Saturs

Priekšvārds 9

"*Jersey Evening Post*" publikācijas 15
"Vēža pingvīni" 17
"Mana vēža situācija ne vienmēr bijusi man labvēlīga" 23
"Mans vēzis nesadarbojas" 28

Nāve un rāms gars 33
Ievads 35
1. Perspektīva 38
2. Meditācija 42
3. Pateicība 45
4. Dievs un reliģija 51
5. Konsultācijas 58
6. Līdzcilvēku sēras 61
7. Pārējie cilvēki 65
8. Psihedēliķi 69

9. Brīnumlīdzekļi, cerības un pieņemšana 74
10. Domas par nāvi 79
11. Optimisms 83
12. Nožēla un pirms nāves paveicamo lietu saraksts 88

Iesācēja ceļvedis saskarsmei ar mirstošo 93

Ieteicamā lasāmviela 109
Īsa hronoloģija 111
Nebūtiski fakti 114
Epilogs. Izvilkumi no Saimona eiloģijas 117
Pēdējais vārds 124
Atzinības un pateicības 126

PRIEKŠVĀRDS

Šīs nelielās grāmatas kodolu veido trīs raksti, kurus uzrakstīju vietējam laikrakstam "*Jersey Evening Post*" no brīža, kad man 2023. gada vasarā diagnosticēja progresējošu rīkles vēzi, līdz tā izraisītajai nāvei (dažu mēnešu laikā).

Man ļoti paveicās, ka otrais raksts īsā laikā kļuva ārkārtīgi populārs visā pasaulē. To pārpublicēja "*Spectator*", "*Daily Telegraph*" un "*Daily Mail*", un es to nolasīju *BBC Radio 4* raidījumā "*Broadcasting House*". Saņēmu neticami daudz skaistu, sirsnīgu ziņu – gan vienkārši laba vēlējumus, gan pateicības par to, ka manis teiktais ir palīdzējis. Daži lasītāji bija nonākuši man līdzīgā situācijā, un viņus mierināja skatpunkts, no kura raugoties nāvi iespējams pieņemt un attiekties pret to mierīgi. Citi savukārt dzīvoja aizņemtu, veselīgu dzīvi un bija pateicīgi par atgādinājumu, ka dzīve patiešām ir apbrīnojama, neticama dāvana un ka, paturot to prātā, mazāk jāuztraucas par nenozīmīgām lietām, kas parasti aizņem lielāko daļu ikdienas. Vairāki lasītāji teica, ka manu rakstu ietekmē saņēmušies salāpīt vai izbeigt kādas

attiecības vai arī pamest darbu, vai pat nolēmuši pārdot māju un doties dēkainā ceļojumā.

Cerēju gan, ka man būs vairāk laika, lai no šiem rakstiem izveidotu kādu lielāku publikāciju, diemžēl vēzis bija enerģiskāks un motivētāks nekā es. Daļēji tas bija saistīts ar manu izcilo spēju atlikt darbu pabeigšanu, ko, izrādījās, nemazināja acīmredzami tuvais un galīgais termiņš, bet galvenokārt ar to, ka savas pēdējās dienas gribēju pavadīt, gozējoties saulē un dzerot baltvīnu kopā ar savu brīnišķīgo sievu. Tomēr dažas šajos avīžrakstos skartās tēmas man ir izdevies mazliet izvērst. Jo īpaši centos apsvērt un apkopot lietas, kas man *tiešām* devušas lielu mieru un gandarījumu, kā arī ļāvušas saprast, kāpēc mirt 46 gadu vecumā patiesībā nemaz nav tik slikti.[1] Diezgan īsi un trūcīgi – nekāds Monteņs no manis nesanāk –, tomēr ceru, ka manas pārdomas piešķir garšu tam, kā uztvēru savu slimību un nāvi, un arī, iespējams, skaidro, kā var aiziet klusi un mierīgi, vienlaikus dzīvojot un mīlot dzīvi, cik vien iespējams, pilnasinīgi.

Tekstā iekļāvu arī atziņas, kas varētu palīdzēt apkārtējiem cilvēkiem labāk izturēties pret mirstošajiem. Daudzi tiešām nezina, kā tādā situācijā rīkoties, tāpēc dažkārt pasaka vai izdara ko tādu, kas vairāk nodara pāri nekā palīdz. Taču, baidoties izdarīt kaut ko nepareizi, nedarīt neko ir vēl ļaunāk. Ceru, ka manis sniegtās mazās norādes kādam var kaut mazliet palīdzēt.

