YALOM
MARILYN YALOM

A MATTER OF DEATH
AND LIFE

ІРВІН ЯЛОМ
МЕРИЛІН ЯЛОМ

ПИТАННЯ ЖИТТЯ
І СМЕРТІ

Переклад з англійської Олега Короля

ХАРКІВ
2021 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2021

ISBN 978-617-12-9163-8 (epub)

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

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
Я51

First published by Stanford University Press Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Перекладено за виданням: Yalom I. D. A Matter of Death and Life / Irvin D. Yalom. — Stanford, California : Redwood Press, 2021. — 240 p.

Дизайн обкладинки

CreaLab
Creative Laboratory

ISBN 978-617-12-8925-3

ISBN 978-1-5036-1376-8 (англ.)

© Dr. Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom, 2021
© Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

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 проєкту 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 всенародного 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 просвітять і підтримають не тільки нас, а й наших читачів.

Ірвін Дейвід Ялом, Мерилін Ялом

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 ідемо 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.

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 ревлімідом. 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 метнулася 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. Двотижневий запис роботи твого серця показав, що трапилася 3291 атріовентрикулярна блокада, яка тривала загалом тридцять годин.

— А що воно означає? — спитав я. — Восстаннє 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 перемикає канали, а стільниковий навігатор — вказувати напрямом. 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. 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 стискає 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 життя².

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 хвилину ми відчували, що прожили достатньо»³. 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!»⁴

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»⁵.

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

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

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 утрюх і розмовляли годину-другу, поки не настав час операції. Сестра 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 звуть 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 поспівчують 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, започаткованому 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 сніданок. Але вона вже випила трохи яблучного соку і не має охоти на щось інше. Мерилін лежить на тахті у вітальні, дивлячись на дуби в нашому саду.

Як завжди, питаю, як вона почувається.

Як завжди, вона відверто відповідає:

— Почуваюся жахливо. Не можу передати це словами. Я далека від усього... усе тіло пронизують жахливі відчуття. Якби не ти, я б не

трималася на цьому світі... Не хочу далі жити... Вибач, що я раз у раз кажу це тобі. Знаю, що товчу одне й те саме.

Уже кілька тижнів я щодня вислуховую від неї такі слова. Почуваюся пригніченим і безпорадним. Ніщо не завдає мені більшого болю, ніж її біль. Щотижня моїй дружині роблять хіміотерапевтичне внутрішньовенне вливання, від якого нудота, біль голови і велика втома. Мерилін втратила зв'язок зі своїм тілом, з речами і людьми — не опишеш цього. Із пацієнтів, що відбувають курс такого лікування, багато хто характеризує це явище словом «хіміоголова». Я заохочую дружину пройти хоча б оті тридцять метрів до поштової скриньки, але, як завжди, надаремно. Тримаю Мерилін за руку і силкуюся, як можу, підбадьорити її.

Сьогодні, коли вона знову стверджує, що не хоче так жити, я відповідаю інакше:

— Мерилін, ми з тобою вже кілька разів говорили про чинний у Каліфорнії закон, який дає медикам право допомагати пацієнтам покінчити з собою, якщо ті потерпають на невиліковну хворобу. Пригадуєш, наша приятелька Александра саме так і вчинила? Стільки разів за останні місяці ти казала, що тримаєшся на світі лише задля мене і непокоїшся тим, як я виживу без тебе. Я не раз і не два думав про це. Ось і останньої ночі лежав у постелі, кілька годин не міг заснути і думав. Хочу, щоб ти дізналася. Послухай: я перетерплю втрату тебе. Зможу й далі жити — мабуть, недовго, якщо вже мушу носити цю коробочку в грудях. Безперечно, я тужитиму за тобою щодня й до самого кінця... але й далі житиму. Мене вже не лякає смерть... не так, як колись.

