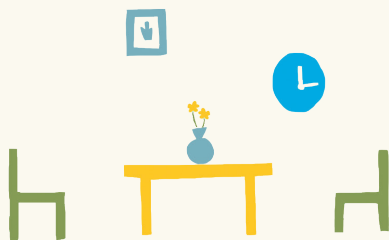


★ NEW YORK TIMES BESTSELERIS ★

# ŠVELNUS ŠVEDŲ PRIEŠMIRTINIO TVARKYMO SI MENAS



Kaip išlaisvinti save ir savo šeimą  
iš viso gyvenimo netvarkos



MARGARETA  
MAGNUSSON





ŠVELNUS ŠVEDŲ  
PRIEŠMIRTINIO  
TVARKYMO SI MENAS





Margareta Magnusson

ŠVELNUS  
ŠVEDŲ PRIEŠMIRTINIO  
TVARKYMO SI MENAS

Kaip išlaisvinti save ir savo šeimą  
iš viso gyvenimo netvarkos

Iš anglų kalbos vertė  
*Irena Jomantienė*



VILNIUS, 2023

Versta iš:

*The Gentle Art of Swedish Death Cleaning:  
How to Free Yourself and Your Family  
from a Lifetime of Clutter*  
by Margareta Magnusson

This edition published by arrangement  
International Rights Management:  
Susanna Lea Associates. All rights reserved

Bibliografinė informacija  
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų  
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Margareta Magnusson, 2017  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Irena Jomantienė, 2023  
© Viršelis, Thomas Colligan, 2023  
© Leidykla VAGA, 2023

ISBN 978-5-415-02704-0

*Mano penkiems vaikams*





Susitvarkyti savo namus  
– jei tik pajėgiate –  
yra vienas labiausiai raminančių užsiėmimų,  
teikiančių begalinės naudos.

LEONARD COHEN



# TURINYS

Įžanga **15**

Priešmirtinis tvarkymasis visai neliūdina **17**

Kam rašau šią knygą **23**

Brangus laikas ir pagalba tėvams **25**

Nuo ko pradėti **29**

Ką pasilikti ir ko ne **32**

Išrūšiuoti ir išlydėti **33**

Tvarkomės toliau **37**

Žaidimas „Paslėpk raktą“ nejuokingas,  
kai paslepi jį nuo savęs **39**

Labai tinkamas požiūris **42**

Laimingi žmonės **45**

Nuomonė iš šalies **46**

Trečiasis mano priešmirtinis tvarkymas **48**

Kaip kalbėtis apie priešmirtinį tvarkymąsi **53**

Prisimink tik džiaugsmingas akimirkas **57**

Mažasis „Optimistas“ **59**

Nepamirškite savęs **63**

Persikraustymas į mažesnę būstą **65**

Naujosios erdvės apstatymo planas **67**

Namai **69**

Kelios mintys apie kaupimą ir kitus dalykus **71**

Virtuvė **80**

Daiktai, daiktai, daiktai **89**

Jeigu tai buvo jūsų paslaptis, tegul ji  
ir lieka paslaptimi (Arba kaip prieš mirtį susitvarkyti  
slepiamus, pavojingus, privačius daiktus) **91**

Nepageidaujamos dovanos **97**

Kolekcijos, kolekcininkai ir kaupėjai **99**

Sode **102**

Augintiniai **105**

Pagaliau: nuotraukos **113**

Daiktai, kurių neišmes **118**

Dėžė, kuri bus išmesta **120**

Susirašinėjimas ir susižinojimas **122**

Rašyti dalykai **125**

Mano maža juoda knygelė **127**

Priešmirtinis tvarkymasis ne mažiau  
(o gal daugiau) reikalingas mums patiems,  
kaip ir gyvensiantiems po mūsų **130**

Mūsų gyvenimo istorija **134**

Po gyvenimo **136**

Padėka 139

Apie autorę 141



## Įžanga

Vienintelis dalykas, kurį žinome tikrai, yra tai, kad kada nors mirsime. Tačiau iki tol galime imtis beveik bet ko. Gal šią nedidelę knygelę jums davė kuris nors iš jūsų vaikų, gal padovanojo žmogus, kurio padėtis dabar panaši į jūsų ir mano. O gal pats ją išgijote, nes ji užgavo kokią nors stygą. Tam esama priežasties. Per gyvenimą sukaupėte tiek daiktų, tiek gero, ko jūsų šeima ar draugai negali nei įvertinti, nei sutvarkyti. Leiskite man jums padėti, kad jūsų artimieji prisimintų jus su švelnumu, o ne su irzuliu.

