



**КАК МЫ
УМИРАЕМ**

Кэтрин Мэнникс,
терапевт, онколог

КАК МЫ УМИРАЕМ

Ответ на загадку смерти,
который должен знать
каждый живущий

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 612.67
ББК 52.5
М97

Kathryn Mannix
WITH THE END IN MIND: DYING, DEATH, AND WISDOM IN AN
AGE OF DENIAL

© Kathryn Mannix, 2017

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Callahan / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мэнникс, Кэтрин.

М97 Как мы умираем. Ответ на загадку смерти, который должен знать каждый живущий / Кэтрин Мэнникс ; [перевод с английского Т. Гальцевой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Люди редких профессий. Невыдуманные истории о своей работе).

ISBN 978-5-04-103302-6

Кэтрин Мэнникс проработала более тридцати лет в паллиативной помощи и со всей ответственностью заявляет: мы неправильно относимся к смерти.

Эта тема, наверное, самая табуированная в нашей жизни. Если всевозможные вопросы, касающиеся пола и любви, табуированные ранее, сейчас выходят на передний план и обсуждаются, про смерть стараются не вспоминать и задвигают как можно дальше в сознании, лишь черный юмор имеет право на эту тему. Однако тема смерти серьезна и требует размышлений — спокойных и обстоятельных.

Доктор Мэнникс делится историями из своей практики, посвященной заботе о пациентах и их семьях, знакомит нас с процессом естественного умирания и приводит доводы в пользу терапевтической силы принятия смерти. Эта книга о том, как все происходит на самом деле. Она позволяет взглянуть по-новому на тему смерти, чтобы иметь возможность делать и говорить самое важное не только в конце, но и на протяжении всей жизни.

УДК 612.67
ББК 52.5

- © Гальцева Т., перевод на русский язык, 2020
- © Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2021
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-103302-6

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.....	12
СИМПТОМЫ.....	15
Малообещающее начало.....	16
Движение сопротивления.....	23
Маленькая танцовщица.....	31
Железный шар.....	46
Последний вальс.....	58
Пауза для размышления: симптомы.....	66
ВСЕ БУДЕТ ПО-МОЕМУ.....	68
Вот в чем вопрос... ..	69
Не отпуская меня.....	77
Шляпа.....	92
У меня дух захватывает.....	104
Пауза для размышления: все будет по-моему.....	115
НАЗЫВАЯ СМЕРТЬ.....	116
Новости из вторых рук.....	117
Утекающий через пальцы.....	125
Разговор о том, что нельзя упоминать.....	135
Что-то неладное.....	135
Мемориальные таблички.....	138
Кот-астрофа.....	139
Прибытие в пункт назначения.....	142
Звук тишины.....	145
За каждым твоим вздохом (я буду наблюдать).....	155
Красавица и чудовище.....	166
Пауза для размышления: называя смерть.....	178

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ.....	181
Вечеринка на кухне.....	182
Отпусти меня — лицевая сторона.....	191
Отпусти меня — обратная сторона.....	199
Планы на путешествия.....	209
С любовью к тебе	220
Пауза для размышления: взгляд в будущее	232
НАСЛЕДИЕ.....	235
Кое-что непредсказуемое	236
Год кота.....	246
Вскрытие.....	257
Иглы и булавки	267
Колыбельная	277
Пауза для размышления: наследие.....	288
ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ.....	289
Музыкальные предпочтения	290
Глубокий сон.....	298
De Profundis.....	306
Идеальный день.....	317
Лучшие умирают молодыми	329
Пауза для размышления: трансцендентность.....	333
Последние слова.....	335
Словарь.....	337
Полезная информация	342
Шаблон письма.....	345
Благодарности	347

*Эта книга с любовью посвящается всем,
кто рассказал эти истории.*

*Моим родителям,
благодаря которым родились слова.*

Моему мужу, превратившему их в мудрость.

*Нашим детям,
чьи истории еще только начинаются.*

ВВЕДЕНИЕ

Может показаться странным, что кому-то хочется тратить время на изложение историй умирающих после полувековой работы с ними. Быть может, самонадеянно предлагать эти истории читателю — вряд ли ему захочется сопровождать умирающих незнакомцев на страницах книги. Однако именно для этого она была написана.