Пам'ятаєш, як я, перебувши інсульт, втрачав рівновагу й мусив ходити з ціпком чи ходунком? Пам'ятаєш, як я почувався після операції на коліні, який нещасний і пригнічений я тоді був? Хоч бери та й знову лягай у лікарню. Що ж, воно минулося, як знаєш. Тепер я спокійніший, уже не мучуся, навіть непогано сплю. Хочу, щоб ти знала: я зможу пережити твою смерть. Не стерплю єдиного — думки про те, що задля мене ти живеш з таким болем, з такою мукою.

Мерилін проникливо дивиться мені в очі. Цього разу мої слова зачепили її. Ми дуже довго сидимо разом, тримаючись за руки. У голові промайнула одна з сентенцій Ніцше: «Думка накласти на себе

руки — могутня втіха, з нею щасливо перебуваєш не одну лиховісну ніч»^б. Але я стримуюся й не висловлюю її.

На якусь мить Мерилін заплющує очі, а тоді киває.

— Дякую, що ти це сказав. Такого я від тебе ніколи не чула. Воно втішає... Знаю, що останні місяці стали тобі кошмаром. Ти мусив робити все — купувати продукти, готувати страви, одягати мене, возити до лікаря та до клініки й там годинами чекати, телефонувати всім моїм друзям. Знаю, що я виснажила тебе. А однак ти, здається, почувашся добре. Видаєшся таким урівноваженим, таким стійким.... Ти вже кілька разів сказав мені, що, якби змога, взяв би мою хворобу на себе. І я знаю, що ти так і зробив би. Ти завжди дбав про мене, завжди з любов'ю, але останнім часом змінився.

— Як саме?

— Важко описати. Іноді ти здаєшся спокійним. Майже умиротвореним. Чому так? Як тобі це вдається?

— Це важливе питання. Я не знаю самого себе. Але здогадуюся, чому так, і це не пов'язано з любов'ю. Ти ж знаєш, що я закоханий у тебе ще відтоді, як ми, підлітки, познайомились. Річ у чомусь іншому.

— То скажи мені. — Мерилін уже сидить і пильно дивиться на мене.

— Мабуть, річ ось у цьому.

Я попліскую по грудях, по коробочці.

— Ірве, ти мав на увазі своє серце? Але звідки взявся спокій?

— Я часто торкаю й потираю цю коробочку. Вона раз у раз нагадує мені, що я помру від вади серця. Скоріш за все, раптово і швидко. Помру не так, як Джон та всі інші пацієнти, яких ми бачили в палаті для недоумкуватих.

Мерилін киває. Вона розуміє. У мого близького приятеля Джона була важка деменція, а недавно він сконав у притулку для людей похилого віку. Коли я востаннє відвідав Джона, він не впізнавав ні мене, ні будь-кого. Просто стояв і кричав — безперестанку, цілими годинами. Не можу стерти з пам'яті цю картину: це моя смертельна примара.

— Отож завдяки тому, що діється в моїх грудях, — кажу я, торкаючись грудей з коробочкою, — я певен, що нагло помру. Як мій батько.

- [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.)
- [2](#) 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.*
- [3](#) Див. *Луцій Анней Сенека*. Моральні листи до Луцілія / Лист XXIII. Переклад Андрія Содомори.
- [4](#) Див. *Фрідріх Ніцше*. Так казав Заратустра / «Про вільну смерть». Переклад Анатолія Онишка і Петра Тарашука.
- [5](#) Див. *Фрідріх Ніцше*. Так казав Заратустра / «П'яні співи». Переклад Анатолія Онишка і Петра Тарашука.
- [6](#) Див. *Фрідріх Ніцше*. По той бік добра і зла / Розділ четвертий. «Сентенції та інтермедії». Переклад Анатолія Онишка.