M. M.





## Priešmirtinis tvarkymasis visai neliūdina

Tad aš tvarkausi prieš mirtį ar, kaip sako švedai, atlieku *döstädning*. *Dö* švediškai reiškia mirtį, o *städning* – valymą, tvarkymą. Švediškai taip apibūdinamas vyksmas, kai atsikratoma nereikalingų daiktų, kai namai sutvarkomi, nes jaučiate artėjant jūsų atsisveikinimo su šia planeta metą.

Tai taip svarbu, kad privalau jums apie tai papasakoti. Galbūt man pavyks pateikti keletą patarimų, nes anksčiau ar vėliau su tuo susidurti teks kiekvienam. Mes iš tiesų privalėsime tai padaryti, jei norėsime prieš iškeliaudami sutaupyti savo artimiesiems šiek tiek laiko.

Tad kas gi yra tas priešmirtinis tvarkymasis? Man tai reiškia peržiūrėti visus savo daiktus ir nuspręsti, kaip atsikratyti tų, kurių nebeoriu. Tik apsižvalgykite aplink. Daugelis jūsų daiktų turbūt buvo šalia jūsų taip ilgai, kad jų jau nė nepastebite, neįžvelgiate nė jų vertės.

Aš manau, kad nors samprata *döstädning* yra gana nauja, pats tokio tvarkymosi reiškinys nėra naujas. Tai žodis, kuriuo nusakome procesą, kai jūs ar kas nors kitas iš esmės išvalo namus ir atsisveikina su nereikalingais daiktais, kad gyvenimas taptų lengvesnis, sumažėtų rūpesčių dėl daiktų. Tai nebūtinai susiję su jūsų amžiumi ar mirtimi, bet neretai yra kaip tik taip. Kartais paprasčiausiai ne nesuvokiate, kad vos įstengiate užstumti stalčius ar vargiai užspaudžiate spintos duris. Kai taip nutinka, aiškiai metas ko nors imtis, netgi jei jūs vos persiritote per trisdešimt. Tokį tvarkymą irgi galima pavadinti *döstädning*, net jei mirti nesiruošiate dar daugelį metų.

Manau, kad moterys visada tvarkydavosi prieš mirtį, tačiau jų darbas retai pastebimas, ne visada pakankamai įvertinamas. Kalbant apie priešmirtinį tvarkymąsi, mano kartos ir vyresnės už mane moterys dažniausiai pirma sutvarkydavo namus mirus vyrams, o paskui ir prieš savo pačių mirtį. Nors įprasta sakyti „išsivalyk paskui save“, čia susiduriame su neįprasta situacija, kai rengiantis mirčiai tenka valytis „pirma savęs“.

Yra žmonių, kurie niekaip neįstengia susitaikyti su mirtimi. Jie ir palieka paskui save netvarką. Negi jie manėsi esą nemirtingi?

Daugelis suaugusių vaikų vengia pokalbių apie mirtį su tėvais. Tačiau bijoti nereikėtų. Mums visiems reikėtų kalbėti apie mirtį. Jeigu pradėti tokį pokalbį per sunku, priešmirtinis tvarkymasis galėtų būti vienas iš būdų mažiau tiesmukai pradėti šį pokalbį.

Sykį užsiminiau vienam savo sūnui, kad užsiimu priešmirtiniu tvarkymusi ir rašau apie tai knygą. Jis paklausė, ar tai bus liūdna knyga, ar man liūdna ją rašyti.

Ne, pasakiau, visai neliūdna.

