



САЙМОН БОАС

сейчас
самое
время

*чему я научился у своей
собственной смерти*

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 821.111-94
ББК 84(4Вел)-44
Б72

A Beginner's Guide to Dying
Copyright © Simon Boas, 2024
Translation © Olga Lyashenko, 2025

Originally published in in Great Britain by Swift Press 2024
All rights reserved including the rights of reproduction in whole
or in part in any form. Published by arrangement with
The Van Lear Agency LLC via Randle Editorial & Literary Consultancy.

Боас, Саймон.

Б72 Сейчас самое время. Чему я научился у своей собственной смерти / Саймон Боас ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с. — (Медицина без границ. Книги о тех, кто спасает жизни).

ISBN 978-5-04-211140-2

«Жизнь дышит смертью, смерть живет жизнью»

Саймон Боас — гуманитарный работник и один из тех людей, которые меняют взгляд на смерть. Смерть — это не зло или наказание, это естественная часть существования.

Автор утверждает, что страх перед концом возникает лишь тогда, когда мы забываем жить настоящим моментом. Поэтому главная задача книги — научить вас проживать свою жизнь осознанно, радостно и глубоко, наслаждаясь каждым мгновением, каким бы оно ни было.

Это книга не только о принятии неизбежного конца, но и о возможности обрести гармонию с самим собой и окружающим миром, научившись любить жизнь даже на пороге ее завершения. Здесь найдут отклик сердца всех читателей, особенно тех, кого покорила искренняя автобиография врача-хирурга Пола Каланити «Когда дыхание растворяется в воздухе».

УДК 821.111-94
ББК 84(4Вел)-44

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-211140-2

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие Алексея Решетуна</i>	7
<i>Об авторе</i>	11
<i>Предисловие</i>	15

СТАТЬИ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В JERSEY EVENING POST

Пингвины против рака	23
Ситуация с раком сложилась не в мою пользу . .	31
Мой рак отказался сотрудничать.	39

СМЕРТЬ И УМИРОТВОРЕНИЕ

Введение	49
1. Перспектива.	54
2. Медитация	59
3. Благодарность	63
4. Бог и религия.	73
5. Психотерапия	83
6. Горе	87
7. Другие люди	92

8. Чудесные исцеления, надежда и принятие . .	98
9. Мысли о смерти	106
10. Оптимизм	112
11. Сожаления и предсмертные желания	120

РУКОВОДСТВО ПО ОБЩЕНИЮ
С УМИРАЮЩИМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Введение	127
Что можно делать и что нельзя	129
Поддерживайте контакт	130
Не приходите без предупреждения	132
Не обходите вопрос стороной	135
Слушайте!	136
Не приуменьшайте и не обесценивайте	139
Не давите с ответом	141
Не давайте медицинских рекомендаций	142
Не навязывайте никому свою веру (или атеизм)	145
Предлагайте помощь, но только конкретную	147
<i>Рекомендованная литература</i>	<i>150</i>
<i>Краткая хронология</i>	<i>152</i>
<i>Случайные факты</i>	<i>155</i>
<i>Эпилог</i>	<i>158</i>
<i>Последние слова</i>	<i>168</i>
<i>Благодарности</i>	<i>170</i>

Предисловие

Алексея Решетуна

Саймон Боас написал очень сильную книгу. Тема смерти всегда интересовала людей, манила своей таинственностью и неизбежностью. Множество произведений искусства и литературы посвящены смерти, ее аллегорический образ привлекал самых разных писателей, поэтов и художников, а в наше время о ней говорят на различных интернет-ресурсах. Наряду с интересом тема смерти у большинства людей вызывает страх, нередко переходящий в фобию. Мысль о неизбежности конца своего земного существования может угнетать и вгонять в тоску даже самого смелого и физически крепкого человека.

Книга, которую вы читаете, написана практиком — человеком, умирающим от злокачественного новообразования гортани. По многочисленным наблюдениям жизнь человека, которому был

поставлен диагноз «рак», всегда делится на до и после, и именно об этом «после» и пишет автор. Попытки понять происходящее, осознать неотвратимость скорого ухода из жизни и, главное, принять ее — вот то, что хочет донести до нас Саймон Боас. И по большому счету он абсолютно прав: наша смерть, как и рождение и сама жизнь, — абсолютно естественные процессы, ежеминутно происходящие на планете Земля. Глупо жаловаться самому себе или другим на несправедливость судьбы или скоротечность жизни: каждому отмерен свой срок, и принимать его нужно с благодарностью. Отдавая себе отчет, что ранняя (в 47 лет) смерть отчасти спровоцирована его же образом жизни, автор тем не менее умирает в гармонии с собой и с чувством искренней любви к жизни и окружающим.

Книга пронизана грустным юмором, она не оставляет тягостного впечатления предсмертной записки, но служит своеобразным напутствием, добрым советом всем нам, кому только предстоит пройти этот путь. Для родственников и друзей умирающего период от постановки диагноза до смерти тоже очень непростой. Умение подобрать слова, поддержать, деликатно выразить свое участие крайне важно. Автор, понимая, что все больные разные, что патологические процес-

ПРЕДИСЛОВИЕ АЛЕКСЕЯ РЕШЕТУНА

сы протекают у всех индивидуально, да и обстоятельства болезни не повторяются, все же дает нужные советы тем, кому предстоит нелегкая обязанность ухода за родным человеком.

Принятие факта собственной смерти для большинства людей — долгий и сложный процесс. Прочитав книгу Саймона Боаса, вы станете чуть меньше бояться смерти или по крайней мере относиться к ней более осмысленно, а самое главное, задумаетесь о своей жизни, начнете больше ценить ее и, быть может, даже решитесь что-то в ней изменить. Ведь у вас еще есть на это время.

*Алексей Решетун,
судебно-медицинский эксперт, писатель,
научный редактор книг*

Об авторе

Саймон Боас (1977–2024) провел детство в Лондоне и Винчестере. С 16 лет он увлекся иностранной помощью, после того как в 1993 году доставил свой первый гуманитарный конвой в Боснию, и посвятил жизнь работе в благотворительных организациях и ООН. Боас много лет пробыл в Африке, жил во Вьетнаме, Египте, Турции, Непале, Индии и на Палестинских территориях, в том числе три года управлял офисом ООН в секторе Газа. Последние восемь лет он провел на острове Джерси, управляя агентством иностранной помощи в компании любимой жены Орели и лохматой французской овчарки Пиппина.

*Посвящается
любимой жене Орели,
моим родителям Энтони и Саре
и сестре Джулии.*

Предисловие

В основу этой небольшой книги положены три статьи, написанные мной для нашей местной газеты *Jersey Evening Post* в период между диагностикой прогрессирующего рака горла (лето 2023 года) и моей смертью от него (в ближайшие несколько недель).

Мне очень повезло, что каким-то образом вторая статья стала вирусной и ею поделились миллионы людей по всему миру.

Статью подхватили *Spectator*, *Daily Telegraph* и *Daily Mail*, и я зачитал ее в программе *Broadcasting House* на BBC Radio 4. Меня завалили прекрасными искренними сообщениями. Одни просто желали всего наилучшего, другие же писали, что мои слова помогли им. Кто-то был в таком же положении, как и я, и нашел утешение в мысли, что к смерти можно относиться со спокойствием и принятием. Остальные жили насы-