

## ČO PRED SMRŤOU NAJVIAC ĽUTUJEME

Po mnohých rokoch práce, ktorá ju nenapĺňala, začala Bronnie Ware hľadať prácu, ktorá by mala zmysel. Napriek tomu, že nemala žiadnu kvalifikáciu alebo skúsenosti, **začala pracovať v oblasti paliatívnej opatery.**

Kým Bronnie trávila čas starostlivosťou o potreby zomierajúcich, jej život sa zmenil. Neskôr napísala blog o tom, čo najviac ľutovali ľudia, o ktorých sa starala. Článok "Čo pred smrťou najviac ľutujeme" si získal takú **pozornosť, že si ho v prvom roku prečítali viac než tri milióny ľudí na celom svete.** Na žiadosť mnohých čitateľov sa Bronnie teraz podelila o svoj vlastný príbeh.

Bronnie mala farebný a rôznorodý život. **Zobrala si ponaučenie od zomierajúcich a pochopila, že každý, kto sa vedome rozhodne, môže zomierať s pokojnou myslou.** V tomto úprimnom rozprávaní odhaľuje, čo ľudia na sklonku života ľutujú. Vysvetľuje, ako sa môžeme v pozitívnom zmysle slova popasovať so životom, kým ešte máme čas.

**Čo pred smrťou najviac ľutuje: Ako nám naši drahí zmenia život, keď odchádzajú dáva nádej na lepší svet.** Bronniine pôvabné memoáre sú odvážna, život meniaci kniha, ktorá vo vás vzbudí súcit a inšpiruje vás **prežiť život tak, ako ho skutočne môžete žiť.**



**Dátum Vydania:** 15.02.2013

**Počet strán:** 280

**ISBN:** 9788089632077

**Jazyk:** Slovenský

**Cena:** 14,89 Eur

**Rozmer:** 148x210mm

## ÚVOD

Jeden príjemný večer sme v malom vidieckom mestečku viedli debatu, tak, ako sa dozaista viedli mnohé iné veselé rozhovory v tej istej chvíli po celom svete. Jednoducho, dvaja ľudia, ktorí si porozumeli a rozprávajú sa. Neskôr sa ukázalo, že to bol, na rozdiel od ostatných, jeden z najdôležitejších zlomových bodov v živote istého človeka. A tým človekom som bola ja.

Cec je redaktorom vynikajúceho časopisu o folkovej hudbe v Austrálii s názvom *Tradícia a dnešok*. Známy a obľúbený je aj pre podporovanie austrálskej folkovej hudby, ako aj pre jeho veľký bodrý úsmev. Rozprávali sme sa o našej láske k hudbe (čo bolo absolútne prirodzené, keďže sme boli na festivale folkovej hudby). Debata sa dotkla aj výzvy, ktorej som v tom čase čelila - nájst' financie na program hry na gitaru a skladanie piesní, ktorý som chcela realizovať v ženskej väznici. „Ak sa ti to podarí postaviť a rozbehnúť, daj mi vedieť a uverejníme ti ten príbeh,“ povzbudil ma Cec.

Skutočne sa mi ho podarilo postaviť a rozbehnúť, a po nejakom čase som napísala pre Cecov časopis príbeh o mojich skúsenostiach. Keď som ho dopísala, pýtala som sa sama seba, prečo som v živote nenapísala viac príbehov. Koniec koncov, vždy som niečo písala. Už ako malé pehavé dievčatko som si dopisovala s priateľmi z celého sveta. Bolo to v časoch, keď ľudia ešte písali listy ručne, dávali ich do obálok a vhadzovali do poštových schránok.

Písať som neprestala ani ako dospelá. Aj naďalej som rukou písala listy priateľom a roky som si písala denník. A skladala som piesne. V podstate som neustále písala (ibaže tentoraz nielen s perom v ruke, ale i s gitarou). Potešenie, ktoré som pociťovala pri kuchynskom stole, keď som starodávnym perom na starý papier písala príbeh o väznici, znovu zapálilo moju lásku k písaniu. Poďakovala som Cecovi a krátko na to som začala písať blog.

Udalosti, ktoré nastali, zmenili smerovanie môjho života v tom najlepšom slova zmysle.

