Pradedančiojo gidas į mirtį

Simon Boas

Ar gali būti kas nors labiau įkvepiančio mėgautis kiekviena gyvenimo diena?

Daily Mail

obuolys.

Pradedančiojo gidas į mirtį

Simon Boas

Vertė
UAB „Knygų ministerija“



Šią knygą skiriu savo mylimai žmonai Aurélie,
savo tėvams Anthony'ui ir Sarah'ai
bei seseriai Julia'i

TURINYS

Pratarmė **9**

Straipsniai, publikuoti „Jersey Evening Post“ dienraštyje **17**

„Vėžio pingvinai“ 19

„Mano ligos situacija susiklostė nebūtinai mano naudai“ 27

„Mano vėžys nebendradarbiavo“ (paskutinis straipsnis) 33

Mirtis ir ramybė **39**

Įžanga 41

1. Perspektyva 45

2. Meditacija 50

3. Dėkingumas 54

4. Dievas ir religija 62

5. Konsultavimasis 71

6. Artimųjų sielvartas 75

7. Kiti žmonės 79

8. Psichodelikai 84

9. Stebuklingi vaistai, viltis ir susitaikymas 91

10. Mąstymas apie mirtį 97

11. Optimizmas 102

12. Apgailestavimai ir norų sąrašai 109

Keletas knygų **113**

Trumpa chronologija **116**

Kai kurie kiti faktai **119**

Bendravimo su mirštančiaisiais pradžiamokslis **122**

Pabaigos žodis **137**

Padėkos **139**

PRATARMĖ

Šios nedidelės knygelės branduolys – trys straipsniai, kuriuos parašiau vietos laikraščiui „Jersey Evening Post“ nuo tada, kai man buvo diagnozuotas pažengęs gerklės vėžys (2023-iųjų vasarą), iki paskutiniųjų likusių mano gyvenimo savaičių.

Nepaprastai džiaugiuosi, kad antrasis iš šių straipsnių netikėtai tapo labai populiarus ir pasiekė milijonus žmonių visame pasaulyje. Jį perpublikavo „Spectator, Daily Telegraph“ ir „Daily Mail“, o aš jį perskaičiau BBC radijo laidoje „Broadcasting House“. Mane užplūdo gražios, nuoširdžios žinutės; vieni žmonės man tiesiog linkėjo geriausio, o daugelis liudijo, kad mano žodžiai jiems vienaip ar kitaip padėjo.

Kai kurių situacija buvo panaši į manąją ir jiems paguodą suteikė mano pavyzdys, kad mirtį galima priimti ramiai ir su ja susitaikyti. Kiti gyveno kupiną veiklos, visavertį gyvenimą ir buvo dėkingi už priminimą, kad gyvenimas

iš tiesų yra nuostabi, neįtikėtina dovana ir kad sutelkus dėmesį į tai galima mažiau jaudintis dėl išties nereikšmingų dalykų, kurie dažniausiai užima didžiąją mūsų kasdienybės dalį. Keletas žmonių pasidalijo, kad mano mintys juos įkvėpė pataisyti ar nutraukti tam tikrus santykius, mesti nemėgstamą darbą ar net parduoti namą ir leistis į nuotykius.

Tikėjausi, kad turėsiu daugiau laiko labiau išplėtoti savo straipsnius, deja, mano vėžys buvo energingesnis ir motyvuotesnis už mane. Iš dalies dėl to buvo kaltas mano olimpinis gebėjimas atidėlioti, kurio, kaip suprantu, nepaveikė nė tai, kad artėjanti pabaiga buvo tokia akivaizdi, kita vertus, iš tiesų paskutiniąsias dienas labiausiai norėjau praleisti saulėje, gerdamas baltąjį vyną su savo nuostabiąja žmona.

Vis dėlto man pavyko šiek tiek išplėtoti kai kurias temas, prie kurių prisiliečiau savo straipsniuose laikraštyje. Visų pirma bandžiau suvokti ir apibendrinti, *kokie* dalykai man suteikė tokį didelį ramybės ir pasitenkinimo jausmą ir kodėl mirti sulaukus 46-erių tikrai nėra taip jau blogai. Tai gana trumpa ir padrika knyga – aš ne Montaigne'is – bet tikiuosi, kad man pavyko atskleisti savo požiūrį į ligą ir mirtį ir galbūt paaiškinti, kaip įmanoma ramiai iškeliauti į amžinybę, vis dar gyvenant ir mylint gyvenimą.

