

Metus trukusi garsaus psichiatro ir jo rašytojos žmonos,  
susirgusios nepagydoma liga, kelionė, kurioje jie apmąsto,  
kaip reikia mylėti ir gyventi be apgailestavimų,  
kad kažko nepadarėte.

IRVIN D. YALOM IR MARILYN YALOM

# MIRTIES IR GYVENIMO KLAUSIMAS



IRVIN D. YALOM IR MARILYN YALOM

MIRTIES  
IR  
GYVENIMO  
KLAUSIMAS

Iš anglų kalbos vertė  
Irena Jomantienė ir Milda Dyke



VILNIUS 2021

Versta iš  
A MATTER OF DEATH AND LIFE  
by Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom

First published  
by Stanford University Press, California

© Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom, 2021  
All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Irena Jomantienė, Milda Dyke, 2021

© Viršelis, Rob Ehle, 2021

© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02633-3

*Gedėjimas – tai kaina, kurią mokame už drąsą mylėti kitus.*



# Turinys

## Įžanga 7

- 1 SKYRIUS. Gyvasties dėžė 11
- 2 SKYRIUS. Tampu invalide 23
- 3 SKYRIUS. Suvokiu, kad išnyksiu 32
- 4 SKYRIUS. Kodėl mes nesikeliame į palengvintos buities namus 39
- 5 SKYRIUS. Metas į poilsį: kai reikia apsispręsti 47
- 6 SKYRIUS. Nesėkmės ir vėl viltis 54
- 7 SKYRIUS. Ir vėl žiūrime į saulę 62
- 8 SKYRIUS. Kieno gi tai mirtis pagaliau? 75
- 9 SKYRIUS. Žvelgiant į pabaigas 79
- 10 SKYRIUS. Svarstant savižudybę su gydytojo pagalba 85
- 11 SKYRIUS. Neramiai laukiant ketvirtadienio 91
- 12 SKYRIUS. Nepaprasta staigmena 99
- 13 SKYRIUS. Va dabar tu žinai 104
- 14 SKYRIUS. Mirties nuosprendis 113
- 15 SKYRIUS. Atsisveikinimas su chemoterapija ir viltimi 119
- 16 SKYRIUS. Nuo paliatyviosios slaugos iki hospiso 122
- 17 SKYRIUS. Hospiso rūpyba 133

- 18 SKYRIUS.** Guodžianti iliuzija **138**
- 19 SKYRIUS.** Prancūziškos knygos **141**
- 20 SKYRIUS.** Pabaiga artėja **146**
- 21 SKYRIUS.** Mirtis jau čia **151**
- 22 SKYRIUS.** Patirtis po mirties **156**  
*Mes neužmiršime* **163**
- 23 SKYRIUS.** Savarankiško vienišo suaugusiojo gyvenimas **172**
- 24 SKYRIUS.** Vienas namuose **180**
- 25 SKYRIUS.** Seksas ir gedulas **183**
- 26 SKYRIUS.** Nerealybė **188**
- 27 SKYRIUS.** Neįautra **194**
- 28 SKYRIUS.** Pagalba iš Schopenhauerio **198**
- 29 SKYRIUS.** Išaiškintas neigimas **204**
- 30 SKYRIUS.** Žengiu iš kiauto **208**
- 31 SKYRIUS.** Neryžtingumas **214**
- 32 SKYRIUS.** Skaitant savo knygas **217**
- 33 SKYRIUS.** Septynios sielvarto terapijos pamokos pažengusiems **222**
- 34 SKYRIUS.** Lavinuosi toliau **227**
- 35 SKYRIUS.** Brangioji Marilyna **231**

## Ižanga

Abu pradėjome savo akademinę karjerą po aspirantūros Johnso Hopkinso universitete, kur aš užbaigiau psichiatrijos rezidentūrą, o Marilyna įgijo daktaro laipsnį iš lyginamosios, prancūzų ir vokiečių, literatūros. Vienas kitam visuomet būdavome pirmieji skaitytojai ir redaktoriai. Parašęs pirmąją knygą, grupinės terapijos vadovėlį, gavau Rockefellerio fondo autoriaus stipendiją ir išvykau į Beladžio rašytojų centrą Italijoje rašyti naujos knygos *Meilės budelis*\*. Vos mums atvykus, Marilyna atskleidė vis stiprėjantį ketinimą aprašyti su Prancūzijos revoliucija susijusių moterų prisiminimus. Pritariau, kad ji turi gausios ir puikios medžiagos tokiai knygai. Visiems Rockefellerio paremtiems mokslininkams buvo skirti butai bei darbo kabinetai, tad paskatinau Marilyną pasiteirauti direktorių, gal ir ji galėtų gauti darbo kambarį. Direktorius atsakė, kad mokslininko sutuoktinei tai gana neįprastas prašymas, be to, pagrindiniame pastate visi kabinetai jau paskirstyti. Tačiau keletą minučių pagalvojęs, pasiūlė Marilynai nenaudojamą namelį medyje, vos penkios minutės pėsčiomis gretimame miškelyje. Sužavėta šiuo