Розділ 2. Перетворення НА інваліда

День у день я, Мерилін, лежу на тахті у нашій вітальні й дивлюсь у вікна — високі, від підлоги до стелі — на дуби та вічнозелені дерева, що ростуть на нашій земельній ділянці. Настала весна, і я спостерігаю, як знову з'являється зелене листя на нашому пишному часточковому дубі. Сьогодні, трохи раніше, я побачила сову, що всілася на ялині між фасадом нашого будинку і робочим приміщенням Ірва. Звідси видно невелику частину городу, на якому наш син Рід посадив помідори, квасолю, огірки та кабачки. Хоче, щоб я думала про дозрівання овочів влітку, коли мені, ймовірно, «полегшає».

Останні кілька місяців, відколи у мене діагностували множинну мієлому, застосовували сильнодійні медикаменти й госпіталізували мене після інсульту, я мало не весь час мучилася. Після щотижневих хіміотерапевтичних ін'єкцій невмолимо тяглися дні з нудотою й іншими мордуваннями тіла. Збавлю читачів від їх опису. Здебільшого почуваюся виснаженою — немовби між мозком і черепом напхано бавовни, а між мною і рештою світу простяглася туманна завіса.

Я мала кілька подруг, хворих на рак молочної залози, і тільки тепер якось утямила, що вони перебули, борючись із недугою. Хіміотерапія, опромінення, хірургія, допомога від груп підтримки — з усього цього складалося повсякдення цих онкологічних пацієнток. Двадцять п'ять років тому, коли я писала «Історію грудей», рак молочної залози ще вважали летальною хворобою. Сьогодні медики називають її хронічною, яку можна лікувати й уповільнювати її перебіг. Заздрю таким хворим, бо вони, перейшовши на стадію ремісії, можуть обійтися без хіміопрепаратів. Пацієнти з множинною мієломою зазвичай потребують дальших сеансів терапії, хоча й рідших, ніж щотижневі ін'єкції, які я тепер терплю. Знову і знову питаю сама себе: а чи варто?

Мені вісімдесят сім років. Настів час умирати. Переглядаючи колонки з некрологами у «Сан-Франсиско кронікл» і «Нью-Йорк таймс», зауважую, що переважно йдеться про людей, яким менш ніж вісімдесят років. Середня тривалість життя у США — 79 років. Навіть у Японії, з її рекордним довголіттям, середній вік жінок становить 87,32 року. Після щасливих довгих літ, які я поділяла з Ірвом і майже

весь той час відзначалася міцним здоров'ям, чого б це я мала хотіти жити тепер — з повсякденним стражданням і відчаєм?

Відповідь проста — немає легкого способу померти. Якщо я відмовлюся від лікування, то згину від множинної мієломи раніше, ще й у муках. У Каліфорнії узаконено допомогу медика в самогубстві. Якщо вже мені настає кінець, то я могла б попросити такої допомоги.

Складніше відповісти на питання, чи варто мені жити далі. За весь цей стражденний час я виразніше відчула міру, якою моє життя пов'язане з життям інших людей — не тільки мого чоловіка та дітей, а ще й багатьох друзів, які досі підтримують мене, коли треба. Ці друзі пишуть чимало підбадьорливих есемесок, приносять їжу додому, надсилають квіти й рослини. Давня подруга, ще з коледжу, надіслала мені м'який пухнастий халат, інша подарувала власноруч зв'язану вовняну шаль. Уже вкотре я усвідомлюю, яке це благо — мати таких друзів на додачу до членів родини. Кінець кінцем я дійшла до розуміння того, що треба виживати не тільки задля себе, а й задля інших людей. Здавалося б, це очевидна річ, але допіру тепер я осягла її до дна.

Офіційно керуючи у 1976—1987 роках Стенфордським інститутом дослідження проблем жінок, я заснувала спільноту жінок-науковців і їхніх прихильників, багато з яких стали моїми близькими подругами. З 2004-го по 2019 рік я провадила літературний салон у своїй оселі в Пало-Альто і на квартирі у Сан-Франциско для письменниць із району Сан-Франциської затоки, що значно розширило коло моїх приятельок. Понад те, як колишня викладачка французької, я проводила час у Франції та інших європейських країнах, коли тільки випадала нагода. Так, у мене було гідне заздощів становище, завдяки якому я могла налагоджувати такі дружні стосунки. Мене втішає думка, що моє життя і смерть не байдужі друзям по всьому світі — у Франції, Греції, Швейцарії, в Кембриджі, Нью-Йорку, Далласі, Каліфорнії та на Гаваях.