„Inšpirácia a Chai“ začala v útulnej malej chatke v Blue Mountains v Austrálii, prirodzene pri šálke čaju Chai. Jeden z prvých článkov, ktoré som napísala, bol o zomierajúcich, o ktorých som sa starala. Opatrovateľku som robila predtým, ako som začala pracovať vo väzení, takže som mala ešte všetko v čerstvej pamäti. V nasledujúcich mesiacoch mal článok takú čítanosť, akú dokáže zabezpečiť iba internet. Začala som dostávať e-maily od neznámych ľudí, ktorí reagovali nielen na článok, ale aj na moje predchádzajúce blogy.

Takmer rok na to som žila v malej chatke v chatovej oblasti. Jedno pondelkové ráno som si sadla za stôl na verande s úmyslom začať písať. Predtým som ešte pozrela statusy na mojej webstránke tak, ako všetci z času načas robíme. Webstránka ma najskôr zmiatla, neskôr pobavila. Nasledujúci deň som sa pozrela na web znovu, a nasledujúci znovu. Bolo to jasné! Dialo sa čosi veľké. Článok „Päť hlavných vecí, ktoré ťutujú zomierajúci“, dostal krídla.

E-maily z celého sveta sa začali sypať, vrátane požiadaviek od iných autorov citovať a prekladať článok na svojich blogoch. Ľudia ho čítali vo vlakoch vo Švédsku, na autobusových staniach v Amerike, v kanceláriách v Indii, počas raňajok v Írsku... Samozrejme, nie každý s článkom súhlasil, no vyvolal dostatočné diskusie na to, aby mohol ďalej letieť svetom. Tým pár ľuďom, ktorí s článkom nesúhlasili, som odpísala: „Nestrieľajte na posla“. Jednoducho som sa podelila o to, o čo sa zomierajúci podelili so mnou. Najmenej deväťdesiatpäť percent ohlasov na článok bolo pozitívnych. Potvrdilo sa, ako veľa máme spoločné, aj napriek kultúrnym odlišnostiam.

Po celý čas, čo som bývala v chatke, som si užívala spoločnosť vtákov a lesných zvierat, ktoré priťahoval potôčik oproti. Denno-denne som si sadala za stôl na verande a pracovala som. Hovorila

som „áno” príležitosti, ktoré sa sami ponúkali. Počas nasledujúceho mesiaca prečítalo „Päť hlavných vecí, ktoré ľutujú zomierajúci” viac než milión ľudí. V priebehu roka sa toto číslo viac než stonásobilo.

Veľa ľudí, ktorých zaujala táto téma a množstvo požiadaviek od tých, ktorí sa so mnou spojili, ma primáli k tomu, že som sa rozhodla spracovať tento námet. Vždy som chcela napísať knihu, tak, ako to chce veľa iných ľudí. Ukázalo sa však, že len prerobaním vlastného príbehu môžem plnohodnotne vyjadriť poznania, ktoré som nadobudla počas starostlivosti o zomierajúcich. Kniha, ktorú som mala napísať, bola pripravená. A je to táto kniha.

## DRUHÁ VEC, KTORÚ ĽUTUJEME:

### NEMAL SOM PRACOVAT TAK VEĽA

Utierala som riady a môj klient John sa v kancelárii chichotal, ako školák.. „Áno, je aj v tom správnom veku,” chichotal sa, keď ma cez telefón popisoval svojmu priateľovi. John mal takmer deväťdesiat rokov. Ja som mala niečo cez tridsať. Spomenula som si na to, čo mi raz povedal sedemdesiatročný pán, ‘všetci chlapi sú chlapi,’ usmiala som sa a pokrútila hlavou.

Keď John vyšiel zo svojej kancelárie, bol to opäť diplomatický džentleman, taký, ako som ho poznala, bez akejkoľvek známky šibalstva. Chcel ma zobrať na obed, a že či mám nejaké ružové šaty? A ak nemám, mohol by mi ich kúpiť? Zasmiala som sa a zdvorilo som odmietla ponuku kúpiť mi šaty, pretože som nahodou jedny ružové mala. Síce to nebola súčasť mojej pracovnej uniformy, ale ubezpečila som ho, že mu vyhoviem. Od radosti bol celý bez seba.

