





Такетоси Одзава

# ЧТО, ЕСЛИ ТВОЯ ЖИЗНЬ ЗАКОНЧИТСЯ ЧЕРЕЗ ГОД?

Записки врача хосписа  
о том, как прожить  
жизнь без сожалений



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
О-40

もしあと1年で人生が終わるとしたら?  
MOSHI ATODE 1 NEN DE JINSEI GA  
OWARUTOSHITARA?

小澤 竹俊  
Taketoshi Ozawa

© Taketoshi Ozawa, 2021

Russian translation rights arranged with ASCOM inc  
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

**Одзава, Такетоси.**

О-40 Что, если твоя жизнь закончится через год? Записки врача хосписа о том, как прожить жизнь без сожалений / Такетоси Одзава ; [перевод с японского Е. В. Михайлиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (SakuraBook. Японские бестселлеры для жизни без тревог).

ISBN 978-5-04-239541-3

Представьте, что вам осталось жить всего год... Что бы вы сделали? О чем бы пожалели? Что по-настоящему было для вас важно?

Врач хосписа Такетоси Одзава, проводивший в последний путь более 3500 пациентов, делится пронзительными историями людей, которые стояли лицом к лицу со смертью. Их откровения становятся зеркалом, в котором каждый из нас может увидеть то, что действительно имеет значение.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Михайлина Е.В., перевод на русский язык, 2026  
ISBN 978-5-04-239541-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Введение. А что делает вас счастливым? .....             | 16 |
| Часть 1. Что, если бы вам осталось жить всего год? ..... | 19 |
| Как вы думаете, был ли в вашей жизни смысл? .....        | 21 |
| Чем бы вы действительно хотели заниматься? .....         | 32 |
| О чём вы жалеете уже сейчас? .....                       | 39 |
| Что для вас действительно дорого в этой жизни? .....     | 52 |
| Как он приходит, последний день жизни. ....              | 58 |
| Часть 2. О семье и отношениях между людьми .....         | 63 |
| Не слишком ли много вы на себя взваливаете? .....        | 65 |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Удалось ли вам найти «себя»? . . . . .                                                                              | 77  |
| Достаточно ли времени вы<br>проводите с семьёй и друзьями? . . . . .                                                | 88  |
| Чувствуете ли вы себя одиноким? . . . . .                                                                           | 93  |
| <br>Часть 3. О работе, целях и мечтах . . . . .                                                                     | 107 |
| Довольны ли вы своей текущей<br>работой и видом деятельности? . . . . .                                             | 109 |
| Кажется ли вам, что ваши усилия<br>бессмысленны? . . . . .                                                          | 120 |
| Чем вы больше всего в этой жизни<br>гордитесь? . . . . .                                                            | 129 |
| Мечтаете ли вы о будущем? . . . . .                                                                                 | 137 |
| <br>Часть 4. А чтобы получать больше<br>удовольствия от жизни, ответьте себе ещё<br>на несколько вопросов . . . . . | 145 |
| Как вы можете почувствовать,<br>что прожили действительно интересную<br>жизнь? . . . . .                            | 147 |
| Испытываете ли вы какие-то<br>болезненные<br>переживания или серьёзные<br>трудности в жизни? . . . . .              | 153 |
| Не чрезмерно ли вы погрязли в делах? .                                                                              | 160 |

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Кажется ли вам, что вы живёте<br>вовсе не так, как хотелось бы? . . . . . | 166 |
| Прислушиваетесь ли вы к тому, что<br>велит вам сердце? . . . . .          | 173 |
| Заключение . . . . .                                                      | 182 |



# Введение



Хочу начать с вопроса:

***Если бы вы узнали, что вам отведён всего один год, чем бы вы занялись?***

Отправились бы в путешествие?

Провели это время с семьёй и близкими?

Довели до конца начатые дела?

Вспомнили о своих хобби?

Позволяли себе чаще есть любимые блюда?

Купили то, о чём давно мечтали?