Paskutinis dalykas, apie kurį kalbu šioje knygoje, – tai patarimai, kaip žmonėms elgtis su mirštančiaisiais. Faktas, kad daugelis to nežino, todėl kartais pasako ar padaro ką nors nenaudingo ar net nejautraus. Tačiau dar blogiau yra tai, jog bijodami netinkamai pasielgti, kai kurie žmonės apskritai nebendrauja su mirštančiuoju. Tad viliuosi, kad mano kuklios pastabos jiems padės.

Savo knygą pavadinau „Pradedančiojo mirštančiojo vadovu“, nes norėjau atskleisti kai kuriuos dalykus, kurie bent jau man padėjo šį kelią nueiti šiek tiek sklandžiau, o tikslą pasiekti su mažesniu siaubu. Tačiau tam tikra prasme šis pavadimimas gali pasirodyti gana kvailas. Iš trijų jį sudarančių žodžių vienintelis tikrai tikslus yra „pradedantysis“. Kad ir kiek būtume matę mirčių ar apie ją galvoję, visi esame pradedantieji, kai ateina mūsų eilė. Ir aš tikrai esu naujokas, todėl vadinti knygą „vadovu“ šiek tiek įžūloka. Tai – tik kelios atsitiktinės žinutės iš fronto linijos, iš keistai aiškaus, intensyvaus ir ribinio mano gyvenimo laikotarpio.

Dėl šios priežasties pastaroji knyga taip pat tik iš dalies yra apie mirtį. Tikiuosi, suprasite, jog ji – daugiausia apie gyvybę ir gyvenimą. Kadangi pastebėjau beveik paradoksalų dalyką, jog išties pozityvus požiūris į gyvenimą padėjo

man visiškai priimti nebūtį. Dabar netgi nemanau, kad tai priešingybės. Iš tiesų gali būti, kad „mes“ nenustosime egzistuoti, kai mūsų kūnų nebeliks – manau, jog tai labai reali galimybė, tačiau niekas iš mūsų to niekada tiksliai nesužinos. Tiek mokslo, tiek religijos teikiamas „tikrumas“ galiausiai remiasi tuo, kad mes tikime kažkuo, kas nepažįstama ir neįrodoma. Taip ir turėtų būti.

Tiesą sakant, galvojau knygą pavadinti „Morfinas ir Muskadetas*“, kadangi jie buvo puikūs mano paskutinės kelionės kompanionai, ypač po to, kai priėmiau sprendimą atsisakyti paskutinės man siūlomos agresyvios chemoterapijos. Mintis, jog vertėtų atlikti klinikinį tyrimą apie jų bendrą naudą mirtinai sergantiems ligoniams, nebuvo entuziastingai sutikta mano gydytojų. Bet po to, kai nusprendžiau, jog man jau gana įprastinio gydymo, supratau, kad opiatai ir sausas baltasis vynas padėjo man nepalūžti kur kas veiksmingiau nei nesibaigiantis nuodijimas ir deginimas.

Taip pat siekiau, kad ši knyga nebūtų slegianti. Man patinka gyventi. Antrajame straipsnyje leidau sau kukliai pasigirti, kaip praleidau savo gyvenimą. Tačiau tai – tik labai dalinis ir gana smarkiai cenzūruotas mano aistrų ir

* „Muscadet“– prancūziškas baltasis sausas vynas. (Vert. past.)

kvailybių sąrašas. (Aš vis dar tebesu savanoris Džersio policininkas, nors tos jaudinančios dienos, kai tekdavo dorotis su smulkiomis automobilių avarijomis, palaidais arkliais ir pavojingai kabančiomis šakomis, jau praeityje.)

Myliu savo žmoną ir šeimą, draugus, darbą bei pomėgius, taip pat savo apšepusį prancūzų aviganį. Mėgstu nuotykius, linksmybes ir juoktis iš savo paties pokštų; mėgstu lydytą sūrį, kryžiažodžius, laužus, eilėraščius, nešvankų humorą ir klastingas cigaretes; mėgstu saldų platanlapių klevų kvapą rudenį šlapiose pievose.

Man gaila, kad sulaukęs vos 46-erių palieku visa tai ir tūkstančius kitų dalykų, kurie man teikia džiaugsmo. Bet nesu dėl to nusiminęs. Mane užvaldo dėkingumo jausmas, kad man beprotiškai pasisekė, jog apskritai gyvenau. Tai, kad žmonės yra žmonės, ir kad tu esi tu, priklauso nuo daugybės beveik neįtikėtinai neįmanomų atsitiktinumų. Be to, man taip pat pasisekė pamatyti – nors kartais pačiomis baisiausiomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, kai trejus metus praleidau Gazoje, – kokie mylintys, nesavanaudiški ir iš esmės geri yra mūsų bendražygiai. Kiekvienas tiesiog daro viską, ką gali, ir kiekvienas yra nepaprastai brangus.