\* Vilnius: Vaga, 2005.



būstu, Marilynai su pasimėgavimu kibo rašyti savo pirmosios knygos *Priverstos liudyti: moterų prisiminimai apie Prancūzijos revoliuciją* (*Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolutions*). Dar niekada nesijautė tokia laiminga. Nuo to meto tapome kolegomis autoriais, ir visą likusį gyvenimą, nors užauginome ketvertą vaikų, nors Marilynai turėjo visą dėstytojos krūvį ir administracinių pareigų, ji vijosi mane knyga po knygos.

2019 m. Marilynai diagnozavo dauginę mielomą, plazminių ląstelių (baltųjų kraujo kūnelių, esančių kaulų čiulpuose ir gaminančių antikūnus) piktybinį susirgimą. Jai paskyrė chemoterapinį vaistą „Revlimid“, kuris išprovokavo insultą, teko kreiptis į skubiosios pagalbos skyrių ir keturias dienas praleisti ligoninėje. Marilynai parvykus namo, po poros savaičių išėjome trumpam pasivaikščioti parke per kvartalą nuo mūsų namų, ir ji prakalbo:

– Galvoju apie knygą, kurią turėtume parašyti sykiu. Noriu įamžinti tas sunkias mūsų laukiančias dienas ir mėnesius. Gal mūsų kentėjimai pravers kitoms poroms, kai vienas jų susirgs nepagydoma liga.

Marilynai dažnai pasiūlydavo temų knygoms, kurių ji ar aš turėtume imtis, ir aš atsakiau:

– Tai puiki idėja, mieloji, reikėtų tau jos imtis. Bendro sumanymo idėja vilioja, bet, kaip žinai, jau pradėjau istorijų knygą.

– O, ne, ne, tu nerašysi tos knygos! Rašysi šitą sykiu su maniimi! Tu parašysi savo skyrius, aš savo, pakaitomis. Tai bus mūsų knyga, kitokia nei visos kitos, kadangi ją rašys dvi sąmonės, ne viena. Tai bus šešiasdešimt penkerius metus susituokusios poros apmąstymai! Poros, kurioje abu tokie laimingi, kad turi vienas kitą, kai eina tuo keliu, kuris galop atveda į mirtį. Tu eisi su

savo trirate vaikštyne, o aš savo kojomis, kurios geriausiai atveju nulaišys mane penkiolika ar dvidešimt minučių.

---

1980 m. pasirodžiusioje knygoje *Egzistencinė psichoterapija* Irvas rašė, kad mirtį lengviau pasitikti, jei neapgailėstauji dėl to, kaip pragyvenai gyvenimą. Žvelgdami į ilgą bendrą savo gyvenimą, apgailėstauti beveik neturime dėl ko. Tačiau dėl to ne lengviau pakelti tas kūno negalias, kurias diena iš dienos patiriame, tai nesušvelnina negailėstingo žinojimo, kad vienam teks palikti kitą. Taigi kaip įveikti tą nevilgtį? Kaip prasmingai nugyventi iki pabaigos?

---

Kai rašome šią knygą, esame jau tokių metų, kai dauguma mūsų amžininkų mirę. Dabar kiekvieną dieną praleidžiame žinodami, kad mūsų laikas drauge ribotas, kasdien vis brangesnis. Rašome, kad įprasmintume savo egzistenciją net nublokšti į tamsiausius fizinio irimo pakraščius ir mirtį. Ši knyga visų pirma turėtų padėti mums nepasimesti galutiniame mūsų gyvenimo etape.

Nors knyga akivaizdžiai išaugo iš asmeninės mūsų patirties, mums atrodo, kad ji įsilieja į bendrą šalies dialogą apie asmens gyvenimo pabaigos rūpesčius. Visi nori gauti geriausią įmanomą medicininę pagalbą, sulaukti šeimos ir draugų emocinės paramos, numirti nekankinami didelių skausmų. Tačiau, kad ir kokie būtų medicinos ir socialinės paramos pranašumai,

nesame apsaugoti nuo skausmo, nuo artėjančios mirties baimės. Kaip ir visi, norime užsitikrinti likusio gyvenimo kokybę, net ir kęsdami gydymo procedūras, kurios kartais pačios mus susargdina. Kiek esame pasirengę pakelti, kad išliktume gyvi? Kaip galėtume užbaigti savo dienas patirdami kuo mažiau skausmo? Kaip kilniai užleisti šį pasaulį kitai kartai?