To visu esmu nosaucis par "Miršanas ceļvedi iesācējam", jo šā darba iecere bija parādīt dažas lietas, kas vismaz man

[1] Pateicoties opiātiem un sausajam baltvīnam, faktiski izdevās sasniegt 47.

ceļu padarīja nedaudz gludāku un galamērķi – mazāk biedējošu. Tomēr savā ziņā nosaukums ir diezgan muļķīgs. No trim vārdiem patiešām precīzs ir tikai "iesācējs". Lai cik daudz nāves mēs būtu redzējuši vai domājuši par to, tad, kad pienāk mūsu kārta, visi esam iesācēji. Es jau nu noteikti. Tāpēc "ceļvedis" izklausās mazliet pārdroši. Šīs ir tikai dažas izlases veida vēstules no frontes līnijas, no ziņkāres pilna, spraiga un ierobežota manas dzīves perioda.

Taču grāmata tikai daļēji ir par miršanu. Es ceru – jūs sapratīsiet, ka lielākoties tā tomēr ir par dzīvošanu un dzīvi. Jo gandrīz paradoksālā veidā esmu atklājis, ka patiesi pozitīvs skatījums uz esamību man ir palīdzējis pilnībā pieņemt neesamību. Nu jau tās pat neuzskatu par pretstatiem. Protams, var gadīties, ka mēs nebeigsim eksistēt, kad beigs eksistēt mūsu ķermenis (domāju – tā ir ļoti reāla iespēja), tomēr drošs par to neviens no mums nebūs nekad. Gan zinātnes, gan reliģijas sniegtās "pārliecības" galu galā balstās uz to, ka mēs ticam kaut kam nezināmam un nepierādāmam. Un tā tam arī jābūt.

Patiesībā biju izdomājis, ka šīs grāmatas nosaukums būs "Morfīns un *Muscadet*", jo tie abi man bija lieliski ceļabiedri šajā pēdējā ceļojumā, īpaši, kopš nolēmu atteikties no pēdējā piedāvātā brutālā ķīmijterapijas kursa. Manu ideju, ka vajadzētu veikt klīnisku pētījumu par kopējiem ieguvumiem, ko tie abi sniedz nedziedināmi slimajiem, ārsti neuztvēra ar entuziasmu, bet pēc tam, kad nolēmu, ka ortodoksālās medicīnas man nu būs gana, es atklāju, ka opiāti un sausais baltvīns palīdz turēties daudz labāk nekā bezgalīgas indēšanas un dedzināšanas kārtas.

Man patika arī doma, ka šī grāmata varētu būt diezgan vieglprātīga. Es mīlu dzīvi. Otrajā avīžrakstā ar pieticīgu lepnumu aprakstu visu, kam to esmu tērējis, un tas ir tikai daļējs (un stipri cenzēts) manu kaislību un muļķību uzskaitījums. (Es joprojām strādāju par brīvprātīgo policistu Džērsijā, lai gan tās aizraujošās dienas, kad nodarbojos ar sīkām autoavārijām, pamukušiem zirgiem un bīstami aizlūzušiem zariem, jau ir pagātne.) Es mīlu savu sievu un ģimeni, draugus, darbu un hobijus, kā arī savu pluskaino franču aitusuni. Man patīk piedzīvojumi un ballītes, paša joki un mīkstie sieri, un krustvārdu mīklas, un ugunskuri, un dzejoļi, un asprātības zem jostasvietas, un vieglās cigaretes, un upmalas kļavu lapu saldā smarža rudenī.

Man ir ļoti žēl to visu un vēl tūkstošiem citu brīnišķīgu lietu pamest jau 46 gadu vecumā. Bet tas mani nenomāc. Drīzāk jūtos pateicīgs par neticamo veiksmi, ka vispār esmu dzīvojis. Cilvēki kļūst par to, kas viņi ir, gandrīz neticamu un neiespējamu nejaušību dēļ. Man ir arī laimējies redzēt – dažkārt visnelabvēlīgākajos apstākļos, piemēram, trīs gadus dzīvojot Gazā, – cik mīloši, pašaizliedzīgi un dziļākajā būtībā labi ir mūsu līdzcilvēki. Vienkārši katrs dara visu, ko spēj, un katrs ir īpaši vērtīgs.

Ir daudz iemeslu nebaidīties no nāves, un es ceru, ka šie īsie raksti un pārdomas ļaus jums mazliet vairāk iedziļināties savā dzīvē. Esmu atklājis, ka sarunas par nāvi, gatavošanās tai un tās pieņemšana palīdzēja man vēl vairāk izbaudīt dzīvi, saprast, kas ir svarīgi un kas ne, un vairāk just līdzi citiem cilvēkiem, kuri arī cenšas šajā brīnišķīgajā ceļojumā atrast ko nozīmīgu un jēdzīgu. Pēdējās nedēļās šajā pārejā

apbrīnojami cilvēki man ir snieguši arī milzīgu gluži praktisku palīdzību.