Zarezervoval stôl pre dvoch vo veľmi drahej reštaurácii. Bol to najžiadanejší stôl, vpredu v strede a s výhľadom na park až po zátok. V námorníckom saku so zlatými lemovkami vyzeral John veľmi elegantne. Vo vzduchu sa vznášala čerstvá vôňa vody po holení. S rukou na mojich bedrách ma viedol k stolu. Kochala som sa výhľadom, keď ho som pristihla, ako žmurká na štyroch páňov sediacich za neďalekým stolom. Chichotali sa, zatiaľ čo si ma obzerali, ale keď zbadali, že som ich pristihla, hneď nahodili vážne tváre.

„Vaši priatelia, John?“ s úsmevom som sa opýtala. Niečo za- koktal a priznal sa, že chcel, aby jeho priatelia videli, aké má šťas- tie, že má opatrovateľku s takými skvelými fyzickými kvalitami.

Vyprskla som. „Všetky ženy v mojom veku majú skvelé fyzické kvality v miestnosti plnej deväťdesiatnikov.“ Musím však uznať, že jeho spôsoby boli dokonalé a priala som si, aby viac mužov mojej generácie malo taký šarm a zvládlo etiketu stolovania ako on. Príjemne sme si posedeli. John do reštaurácie vopred zatele- fonoval a vysvetlil, že privedie na obed vegánku. Pripravili mi vý- bornú zeleninovú fašírku, ktorú upiekli špeciálne pre mňa. Ukázalo sa, že jeho priatelia dostali zákaz vyrušovať nás pri obede, alebo čo i len podísť k nášmu stolu. Zoznámil ma s nimi po obede. A tak aj keď svoj obed už dávno zjedli, trpezlivo čakali, kým John a ja doobedujeme a dokončíme našu debatu. Potom ma odviedol, opäť s rukou na mojich bedrách, k ich stolu. Zahrala som sa na per- fektnú priateľku, všetkých som ich okúznila, ale dbala som na to, aby som Johnovi venovala najviac pozornosti. Pripomínal mi kohúta s hrdo našuchoreným perím na pytačkách. Dobré som sa bavila.

Pod tým všetkým bol zomierajúci muž. Komu by už mohlo ublížiť keď si s ním zahrám túto neškodnú hru pri jednej z jeho posledných vychádzok? Keď sme sa vrátili a na veľké Johnove sklamanie som sa prezliekla z ružových šiat do oveľa praktickej- šieho pracovného odevu, pomohla som mu do postele. Vychá- dzka ho síce potešila, ale bol vyčerpaný.

Energia zomierajúcich je taká zoslabnutá, že aj malá vychádzka ich odrovná rovnako, ako keby celý týždeň v dvoch zmenách skla- dali tehly. Úplne ich to vyčerpá. Aj rodina a priatelia si často ne- uvedomujú, ako ich dobre mienené návštevy môžu chorého vyčerpať. A ak majú pacienti pred sebou len nejaký týždeň života, návštevy, ktoré trvajú dlhšie než päť – desať minút ich veľmi za- ťažujú. Práve vtedy je chorý obvykle doslova bombardovaný ná- vštევami.

V to popoludnie sme boli s Johnom sami a tak hlboko zaspal. Ružové šaty som zložila do tašky. Bolo fajn, že som mu mohla tým obedom urobiť takú radosť. A sebe tiež.

John ťažil z mojej mladosti aj v iných smeroch. Keďže som rozumela počítačom lepšie než on, vrátila som sa k práci v jeho kancelárii, ktorú začal minulý mesiac. Pre muža v jeho veku bol jeho prístup k počítačom obdivuhodný, novým technológiám sa postavil zoči voči. Ale v súboroch mal zmätok, keďže nepoznal systém priečinkov a ich radenie. Kým spal začala som mu vytvárať kategórie, popresúvala stovky dokumentov a vytvorila mu register, aby mohol všetko ľahko nájsť. Ako som už spomínala, na muža v jeho veku si s počítačom poradil pozoruhodne dobre.