Abu beveik tikrai žinome, kad Marilyną nuo šios ligos mirs. Kartu rašysime šį dienoraštį apie tai, kas mūsų laukia, vildamiesi, kad mūsų patirtis bei pastebėjimai taps prasmingi ir suteiks paguodos ne tik mums, bet ir mūsų skaitytojams.

Irvinas D. Yalomas  
Marilyna Yalom

1 SKYRIUS

## Gyvasties dėžė

Dar ir dar kartą aš, Irvas, pasičiupinėju krūtinės kairės pusės viršų. Jau mėnuo kaip ten esama naujo dalyko, 5 x 5 cm metalinės dėžutės, įsodintos chirurgo, kurio vardo ir veido jau neprisimenu. Visa tai prasidėjo kineziterapijoje, paprašiau jos dėl prastėjančios pusiausvyros. Kai užsiėmimo pradžioje kineziterapeutė pamatavo man pulsą, ūmai atsigrėžė į mane siaubo iškreiptu veidu ir tarė:

– Mudu tuoj pat vykstame į skubiosios pagalbos skyrių. Jūsų pulsas 30!

Bandžiau ją nuraminti:

– Jis toks jau ištisi mėnesiai, bet aš nepastebiu jokių simptomų.

Tik ji į mano žodžius nekreipė jokio dėmesio. Atsisakė tęsti kineziterapiją, privertė pasižadėti, kad susisieksiu su savo vidaus ligų gydytoju W. ir aptarsiu šį reikalą. Jau prieš trejetą mėnesių atlikdamas kasmetinę apžiūrą gydytojas W. pastebėjo mano itin lėtą, retkarčiais nereguliarų pulsą ir jau tada nukreipė mane į Stanfordo aritmijos kliniką.

Ten man porai savaitių prie krūtinės pritvirtino Holterio monitorių, kuris registruoja širdies ritmą. Tyrimo rezultatai nuosekliai rodė lėtą pulsą, į kurį periodiškai įsiterpdavo trumpi prieširdžių virpėjimai.

Gydytojas W. iškart paskyrė man antikoaguliantą „Eliquis“, baimindamasis, kad kraujo krešulys nenukeliautų į smegenis. „Eliquis“ apsaugojo mane nuo insulto, tačiau sukėlė naują rūpestį, mat jau keleri metai turėjau bėdų su pusiausvyra, ir stiprus kryptis šiuo metu būtų lemtingas, kadangi antikoagulianto veikimo, o sykiu ir kraujavimo neįmanoma sustabdyti. Tad gydytojas W., apžiūrėjęs mane praėjus porai valandų po kineziterapeutės siuntimo, irgi patvirtino, kad mano pulsas dar sulėtėjo, tad ir vėl paskyrė nešioti Holterio monitorių, kad šis dvi savaites registruotų mano širdies darbą.

Kai po dviejų savaitių klinikos darbuotojas nuėmė Holterio monitorių ir nusiuntė mano širdies veiklos aprašą į laboratoriją, įvyko dar vienas grėsmingas įvykis, šį sykį Marilynai. Mudu kalbėjomės, ir staiga ji nuščiuvo neįstengdama daugiau ištarti nė žodžio. Tai truko penketą minučių. Paskui per kelias minutes ji vėl išlėjo atgavo kalbos dovaną. Beveik neabejojau, kad ją ištiko insultas. Prieš porą mėnesių Marilynai diagnozavo dauginę mielomą, ją ėmė gydyti „Revlimid“. Jį gaudavo jau dvi pastarąsias savaites, šis galingas chemoterapijos vaistas ir galėjo sukelti insultą. Nedelsdamas paskambinau Marilynos vidaus ligų gydytojai, kuri kaip tik buvo netoliese ir atskubėjo pas mus į namus. Spėriai apžiūrėjusi Marilyną, pakvietė greitąją pagalbą, kad nugabentų ją į skubiosios pagalbos skyrių.

Kitos kelios valandos laukiamajame turbūt buvo sunkiausias, kada nors mudviejų patirtos. Budintis gydytojas skyrė

smegenų magnetinio rezonanso tyrimą, ir šis patvirtino, kad Marilynai tikrai patyrė insultą, kurį sukėlė kraujo krešulys. Kad krešulį suskaldytų, Marilynai suleido audinių plazminogeno aktyviklio (TPA). Nedidelis procentas pacientų šiam preparatui alergiški, ir, deja, Marilynai pasirodė viena iš jų, todėl tame skubiosios pagalbos skyriuje ji vos nenumirė. Tačiau pamažu atsigavo, net nepatyrė jokių liekamųjų reiškinių, o po keturių dienų ją išrašė iš ligoninės.