Džērsijas hospisa paliatīvās aprūpes komanda bija izcila, palīdzot man pēc iespējas ilgāk nodzīvot bez lielām sāpēm un fiziskām ciešanām. Viņi pasargāja mani no slimnīcas, kad vien tas bija iespējams, un ļāva man turpināt dzīvot tā, kā gribu. Pēdējā stundiņa strauji tuvojas, un es zinu, ka tad, kad tā pienāks, ap mani būs mīlestība un joki (arī ģimene un suns). Tā kā lielāko daļu dzīves esmu strādājis starptautiskās palīdzības jomā, zinu, ka man ir ļoti paveicies, jo daudziem joprojām šādas iespējas nav. Tāpēc daļu autoratlīdzības par šo grāmatu ziedošu paliatīvās aprūpes labdarības organizācijām, īpaši tām, kuras cenšas uzlabot šo aprūpi vietās, kur pašlaik tā nav pieejama.

Es novēlu jums visiem laimīgu ceļu, vienalga – īsāku vai garāku. Viss būs labi, viss būs labi, un visa lietu kārtība būs laba.

Saimons
Triniti, Džērsija
2024. gada jūnijā

“Jersey Evening Post” *publikācijas*

Pārpublicētas ar redakcijas laipnu atļauju

"VĒŽA PINGVĪNI"

Pirmoreiz publicēts 2023. gada 11. septembrī

Nesen uzzināju, ka – patīk man tas vai ne – *jādodas* uz Dienvidpolu. Nu vismaz tas ir labākais veids, kā varu iedomāties aprakstīt to, kas ar mani ir noticis dažu pēdējo nedēļu laikā. Aptuveni šīs piemirkušās vasaras vidū pārsteigtais ārsts apstiprināja, ka dīvainie bumbuļi manā kaklā ir plakanšūnu karcinomas metastāzes un ka iemesls tam, kas jau gadu traucēja kaut ko norīt, bija audzējs kaklā. (Kā lika uzrakstīt uz sava kapakmeņa Spaiks Miligans – Es taču jums *teicu*, ka esmu slims.)

Vēža apkarošanai bija nepieciešamas sešas nedēļas diezgan stipras ķīmijterapijas un staru terapijas, kam bija jāsākas septembra vidū Sauthemptonā. Lai paskaidrotu, kā tas ir, izlīdzēšos ar analoģiju, proti, tas ir tāpat, it kā man kāds būtu teicis: "Tā, Saimon, tev *jādodas* uz Dienvidpolu." Man nav lielas vēlēšanās doties uz Dienvidpolu, tas nu nav nekas tāds, ko kāds dara vieglprātīgi. Tomēr mūsdienās jau daudzi dodas uz Dienvidpolu un veiksmīgi atgriežas, lai gan tas ir bīstami un var gadīties krietni zaudēt svaru (un varbūt pat

dažus pirkstus). Taču pa ceļam redzēšu arī ko interesantu (Vēža pingvīnus!) un, kad atgriezīšos, būšu sevi labāk iepazinis.

Tā nu gatavojos šai neplānotajai ekspedīcijai. Savus Džērsijas Ārvalstu palīdzības aģentūras direktora darbus atstāju brīnišķīgajiem kolēģiem un Džērsijas Mantojuma fonda priekšsēdētāja pienākumus – saviem pilnvarotajiem. Plānoju uzturēt ciešus radiosakarus ar viņiem, bet bija jāapzinās, ka būs brīži, kad atradīšos kādā aizā un signāls būs vājš.

Pārgājienā uz Dienvidpolu nāksies zaudēt svaru, tāpēc baroju sevi, cik vien iespējams. "*Bruno's Bakery*" un "*Parade Kitchen*" dara, ko var, un vakar vakarā uzstādīju personisko rekordu – apēdu vairāk nekā kilogramu siera fondī. Mazāk patīkami ir tas, ka vajadzētu ceļojumu sākt pēc iespējas labākā fiziskajā formā, tāpēc nākamajā dienā veicu pietupienus. Iespējams, jau drīz to izdarīšu vēlreiz.