Почти у каждого найдётся дело, которое хотелось бы успеть завершить при жизни.

Я задал вам этот вопрос не случайно: он помогает понять, что для вас по-настоящему важно и как бы вы хотели проводить свои дни, если бы впереди оставалось совсем немного времени.

***А что, если бы вам прямо сказали: вам остался ровно год?***

Проработав 25 лет в сфере паллиативной помощи и сопроводив в последний путь более трёх с половиной тысяч пациентов, я пришёл к единственному выводу. Столкнувшись с неизбежным, человек неизбежно начинает оглядываться назад. Он переосмысливает пройденный путь, взвешивает поводы для гордости и сожаления и в итоге уходит спокойно, с ощущением умиротворения и осознанием того, что жизнь прожита достойно.

В современном бешеном ритме неудивительно, что у нас редко находится время вдумчиво поразмыслить о том, что нам по-настоящему дорого.

Но что, если...

*Что, если бы вам остался всего год?*

Этот вопрос не на шутку тревожит как тех, кому отведён короткий срок, так и тех, кто лишь размышляет об этом теоретически.

О чём же думают люди на закате дней?

Далеко не каждый уходит из жизни с чувством полного удовлетворения, однако, судя по моему опыту, большинство пациентов всё же покидают этот мир с ощущением, что прожили полно и сделали всё, что могли.

Тем не менее некоторых начинают мучить сожаления: «А ведь, наверное,

стоило поступить иначе...», «Жаль, что я так и не смог жить так, как хотел».

Мне часто доводится слышать от пациентов: «Как бы я хотел напоследок отправиться куда-нибудь с семьёй», «Стоило меньше бояться и смелее браться за новое».

Каждый наш день наполнен и радостями, и разочарованиями. Всем нам есть чем гордиться и о чём жалеть. И с этими переживаниями нам неизбежно предстоит столкнуться в конце пути.

Так почему бы, пока мы живы и здоровы, не начать уже сейчас строить жизнь так, чтобы в финале не жалеть об упущенном или хотя бы свести эти переживания к минимуму?

Что значит «жить без сожалений»? Что такое «достойная» жизнь?

Проводя много времени у постели умирающих, волей-неволей задумываешься: как-во это — уйти, ни о чём не жалея, и что вообще значит прожить жизнь «хорошо»?

---

Каждый живёт в свою эпоху,  
в уникальных обстоятельствах,  
накапливает свой опыт  
и вырабатывает собственные  
взгляды на мир.

---

Кто-то уходит в глубокой старости, а кому-то суждено покинуть этот мир совсем молодым, оставив нереализованные мечты, незавершённые дела или даже маленьких детей.

Вероятно, не существует универсального рецепта жизни без сожалений в финале.

И всё же если попытаться сформулировать условия, которые помогают прожить жизнь с наименьшим количеством сожалений и с большим числом светлых воспоминаний, я выделил бы четыре:

- Избегать чрезмерной самокритики;
- Сохранять открытость новому в любом возрасте;
- Не бояться выражать любовь и искренние чувства близким;
- Ценить каждый прожитый день.

Пусть это моё личное мнение, основанное на практике, но я глубоко убеждён: следование этим принципам действительно способно сделать жизнь ярче, насыщеннее и счастливее. Тогда, приближаясь к финалу, мы будем чаще вспоминать хорошее и реже жалеть об упущенном.

Однако жизнь непредсказуема. Серьёзная болезнь, профессиональная неудача или разрыв отношений могут надолго выбить из колеи. Страх повторения боли иногда заставляет нас избегать нового и даже отдалиться от близких.

Более того, в свете последних мировых событий всё больше людей признаются, что им стало сложнее радоваться жизни. Наша жизнь во многом зависит от внешних обстоятельств и редко идёт строго по плану. Главный вопрос в том, как мы реагируем на трудности. И именно от этого выбора зачастую зависит, каким будет наш дальнейший путь.