Kartais jaučiuosi šiek tiek nesmagiai dėl to, kaip menkai vertinu tuos dalykus, su kuriais norėčiau atsisveikinti. Kai kurie iš šių daiktų juk buvo man naudingi. Tačiau aš išsiaiškinau, kaip malonu dar kartą – paskutinį, praleisti su jais šiek tiek laiko, o paskui jų atsikratyti. Kiekvienas daiktas turi savo istoriją, o ją prisiminti dažnai būna malonu. Kai buvau jaunesnė, niekada neturėdavau laiko prisėsti ir pagalvoti apie tai, ką vienas ar kitas daiktas mano gyvenime reiškė, iš kur jį gavau, kaip ir kokiomis aplinkybėmis jis tapo mano nuosavybe. Priešmirtinis tvarkymasis ir tiesiog esminis tvarkymasis skiriasi tuo, kiek laiko pareikalauja vienas ir kitas. Priešmirtinis tvarkymasis – tai ne vien dulkių nuvalymas ar grindų iššluostymas. Tai pastovaus buities organizavimo forma, kuri padaro kasdienį jūsų gyvenimą sklandesnį.

Dabar, kai jau nezuju po Stokholmą mėgaudamasi miesto gyvenimo siūlomais malonumais, man lieka laiko pasidžiaugti tuo, ką pasiūlo mano būstas – mano gyvenimo atspindys. Pasaulyje tiek daug įtampos. Potvyniai, ugnikalnių išsiveržimai, žemės drebėjimai, gaisrai ir karai nesiliauja sekinę šio pasaulio. Mane prislegia pasiklausius naujienų arba paskaičius laikraštį. Aš sunykčiau, jeigu negalėčiau atsispirti šiam pasaulio negatyvumui pabendraudama su gerais draugais, pailsėdama gamtoje,

paklausydama muzikos, pasigėrėdama gražiais daiktais ar tiesiog pasimėgaudama koku paprastu dalyku kaip saulėta diena, kurių taip šykšti mūsų šiaurietiškas klimatas.

Aš niekada nenorėčiau parašyti ko nors liūdno, kai aplink mus jau ir taip tiek daug liūdesio. Tad tikiuosi, kad mano žodžiai ir mintys, kurias išdėstysiu, jums pasirodys naudingi ir linksmi, kartais gal net humoristiški.

Susitvarkyti prieš savo mirtį iš tiesų gali būti labai sunku. Galbūt dėl kokios nors priežasties jums tenka kraustyti į mažesnius namus, gal jūs likote vienas ar viena, o gal tenka persikelti į slaugos namus. Tokia lemtis vienu ar kitu metu paprastai ištinka mus visus. Peržiūrėti visus sau priklausančius daiktus, prisiminti, kada jais naudojaisi, ir, tikėkimės, atsisveikinti su kai kuriais jų, iš tiesų daugeliui iš mūsų gali būti labai sunku. Daiktus žmonės labiau linkę kaupti nei išmesti.

Man teko tvarkyti daugybės mirusių žmonių namus. Tegul mane skradžiai, jeigu kas nors kitas man mirus turės tai daryti paskui mane.

Žmogui numirus ir taip kyla didelė sumaištis, patikėkite manimi. Tiek daug liūdnu istorijų apie brolius ir seseris, kurie susiginėja, nes visi pageidauja to paties daikto. Tačiau tokių situacijų galima išvengti, juk galima viską susidėlioti iš anksto išvengiant tokių nelemtų susidūrimų. Tarkime, aš turiu nuostabią apyrankę, kurią prieš daugelį metų mano motinai padovanojo tėvas. Motina testamentu paliko ją man. Ir lengviausias būdas

išvengti tolesnių konfliktų tarp mano vaikų būtų ją perduoti! Man regis, tai nuostabi idėja.

Vėliau, kai savo vaikams pasakiau, jog ją pardaviau, jie mano sprendimui pritarė. Visi buvo gavę ką nors, kas kažkada priklausė mano tėvui ir motinai. Galiausiai tai buvo mano apyrankė, kad daryčiau su ja, ką noriu. Švais-tyti laiką aptariant tą vienintelę apyrankę su penkiais savo vaikais man atrodė neprotinga. Priešmirtinis susi-tvarkymas leidžia sutaupyti laiko.





## Kam rašau šią knygą

Dabar man – tarp aštuoniasdešimties ir šimto metų. Man regis, sulaukus tokio brandaus amžiaus, derėtų pasidalyti su jumis savo patirtimi, mat tikiu, kad susipažinti su šia priešmirtinio tvarkymosi filosofija derėtų mums visiems. Nesvarbu, ar sensta jūsų tėvai, ar koks giminaitis, o galbūt jums pačiam jau metas imtis ir susitvarkyti prieš mirtį.