Keď som nasledujúci týždeň videla, ako sa Johnov stav rapídne zhoršil, bola som veľmi rada, že sme na tom obede boli. Vyzeralo to, že z domu už nevyjde. Sily ho rýchlo opúšťali, možno mu zostáva ešte niekoľko týždňov, možno ani nie. Popoludní sme sedeli na balkóne a pozorovali západ slnka ponad mostom Harbour a Operou. John mal na sebe župan a papuče. Snažil sa trochu jesť, ale išlo mu to ťažko. „Nič si z toho nerobte, John, zjedzte len to, čo môžete alebo chcete,” povedala som mu a obaja sme vedeli, že za touto vetou zostávajú nevyslovené slová. John zomieral a už to nebude dlho trvať. Prikývol, položil vidličku na tanier a podal mi ho. Odložila som podnos nabok a ďalej sme sa pozerali na zapadajúce slnko.

Do tohto podvečerného pokoja John vyhlásil: „Ľutujem, že som tak veľa pracoval, Bronnie. Aký som len bol blázon.” Sedela som oproti v kresle na balkóne a len som sa nanho pozrela. Ne potreboval povzbudiť, aby pokračoval. „Pracoval som priveľa a teraz som osamelý zomierajúci muž. Najhoršie je, že aj celý čas na dôchodku som bol osamelý a nemuselo tak byť.” Počúvala som a on mi porozprával celý svoj príbeh.

John a Margaret vychovali päť detí a štyri z nich mali svoje vlastné deti. Piaty syn zomrel, keď mal niečo vyše tridsať. Keď všetky deti dospeli a odišli z domu, Margaret požiadala Johna, aby odišiel do dôchodku. Obaja mali dobrú kondíciu, boli zdraví



## SKRYTÉ DARY

Pri niekoľkých dočasných službách v domovoch dôchodcov som pracovala s klientmi, ktorí trpeli Alzheimerovou chorobou. Nanci bola moja prvá paliatívna klientka s touto chorobou, o ktorú som sa starala doma. Bola to jemná žena, mala tri deti a desať vnúčat. Jej manžel žil, ale do jej izby chodil zriedka. Skutočne sa dalo ľahko zabudnúť, že v dome vôbec býva.

Nancine tri sestry a dvaja bratia ju striedavo navštevovali a spočiatku chodilo aj zopár jej priateľov. Po čase boli tieto návštevy čoraz zriedkavejšie. Opatrovať Nanci bola ťažká, vyčerpávajúca práca. Bola nepokojná a bolo veľmi ťažké na ňu dohliadať, pretože väčšinu času bola vystrašená a nikdy nechcela zostať na jednom mieste dlhšie než minútu. Pokojných chvíľ mala málo a vo veľkom rozstupe. A ja tiež.

Nakoniec jej úzkostné stavy začali všetkých, najmä jej rodinu, znepokojovať natoľko, že jej zvýšili dávky liekov. Nanci potom časť dňa prespala. Keď bdela, jej slová a vety nedávali žiaden zmysel, čo je typické pre pacientov s Alzheimerom. Časti slov miešala s kúskami iných slov. Občas sa dal rozpoznať nesúvislý anglický dialekt. Napriek tomu som s Nanci zaobchádzala ako so všetkými mojimi klientmi, s láskou a jemne. Počas opatrovania som sa jej prihovárala. Niekedy zistila, že som v miestnosti, inokedy bola ako na míle vzdialená a nevšimla by si ma, ani keby som mala desať hláv.

Občas som ju ráno o ôsmej sprchovala, aj keď to obvykle bola práca nočnej opatrovateľky. Umývanie na mňa pripadlo vtedy, ak mala Nanci ťažkú noc a ešte spala, keď som prišla. Najčastejšie však prebiehalo sprchovanie okolo ôsmej, keď som prichádzala. Občas, keď Nanci sedela na sprchovacej stoličke a nočná opatrovateľka ju umývala, usmiala sa na mňa. Jedna opatrovateľka však mala iné metódy než my, ostatné, a trvala na tom, že sa to bude robiť tak, ako sa naučila ona.

Prvý incident sa prihodil jedno veľmi studené zimné ráno. Prišla som do Nancinej izby a našla som ju nezakrytú a trasúcu sa od zimy ležať nahú v posteli. Opatrovateľka ju práve sprchovala, keď sa Nanci uvoľnili črevá a pod sprchovacou stoličkou zostala riadna kopa výkalov. Nebolo to nič nové. Klientom sa to často stávalo, keď ich zadok visel cez otvor v