На протяжении всей медицинской карьеры я видела, что, сталкиваясь с вопросами жизни и смерти, мы всегда имеем свои идеи и ожидания. Каждый смотрит на мир через объектив собственного опыта, независимо от того, касается ли это рождения, смерти, любви, утраты или перемен. Проблема в том, что если рождение, любовь и даже скорбь широко обсуждаются, на тему смерти наложено табу. Не зная, чего ожидать, люди собирают крупицы информации о ней из различных источников: телевидения, фильмов, книг, социальных медиа и новостей. Этот чрезмерно приукрашенный и сильно упрощенный взгляд заменил опыт, когда смерть была обычным явлением: каждый мог увидеть ее закономерности и узнать, что жизнь может быть удовлетворительной и по мере угасания, и даже мог присутствовать у смертного одра.

Этот опыт был утрачен во второй половине XX века. Развитие здравоохранения, новые виды лечения — антибиоти-

ки, диализ, химиотерапия на ранних сроках, правильное питание, вакцинация и многое другое — радикально изменили отношение к болезни, дав надежду на излечение или, по крайней мере, отсрочку смерти, что ранее было невозможно. Это привело и к сдвигу в отношении к неизлечимо больным пациентам, которых отправляют в больницу вместо того, чтобы оставить спокойно доживать последние дни дома. Продолжительность жизни увеличилась, жизнь многих улучшилась и была продлена.

РАЗВИТИЕ МЕДИЦИНЫ ПОЗВОЛИЛО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ И СИЛЬНО ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ. ОДНАКО ЭТО ВЫЗВАЛО И СДВИГ В ОТНОШЕНИИ ЧЕЛОВЕКА К СМЕРТИ. ТЕПЕРЬ ЭТОТ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ВЫЗЫВАЕТ СТРАХ И ДАЖЕ ПАНИКУ.

И тем не менее прорывы в области медицины могут помочь только до определенной степени, ведь за границей поддержания жизни есть граница смерти. В сфере продления умирания технологии превзошли себя, став триумфом отрицания накопленного прежде опыта. Но смерть наступает в любом случае, и то, как мы умираем, остается неизменным. Изменилось понимание этого процесса, последних слов и этики, так хорошо известных раньше, когда смерть была неизбежна. Вместо того, чтобы встретить смерть дома в окружении любимых людей, мы умираем в скорых и отделениях неотложной помощи, разлученные с близкими.

Эта книга о том, как все происходит на самом деле. Все истории, описанные в ней, взяты из моей 40-летней врачебной практики. Для сохранения анонимности практически все имена, должности, иногда пол и этническая принадлежность были изменены. Это не истории болезни конкретных людей, поэтому некоторые я совместила, чтобы проиллюстрировать особо важные моменты их путешествия. Многие ситуации

могут показаться знакомыми, и вы можете увидеть себя в лицах героев, ведь даже если мы игнорируем очевидные факты, смерть неизбежна.

Большая часть моей карьеры была посвящена паллиативной помощи¹, связанной с лечением физических симптомов смертельных болезней и эмоциональной поддержкой умирающих. Поэтому большинство историй — о людях, обратившихся за ней. Паллиативная медицина не всегда связана только со смертью, мы часто помогаем людям с разными стадиями заболеваний, если им это необходимо. Однако большинство наших пациентов, доживая последние месяцы жизни, дают возможность понять, что они чувствуют, осознавая, что умирают. Это именно то, что я хочу передать в своих историях: как живут умирающие пациенты.

Я предлагаю читателям взглянуть моими глазами на произошедшие события, вместе посидеть у постели пациента, принять участие в разговоре. Жизненные уроки, о которых идет речь в этой книге, — подарок людей, рассказавших свои истории. Все ошибки исключительно мои.

Время поговорить о смерти. Эта книга — мой способ начать.

¹ Паллиативная помощь — комплекс медицинских, психологических и социальных мер, позволяющих улучшить качество жизни больных опасным для жизни заболеванием и их семей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Обычно на этикетке лекарства есть надпись «Принимать согласно указаниям врача» — это позволяет получить максимальный эффект и избежать передозировки. Также на ней указывается информация о возможных побочных эффектах. Врач, назначающий препарат, должен объяснить пациенту его действие и согласовать время приема, а последний решает, стоит ли принимать лекарство.