Galu galā šis ceļojums uz Dienvidpolu ir solo ekspedīcija. Tomēr man ir daudz palīgu. Resursu centrs *Cancer.Je* ir piedāvājis man aprīkojumu (telefonu lētākam viesabonējumam) un pat naudu, ja tā būs nepieciešama. Arī izdevniecība "*MacMillan*" izturējās pārsteidzoši – tik izcili, ka izjutu pazemību. Ja drīkst šo ceļojuma metaforu izmantot vēl pāris rindkopas, – kā polārpētnieku ekipējuma dizaineri. Esmu no viņiem saņēmis tik daudz garīga un fiziska atbalsta. Viņi man arī sniedza visu informāciju, ko biju kārojis, un bija visa šā ceļojuma aspektu eksperti, detalizēti izskaidrojot, kas mani sagaida. Slavas dziesmu viņiem nevar būt par daudz. Esmu saņēmis arī lielu atbalstu no daudziem šīs brīnišķīgās salas iedzīvotājiem. Vēzis ir jocīgs – no tā baidās,

un daudzi nezina, kā pret to izturēties. Taču pēdējā laikā vairāk leju asaras no prieka par mīlestību visapkārt nekā no sevis žēlošanas.

Pateicoties ikdienas darbam Džērsijas Ārvalstu palīdzības aģentūrā, jau sen zinu, cik līdzjūtīga un dāsna vieta ir Džērsija. Esmu ļoti pateicīgs visiem, kuri ar mani sazinājās un piedāvāja palīdzību. Man nācās sevi piebremzēt, lai neatbildētu ar kādu pavisam praktisku lūgumu – piemēram, manam aitusunim izspiest anālos dziedzerus. (Nē, nē, tas nav vajadzīgs. Bet zinu – jūs, mīļie cilvēki, izdarītu arī to.) Ja tas nav pārāk nomācoši, es laiku pa laikam pastāstīšu, kā cīnos uz priekšu cauri sniegiem un lediem.

Esmu apņēmies pilnībā iet Amundsena, nevis Skota, pēdās,[1] un izārstēties noteikti ir iespējams. Tomēr, ņemot vērā, ka vēzis ir stipri progresējis, man jāsamierinās ar diezgan lielu iespēju, ka nāksies pieņemt "ķermeņa atdzišanas izaicinājumu" agrāk nekā gribētos. Es nezinu un patlaban nemaz nevēlos zināt precīzus skaitļus. Tomēr izredzes ir aptuveni tādas kā krievu ruletē. Varbūt mazliet lielākas.

Savā ziņā tas viss ir fantastiski neveiksmīgi un netaisnīgi. Man ir 46 gadi, esmu neticami laimīgi precējies, mīlu savu darbu, un pēkšņi man draud izgaišana. Es neizlikšos, ka kādā agra rīta nomoda stundā manī nebūtu iezagusies sevis žēlošanas nots. Jāatzīst arī, ka šajā stundā dzirdamas dažas dusmu taktis: par to, ka diagnozes noteikšana vilkusies ilgāk

---

[1] Roalds Amundsens bija pirmais cilvēks, kurš 1911. gadā veiksmīgi sasniedza Dienvidpolu un atgriezās mājās. Roberts Skots sasniedza Dienvidpolu 1912. gadā, bet atpakaļceļā gan viņš, gan visa viņa komanda gāja bojā. (*Red. piezīme.*)

nekā gadu, par atceltiem izmeklējumiem, birokrātiskām kļūdām, informācijas trūkumu utt.

Tomēr tādas domas ved taisnā ceļā uz ārprātu, un vismaz dienas laikā man diezgan labi izdodas šīs emocijas regulēt. Man ir arī izdevies – īsti gan nezinu, kā – sevi pārāk nevainot. 30 gadus ilgusī smēķēšana un daži Čērčila stila dzeršanas periodi noteikti nav nākuši par labu (lai gan, protams, dažiem paveicas tādus izturēt daudz ilgāk). Iespējams, ka mana periodiskā nespēja izvērtēt, kad ir vērts satraukties par savu veselību un kad ne, bija iemesls, kādēļ ārsti nepievērsa pietiekamu uzmanību manām jaunajām sāpēm. Tomēr tas, ka jums ir paranoja, nenozīmē, ka jūs neizseko (tā raksta pat uz T krekla – *Just because you're paranoid don't mean they're not after you*), un tas, ka esat mazliet hipohondrisks, nenozīmē, ka jums nav plakanšūnu karcinomas.