Aš persikėliau septyniolika kartų, ir į skirtingas savo šalies vietas, gyvenau ir užsienyje, tad žinau, apie ką kalbu, kai sakau, kaip svarbu nuspręsti – ką pasilikti, o su kuo atsisveikinti. Ir nesvarbu, ar kraustotės iš vieno namų į kitus, vykstate į kitą šalį ar keliatės Amžinybėn!

Nors atrodo, kad dažniausiai tvarkytis po mirties lieka moterys, nes jos paprastai gyvena ilgiau nei jų vyrai ar partneriai, bet kartais, kaip mano vaikystės šeimoje, pirmasis vienas liko mano tėvas.

Jei žmogus gyveno namuose daugelį metų, jeigu čia apsisistodavo ir būdavo širdingai sutinkami vaikai, suaugusieji, giminaičiai ir svečiai, pats tas žmogus dažniausiai būdavo toks užsiėmęs, kad jam nedingtelėdavo sumažinti jo ūkį sudarančių daiktų. Taip namuose sukauptų daiktų metams bėgant vis daugėja. Ūmai situacija tampa nekontroliuojama, visų tų daiktų svoris prislegia visu sunkumu. Vieną dieną veikiausiai lyg iš giedro dangaus nuo visų tų daiktų užklumpa mirtinas išsekimas. Kai kas nors atšaukia savaitgalio vizitą ar vakarienę, jūs jau ne tiek nusiviliate, kiek esate dėkingas, nes turbūt jaučiate, kad nebeturite jėgų tvarkytis svečiams išvykus. Bėda ta, kad turite per daug daiktų. Metas pakeisti savo gyvenimą, o pradėti niekada nevēlu.



## Brangus laikas ir pagalba tėvams

Šiais laikais, aišku, viskas visai kitaip, nei buvo mano jaunystėje. Nesakau, kad buvo geriau. Tačiau šių dienų tempai pašėlę. Daugeliui jaunų šeimų tenka suplanuoti savo gyvenimą iki smulkmenų, kad išsikovotų laiko tam, ką jie laiko svarbiausiu.

Nė neįsivaizduokite, kad kas nors norės – arba galės – ištekėti laiko tam, kuo jūs pats nepasistengėte pasirūpinti. Nesvarbu, kaip tie žmonės jus myli, tik nepalikite jiems šios naštos.

Pirmą kartą pomirtinį tvarkymą atlikau, kai teko tuštinti tėvų būstą po motinos mirties. Mano tėvai buvo susituokę keturiasdešimt šešerius metus, ir tėvas neįstengė pasiimti visko kraustydamasis į mažesnią butą. Drauge atrinkome baldus, patalynę, buities reikmenis, smulkmenas ir paveikslus, kurie turėjo papuošti ir suteikti jaukumo naujiems jo namams.

„Puiki knyga, padedanti šeimoms aptarti opius klausimus,  
apie kuriuos kitu atveju būtų sunku kalbėti.“

**TIMES**

Švedijoje egzistuoja keli unikalūs tvarkymosi būdai: *döstädning*, *dö*, reiškiantis *mirtį*, ir *städning*, įvardijantis *valymą*. Knyga *Švelnus švedų priešmirtinio tvarkymosi menas* yra būtent apie tai – išskirtinį namų priežiūros būdą, įkvepiantį iš anksto tvarkytis taip, lyg galėtum numirti bet kurią minutę. Tokiu būdu išvengiama per visą gyvenimą sukauptų nereikalingų daiktų, su kuriais po mirties tektų vargti artimiesiems. Pasitelkusi skandinavishką humorą ir išmintį, menininkė Margareta Magnusson ne tik moko gyventi minimalistiškai, bet ir pataria, kaip pradėti jautrius pokalbius apie mirtį, kurių dažnai stengiamės išvengti. Ši knyga įprastai slegiančius pokalbius gali paversti tarpusavio supratimą ir pakylėjimą teikiančiais šeimos pašnekesiais.

*Švelnus švedų priešmirtinio tvarkymosi menas* – naudinga knyga, įkvepianti tinkamai prižiūrėti namus ir tvarkytis visą gyvenimą, kad po jūsų ar kieno kito mirties likę asmeniniai daiktai netaptų našta artimiesiems.