Esama daugybės priežasčių nebijoti mirties, ir tikiuosi, kad šie trumpi straipsniai bei mintys padės jums įsileisti

ją į savo gyvenimą. Pastebėjau, kad kalbėjimas apie mirtį, pasiruošimas jai ir jos priėmimas padėjo man dar labiau džiaugtis gyvenimu, teikti pirmenybę svarbiems dalykams, o ne smulkmenoms ir jausti šiek tiek daugiau atjautos kitiems žmonėms, kurie taip pat bando rasti šios trumpos, nuostabios kelionės prasmę ir reikšmę. Tačiau ir aš pats pastarosiomis savaitėmis patyriau milžinišką praktinę nuostabių žmonių pagalbą, kurie man padėjo įveikti šį paskutinį etapą.

Džersio hospiso paliatyviosios slaugos komanda man puikiai pagelbėjo, kad kuo ilgiau galėčiau gyventi be didelių skausmų ir fizinių kančių. Šie žmonės padėjo man išvengti ligoninės, kol tai buvo įmanoma, ir suteikė galimybę toliau užsiimti mėgstamais dalykais. Paskutinė nuokalnė sparčiai artėja, ir aš žinau, kad kai tai įvyks, mane gaubs meilė ir gera nuotaika (ir mano šeima, ir mano šuo). Didžiąją gyvenimo dalį praleidau dirbdamas tarptautinio vystymosi srityje, todėl žinau, kad man nepaprastai pasisekė, jog turėjau tokią galimybę, kuri vis dar prieinama palyginti nedaugeliui iš mūsų. Todėl nemaža dalis autorinio atlyginimo už šią knygelę bus skirta paliatyviosios pagalbos labdaros organizacijoms, ypač toms, kurios stengiasi plėtoti šią veiklą ten, kur ji šiuo metu nevykdoma.

Linkiu jums visiems džiaugsmo jūsų ilgame ar trumpame kelyje. Viskas bus gerai ir viskas bus gerai, ir viskas bus gerai, ir viskas bus gerai.

Simonas
Trinitis, Džersis
2024 m. birželis

STRAIPSNIAI, PUBLIKUOTI „JERSEY EVENING POST“ DIENRAŠTYJE

PERSPAUSDINTI LEIDĖJAMS MALONIAI SUTIKUS

„VĖŽIO PINGVINAI“

(PIRMĄ KARTĄ PASKELBTA 2023 M. RUGSĖJO 11 D.)

Neseniai man buvo pranešta, kad noriu to ar ne, PRIVALAU vykti į Pietų ašigalį. Bent jau taip geriausiai galėčiau apibūdinti tai, kas man nutiko per pastarąsias keletą savaičių.

Maždaug įpusėjus šiai drėgnai vasarai nustebęs gydytojas patvirtino, kad keistieji gumbai mano kakle yra metastazavusi plokščialąstelinė karcinoma, o priežastis, dėl kurios metus laiko sunkiai rijau, buvo auglys gerklėje. („SAKIAU, kad sergu“ – kaip ant savo antkapio užrašė Spike'as Milliganas*.)

Tai reikalauja gana sudėtingos šešių savaičių chemoterapijos ir radioterapijos Sautamptone, kuri turėtų prasidėti rugsėjo viduryje. Labiausiai vykusi metafora, kurią galėčiau

* Spike'as Milliganas (1918–2002) – airių rašytojas ir komikas. (Vert. past.)

„Linksma ir jaudinanti meditacija apie mirtį.“

– Rosamund Urwin, Sunday Times

„Tuo keliu, kuriuo ėjo Simonas Boasas, eisime mes visi. Linksma, kupina užuojautos ir išmintinga knyga, kurios negalima praleisti.“

– seras Terry Waite

„Simono Boaso požiūris į gyvenimą yra įkvėpimas mums visiems, o jo nuostabioji knyga kupina ir išminties, ir humoro.“

– Julia Samuel, knygos *Grief Works* autorė

„Tikiuosi, kad perskaitysite knygą ir atrasite joje slypinčius lobius, kad ja bus dalijamasi, ji bus dovanojama, iš jos juokiamasi, verkiama, apie ją galvojama ir ji apmąstoma plačiai ir giliai.“

– Kathryn Mannix, knygos *The End in Mind* autorė

„Juokinga, jaudinanti, drąsi, protinga – be gailesčio sau. Simono knyga švenčia žmogaus stiprybę ir primena mums visiems džiaugtis gyvenimu, kol jį turime.“

- Jeremy Bowen

Skaityk.
Komentuok.
Sek.
linktr.ee/obuolys.lt

ISBN 978-609-484-907-7
9 786094 849077
Negrožinė literatūra > Saviugda

SKAITANTIS ŽMOGUS YRA GRAŽUS