На щастя, всі наші діти — Ів, Рід, Віктор і Бен — живуть у Каліфорнії; троє з них — у районі Сан-Франциської затоки, а четвертий — у Сан-Дієго. За останні кілька місяців на нашому з Ірвом житті виразно позначилося те, що вони проводили дні і ночі в будинку, готуючи страви та піднімаючи настрій. Ів, лікарка, принесла мені мармеладки з медичною марихуаною, і я з'їдаю пів мармеладки

перед вечерею, щоб подолати нудоту й набрати апетиту. Здається, ці медикаменти діють краще, ніж будь-які інші, й не спричиняють помітних побічних ефектів.

Ліно́р, наша внучка з Японії, цього року жила з нами і працювала на недавно заснованій біотехнологічній фірмі у Кремнієвій долині. Спершу я допомогла їй пристосуватися до умов життя в Штатах, а тепер саме вона опікується мною. Ліно́р допомагає нам у комп'ютерних та телевізійних справах і вводить японські страви до нашого раціону. Ми дуже сумуватимемо за внучкою, коли вона за кілька місяців піде на післядипломний курс у Північно-Західному університеті.

Та передусім мене підтримує Ірв, найвірніший із усіх доглядачів — терплячий, чуйний, самовідданий у старанні полегшити мої страждання. Ось уже п'ять місяців я не сідала за кермо нашої машини. Ірв постійно — крім як у час, коли нас відвідують діти — купує продукти і готує страви. Він возить мене на візити до медиків і залишається зі мною під час кількогодинних вливань. Увечері він з'ясовує, що там на телеканалах, і висиджує до кінця кожної передачі, хай навіть вона далеко не на його смак. Я пишу цю похвалу не для того, щоб підлестити Ірву чи виставити його святим перед читачами. Просто це неприкрашена правда — така, яку сприймаю. Часто я порівнюю становище — своє і тих пацієнтів, у яких немає вірного друга чи супутника життя і які мусять лікуватися самотужки. Недавно я сиділа у Стенфордському центрі вливання, чекаючи хіміоін'єкції, й жінка поруч мене сказала, що вона одинока, та ось знайшла підтримку у християнській вірі. Дарма що доводиться домовлятися про медичні візити самій, не маючи нікого поруч, зате вона весь час відчуває близькість Бога. Хоча я не побожна, та рада за неї. Так само мене підбадьорили друзі — запевнили, що моляться за мене. Моя подруга, багаїтка⁷ Віда, молиться за мене щодня, і якщо Бог є, то Він, цілком певно, почує її палкі молитви. Інші друзі — католики, протестанти, юдеї та мусульмани — написали, що згадують мене в молитвах. Письменниця Гейл Шигі⁸ розчулила мене до сліз, написавши: «Я молитимуся за Вас і уявлятиму Вас у Божій жмені. Ви крихітні, якраз помістяться».

Ірв і я, євреї у плані культури, не віримо, що після смерті будемо при свідомості. А проте мій дух підтримують слова 23 псалма зі Старого Завіту: «Коли я піду хоча б навіть долиною смертної темряви, то не буду боятися злого...» Ці слова кружляють у моїй свідомості разом із іншими, почерпнутими з релігійних та нерелігійних джерел і давно завченими напам'ять.

«Де твоє, смерте, жало?» (Перше послання апостола Павла до коринтян, 15, 55)

«Найгірше — смерть, а їй таки ж настати» (Вільям Шекспір, «Річард II», дія III, сцена 2)⁹.

А ще — «Шарварок у домі», гарний вірш Емілі Дікінсон:

Вимітати Серця
Викидати Любов

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