Tātad man ir izdevies izvairīties no dažām acīmredzamām lamatām – sevis žēlošanas, dusmām, citu vainošanas –, bet kāda patiesībā ir sajūta, atrodoties aci pret aci ar nāvi? Var izklausīties traki, bet īstenībā nav nemaz tik slikti. Asaras acīs sariešas *vienīgi* no domas, kā to pārcietīs mani tuvinieki, īpaši mīļotā sieva Aurēlija un mani vecāki. Vārds "atraitne" tagad ir kā kamols kaklā, vēl jo vairāk, ja tas attiecināts uz manu mīļoto. Taču attiecībā uz sevi pašu man nav ne īsti skumji, ne arī bail; es pat teiktu, ka šī sūdīgā prognoze ir veicinājusi gluži jaunu personības izaugsmi.

Tāpēc atvainojiet, ka jums to nodaru, tomēr esiet gatavi dažām klišejām. Droši vien jau esat tās dzirdējuši, un vecākie un gudrākie jau tāpat to visu zina, taču mūsu aizņemtība un pārslogotais prāts labi spēj aizēnot šīs domas. Vēzis man tās ir atgādinājis.

Pirmkārt, esmu pamatīgi pilnveidojis spēju noteikt prioritātes. Svarīgās lietas: mīlestība, labestība, jēga. Nesvarīgās: nauda, statuss, atzīšana. Ir tik viegli aizmirst, ka patiesi vērtīgās lietas dzīvē lielākoties ir bez maksas. Turklāt te, Džērsijā, mēs visi esam bagātāki par gandrīz jebkuru cilvēku, kurš jebkad dzīvojis. Mums ir nodrošināta pajumte un pārtika, veselības aprūpe, izglītība un tiesiskums. Mēs varam nekavējoties sazināties ar jebkuru cilvēku, aizceļot uz jebkuru planētas vietu, un mums ir pieejamas visas cilvēces zināšanas. Lai gan mēs te, Džērsijā, dzīvojam vienā no gādīgākajām, drošākajām un saliedētākajām kopienām pasaulē, joprojām dzenamies iegūt vairāk un salīdzinām sevi ar tiem dažiem, kas, mūsuprāt, ir labāk situēti, nevis ar miljardiem, kuri ir nabadzīgāki nekā mēs. Tagad gan es vairs nemokos ar bezmiegu hipotekārā kredīta dēļ.

Otrkārt, man ir kļuvis daudz vieglāk saskatīt cilvēkos labo. Arī līdz šim staigāju pa Sentheljēru, plati smaidīdams kā muļķis, jo slikti atpazīstu sejas un labāk samulsinu svešinieku nekā aizvainoju draugu. Taču kopš diagnozes noteikšanas jūtos laipnāks un labprātāk atvainojos. Sēžot staru terapijas uzgaidāmajā telpā kopā ar visdažādākajiem cilvēkiem, saproti, ka mums ir daudz vairāk kopīgā nekā atšķirīgā (par spīti vokistu un viņu dvēseles radinieku rasistu pūlēm pārliecināt par pretējo).

Pamanu mazas maiguma izpausmes, stoisku humoru, drosmi. Nopietna slimība un tās ēna – nāves tuvums – visu lieliski izlīdzina, jo noņem maskas, ko visi valkājam, un atklāj neaizsargātās būtnes, kuras slēpjas zem tām. Nav grūti to attiecināt arī uz dzīvi ārpus onkoloģijas nodaļas, lai

saprastu, ka *ikviens* būtībā dara visu, ko spēj. Pat sieviete, kura ar savu automašīnu iespraucās jūsu stāvvietā, un mediķis, kurš uzstāja, ka jums ir tikai skābes atvilnis!

Un visbeidzot, kad nākotne ir neskaidra, cilvēks pilnvērtīgāk dzīvo tagadnē. Protams, joprojām var uztraukties par to, kas notiks turpmāk (un es tikko uzzināju, kas ir skenēšanas trauksme). Taču novērtēju arī tik daudz lietu, ko citkārt nepamanītu vai par kurām nejustos pateicīgs. Laimīgs suns, kas staipās zālē; nevainojama sēne; patiešām labs stiltons! Sīkumi patlaban man sagādā milzīgu prieku (ak, kā skumšu pēc šī siera, kad man ievietos barošanas caurulīti). Un otrādi – nespēja neko plānot atņem kārdinājumu kaut ko iecerēt, iekārot vai uztraukties.

Kaut es to visu būtu sapratis daudzus gadus agrāk! Ja man paveiksies, es atveseļošos un vēl gadu desmitiem ilgi dzīvošu ar šīm atklāsmēm (un uzmākšos ar tām citiem). Un no sirds ceru, ka arī daži no jums, jaukie cilvēki, varētu nonākt pie šīm atziņām, kamēr jūsu smilšu pulksteņos vēl atlicis gana daudz smilšu.