Возможно, лучше всего рассказать, для чего нужна эта книга, и описать «график приема». Конечно, в ней есть и предостережение о вреде для здоровья. Это сборник рассказов, основанных на реальных событиях, который знакомит читателя с тем, что происходит с уходящими из жизни пациентами: как они справляются с этим, как живут, что имеет для них наибольшее значение, как приходит смерть, как это ощущается, как реагируют семьи... Это беглый взгляд на то, что происходит каждый день. Тысячи раз наблюдая за смертью, я пришла к выводу, что бояться ее не стоит, но нужно быть готовым ко множеству вещей. К сожалению, периодически встречаются пациенты и семьи, убежденные в обратном: смерть ужасна, а разговоры о ней и подготовка к ней невыносимо печальны.

Основная цель этой книги — познакомить читателя с процессом умирания. Я сгруппировала истории по темам, на-

чав с того, как развивается и эволюционирует смерть и как по-разному реагируют на это люди.

Каждая история может быть прочитана отдельно — это удобно для тех, кто любит открыть книгу наугад, но есть и тенденция перехода от конкретных физических изменений, поведения и симптомов к более абстрактным понятиям, таким как человеческое непостоянство и развитие и, в конечном счете, к вопросу, что наиболее важно.

СТОИТ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТУ КНИГУ КАК СВОЕГО РОДА ЛЕКАРСТВО. ВОЗМОЖНО, В ПРОЦЕССЕ БУДЕТ ГОРЬКО, НО В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕРАПИИ ОНО ПРИНЕСЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ ВЕЩЕЙ.

В книгу включен (без хронологической последовательности) рассказ о том, как из наивного испуганного студента я превратилась в опытного и (относительно) спокойного терапевта. Работа в команде с опытными профессионалами, многие из которых упоминаются в этих историях, невероятно обогатила мою жизнь. Они поддерживали и были наставниками, образцами для подражания, проводниками на моем пути, и я глубоко убеждена, что наше основное преимущество — в командной работе.

Предупреждение о вреде для здоровья: возможно, эти истории заставят задуматься не только о людях, в них фигурирующих, но и о вас самих — вашей жизни, близких и тех, по кому вы скорбели. Вы можете почувствовать грусть, хотя книга нацелена дать информацию и пищу для размышлений.

В конце каждой части есть несколько советов, о чем следует подумать, а возможно, и обсудить с кем-то, кому доверяете. Они основаны на клинических исследованиях, моих наблюдениях за пациентами и их семьями, столкнувшимися с серьезными заболеваниями и смертью, и на пробелах,

восполнив которые, можно облегчить последние дни жизни и прощание.

Надеюсь, что сумела утешить и вдохновить вас, и теперь мысль о смерти не будет вызывать страх. Я написала эту книгу с надеждой, что в свое время мы сможем спокойно уйти, осознавая неизбежность конца.

СИМПТОМЫ

В медицине крайне важно уметь распознавать симптомы: отличать тонзиллит от других воспалений горла, астму от иных причин одышки, мнительного, но здорового пациента — от терпеливого, но уже больного, определять характер кожных высыпаний, которые могут сигнализировать об опасности для жизни.

Мы различаем признаки некоторых состояний. По большей части это касается беременности и родов. Нам ясна картина всех девяти месяцев беременности: утренняя тошнота сменяется изжогой, интенсивные движения плода на раннем сроке — замедлением активности на более позднем, поскольку по мере роста плода уменьшается пространство для маневра. Нам известны все признаки и стадии нормальной беременности. Наблюдение за смертью похоже на наблюдение за родами: заметны этапы приближения к ожидаемому результату, и оба процесса могут протекать безопасно и без вмешательства. На самом деле нормальные роды, вероятно, встречаются реже, чем нормальная смерть, однако именно смерть люди стали ассоциировать с болью и страданием, что бывает редко.

При подготовке к родам женщины и их партнеры изучают этапы развития беременности и процесса родов. Эти знания помогают им быть уверенными и спокойными во вре-