



Ана Клаудия Кинтана Арантес

врач паллиативной помощи

СМЕРТЬ – ЭТО ДЕНЬ, КОТОРЫЙ СТОИТ ПРОЖИТЬ

**Как избавиться от страха смерти
и взглянуть на жизнь под новым углом**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616-083
ББК 53.5
К41

Ana Claudia Quintana Arantes

A MORTE É UM DIA QUE VALE A PENA VIVER.

E um excelente motivo para se buscar um novo olhar para a vida

Copyright © 2016 por Ana Claudia de Lima Quintana Arantes

Кинтана Арантес, Ана Клаудия.

К41

Смерть – это день, который стоит прожить : как избавиться от страха смерти и взглянуть на жизнь под новым углом / Ана Клаудия Кинтана Арантес ; [перевод с португальского Е. А. Артюшенко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с. — (Люди редких профессий. Невыдуманные истории о своей работе).

ISBN 978-5-04-161000-5

Несмотря на то что сегодня мы живем в условиях, когда медицина способна существенно продлевать человеческую жизнь, даже самые передовые технологии никого не защитят от смерти.

Что такое паллиативная помощь и какое место она занимает в медицине? Ана Клаудия Кинтана Арантес в своей книге «Смерть — это день, который стоит прожить» открывает читателям мир паллиативной медицины — особой области, занимающейся уходом за пациентами, которые завершают свою жизнь. Она делится личной историей о том, как стала врачом, а также случаями из практики, размышлениями о природе жизни и смерти. Рассказывает, почему так важна забота о семьях, где живет тяжело больной человек, и с чем сталкиваются люди, знающие о своем неизлечимом диагнозе, как можно поддержать их и их родных. Это книга о надежде и поиске ответов, о непростой профессии и об уникальности каждого пути, о расставании с близкими людьми и о роли врача, который облегчает боль своего пациента, оставаясь с ним до самого конца.

**УДК 616-083
ББК 53.5**

© Перевод на русский язык, Артюшенко
Елена Александровна, 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-161000-5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Кто я	13
Почему я делаю то, что делаю	15
Жизнь соткана из историй — что я сделала со своей?	18
Заботиться о тех, кто заботится	30
1 марта 2006 г.	35
6 марта 2006 г.	37
8 марта 2006 г.	37
9 марта 2006 г.	38
10 марта 2006 г.	39
Паллиативная помощь — что это?	41
Сочувствие или сострадание	53
Страх смерти, страх жизни	57
Разговоры о смерти	59
Соображения о времени	62
Как помочь кому-то умереть	70
Разрешение на естественную смерть	79

Ана Клаудия Кинтана Арантес

Активный процесс умирания и распад четырёх элементов	82
Правда может убить?	88
Созерцание смерти	92
Экзистенциальные зомби	99
Мы все достигнем конца. Какой путь до этого дня самый трудный?	102
Духовный аспект человеческого страдания	108
Сожаления	121
Чувства без масок	127
Работать, чтобы жить, жить, чтобы работать	133
Избирательная близость	139
Сделаться счастливым	143
Наши ежедневные смерти	150
Мы можем выбрать, как умереть: соображения о завещании	162
Жизнь после смерти: время скорби	171
Поговорим о Бразилии	181
Благодарности	189

*Я посвящаю мудрость этой книги
своим величайшим учителям:
людям, за которыми я ухаживала,
и их семьям.*



ВВЕДЕНИЕ

Приглашение на вечеринку. Прихожу, никого не знаю, кроме хозяйки. По ее теплому приему понимаю, что гостям интересно узнать, кто я. Они подходят ближе. В таких случаях я всегда немного стесняюсь и мне трудно начать говорить. Еще несколько мгновений, и пространство расширяется — разговор завязывается. Каждый объясняет, кто он и чем зарабатывает на жизнь. Наблюдаю за жестами и взглядами. Во мне зарождается загадочный провокационный инстинкт. Я улыбаюсь. Наконец ко мне обращаются:

— А ты? Кем работаешь?

— Я врач.

— Правда? Здорово! Что лечишь?

Секунды сомнений. Что ответить? Можно сказать, что я гериатр, и разговор пойдет самым очевидным образом. Три или четыре вопроса о проблемах с волосами и ногтями. Что я, исходя из своего опыта, порекомендую для замедления старения? Возможно, вопрос о члене семьи, который выглядит «склеротически». Однако на этот раз я хочу все сделать иначе. Хочу сказать, что делаю свою работу с большим удовольствием и что это мое призвание. Не хочу врать. Это внутреннее решение приносит мне волнение и в то же время приятное чувство освобождения.

ЕСЛИ ВЫРАЗИШЬ ТО, ЧТО ВНУТРИ ТЕБЯ, –
СПАСЕШЬ ЭТО. ЕСЛИ НЕ ВЫРАЗИШЬ ТО, ЧТО
ВНУТРИ ТЕБЯ, – РАЗРУШИШЬ ЕГО.

И ИСУС: ЕВАНГЕЛИЕ
ОТ СВЯТОГО ФОМЫ



— Я ухаживаю за умирающими.

Наступает глубокая тишина. Говорить о смерти на вечеринке невыносимо. Обстановка накаляется, и даже издали я замечаю взгляды и считываю мысли. Слышу дыхание окружающих меня людей. Некоторые смотрят в землю, желая провалиться. Другие, уставившись на меня с немым вопросом на лице, ожидают, что я быстро исправлю положение, объяснив, что не так выразилась.

Я давно хотела сделать это, но мне не хватало смелости противостоять тому ужасному молчанию, которое, как я себе представляла, будет предшествовать любому комментарию. Тем не менее я не пожалела. Внутренне я утешала себя и спрашивала: «Будут ли люди когда-либо говорить о жизни с этой стороны? Произойдет ли это сегодня?»

Затем в неловкой тишине кто-то набирается смелости и с натянутой улыбкой успевает сделать комментарий:

— Ого! Это, должно быть, очень сложно!

Неловкие улыбки, новая тишина. Через две минуты группа разошлась. Один ушел поговорить с новым другом, другой — выпить и больше не вернулся. Третий человек вышел в туалет, еще один просто извинился и отошел. Должно быть, все облегченно вздохнули, когда я попрощалась и ушла за два часа до окончания вечеринки. Я тоже почувствовала освобождение — и одновременно сожаление. Смогут ли люди когда-нибудь спокойно и естественно говорить о смерти и меняться в процессе?

Ана Клаудия Кинтана Арантес

Прошло более 15 лет с того безумного признания. С тех пор я живу с лозунгом «ухаживаю за умирающими», и вопреки почти всем предсказаниям того времени разговор о смерти как части жизни набирает обороты. Доказательства? Я пишу эту книгу, и есть те, кто считает, что ее прочтут многие.

КТО Я

Я вижу вещи так, как большинство людей не позволяет себе на них смотреть. И пользуюсь возможностью привлечь внимание людей, заинтересованных в изменении своей точки зрения. Измениться могут далеко не все, хотя многие хотели бы. Но нас объединяет одно желание — увидеть жизнь по-другому, избрать другой путь, потому что жизнь коротка и ей необходимы ценность, смысл и значение. А смерть — отличный повод по-новому взглянуть на жизнь.

Благодаря этой книге мы с вами начинаем отношения, в которых я надеюсь поделиться тем, что узнала как врач из своей ежедневной практики и как человек, который заботится о людях — людях в высшей степени. Сразу скажу, что знание о чьей-либо смерти обязательно делает нас частью истории этого человека. Даже присутствия при кончине недостаточно, чтобы включить нас в этот процесс. Каждый из нас присутствует в собственной жизни и в жизни тех, кого любит, не только физически, но и своим временем, своим движением. Лишь благодаря этому присутствию смерть не конец.

Почти все думают, что это нормально — сторониться реальности умирания. Но правда в том, что смерть — это мост к жизни.

Вы можете отменить эту «нормальность».

МОЯ БЫВШАЯ ДЕВУШКА СМОТРЕЛА НА ВЕЩИ
ИНАЧЕ. ОНА ВИДЕЛА НЕ ЦАПЛЮ НА БЕРЕГУ
РЕКИ. ТО, ЧТО ОНА ВИДЕЛА, БЫЛО РЕКОЙ
НА БЕРЕГУ ЦАПЛИ. ОНА НЕ СОБЛЮДАЛА
ПРАВИЛА. ГОВОРИЛА, ЧТО ИЗНАНКА
ЗАМЕТНЕЕ ТЕЛЕГРАФНОГО СТОЛБА. РЯДОМ
С НЕЙ ВЕЩИ МЕНЯЛИ СВОЕ ПРИВЫЧНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ. ОДНАЖДЫ ОНА СКАЗАЛА МНЕ,
ЧТО ПРОВОДИТ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ВСТРЕЧИ
СО СВОИМИ ПРОТИВОРЕЧИЯМИ.

МАНУЭЛ ДЕ БАРРОС



ПОЧЕМУ Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ДЕЛАЮ

На момент написания этой книги я, вероятно, уже прожила половину своей жизни на этой земле, занимаясь медициной более двух десятилетий. Выбор многих профессий может вызывать вопросы, и медицина — одна из таких загадок. Почему именно она? Почему я решила стать врачом? Одна из причин, наиболее часто упоминаемых теми, кто идет по этому пути, — наличие в семье медиков, кого-то, кем они восхищаются, но в моей не было ни одного. Однако с самого детства присутствовали болезни и страдания.

Моя бабушка, которой я приписываю первый толчок к этому профессиональному выбору, страдала заболеванием периферических артерий и перенесла две ампутации. А затем потеряла ноги из-за смертельно болезненных язв и гангрены. Она выражала свою боль криками и слезами. Умоляла Бога о пощаде, прося его забрать ее. Но, несмотря на все ограничения, вызванные болезнью, бабушка воспитывала меня и заботилась обо мне.

В самые тяжелые дни ее навещал врач, доктор Аранья, сосудистый хирург. Я вспоминаю его появление как нечто сверхъестественное, ангельское. Крупный мужчина с седыми волосами, тщательно уложенными назад