Tačiau tu visi likimo mums tąsyk suplanuoti pokštai dar nebuvo išsemti. Vos po keleto valandų, kai pargabenau Marilynai namo iš ligoninės, paskambino mano gydytojas ir pranešė ką tik gavęs mano širdies tyrimų rezultatus, tad man būtina operacija, mat į krūtinės ląstą reikia įdėti išorinį širdies stimuliatorių. Atsakai, kad Marilynai ką tik grįžo namo iš ligoninės, aš ją slaugau. Užtikrinau, kad susitarsiu dėl operacijos kitos savaitės pradžioje.

– Ne, ne, Irvai, – atsakė mano gydytojas. – Paklausk manęs. Tai nėra kažkas, ką galėtum pasirinkti. Privalai per valandą nuvykti į skubiosios pagalbos skyrių, kad tau nedelsdami atliktų operaciją. Užregistruoti dviejų savaitių tavo širdies darbo rezultatai rodo, kad patyrei 3291 prieširdžių virpėjimo trikdį, ir jie truko ištisą dieną, šešetą valandų.

– Ir ką būtent tai reiškia? – paklausiau. Naujausios mano žinios iš širdies fiziologijos buvo įgytos kone prieš šešiasdešimt metų, tad neapsimetinėjau, neva žengiu koja kojon su medicinos pažanga.

– Tai reiškia, kad per pastarąsias porą savaitių pasitaikė virš 3 000 atvejų, kai elektrinis impulsas iš natūralaus stimuliatoriaus, esančio kairiajame tavo prieširdyje, nebuvo perduotas į

skilvelį apačioje. Taip susidarė pauzė, kol širdies skilvelis, reaguodamas, kaip pakliuvo, pats sutraukė širdį. Tai pavojinga, gydyti privalome nedelsdami.

Aš tučtuojau nuvykau į skubiosios pagalbos skyrių, kur mane apžiūrėjo širdies chirurgas. Po trejeto valandų mane jau nuvežė į operacinę ir įdėjo išorinį širdies stimuliatorių. Po dvidešimt keturių valandų išrašė iš ligoninės.

---

Tvarsčius nuėmė, o metalinė dėžutė taip ir liko mano krūtinėje po pat kairiuoju raktikauliu. Šis metalinis įtaisas liepia mano širdžiai susitraukti septyniasdešimt kartų per minutę, ir darys tai, nė neįkraunamas, kitus dvylika metų. Jis neprimena jokio kito man žinomo mechaninio įtaiso. Kitaip nei žibintuvėlis, kuris gali ir neužsižiebt, televizoriaus valdymo pultelis, kuris nepakeičia kanalo, mobiliojo telefono navigatorius, neparodantis kelio, šis prietaisėlis gedimo atveju sukelia didžiausią riziką: jam sustojus, mano gyvenimas pasibaigtų per kelias minutes. Mane stulbina to siūlelio, ant kurio kybo mano gyvybė, menkumas.

Taigi tokia mano situacija dabar. Mano brangioji žmona Marilyn, svarbiausias man pasaulyje žmogus nuo tada, kai buvau vos penkiolikos, sunkiai serga, o mano paties gyvenimas atrodo pražūtingai trapus.

Keista, kad jaučiuosi ramus, veik nesijaudinu. Kodėl aš nebijau? Vis užduodu sau šį keistą klausimą. Kone visą gyvenimą buvau geros fizinės sveikatos, tačiau giliai manyje nuolat kirbėjo nerimas dėl mirties. Matau, kad mano tyrinėjimai, rašymas

apie mirties nerimą, nenuilstamos pastangos padėti prie mirties slenksčio artėjantiems pacientams, buvo įkvėpti mano paties siaubo. Tačiau kur jis išnyko dabar, tas siaubas? Iš kur ta ramybė, kai prie manęs vis arčiau slenka mirtis?

Dienoms bėgant, mūsų kančios mažumą atlėgsta. Mudu su Marilyną praleidžiame rytą drauge sėdėdami sode už namo. Gėrimės aplink suaugusiais medžiais, laikomės už rankų ir prisimename savo gyvenimą drauge. Prisimename daugybę mūsų kelionių, dvejus metus Havajuose, kai aš tarnavau armijoje, o mudu gyvenome nuostabiame Kailua paplūdimyje, prisimename kūrybinius metus Londone, šešetą mėnesių, kai gyvenome netoli Oksfordo, kitus keletą mėnesių Paryžiuje, taip pat ilgesnius išvykimus į Seišelių salas, Balį, Prancūziją, Austriją, Italiją.

Pasimėgavus tais brangiais prisiminimais, Marilyną spusteli mano ranką ir sako: „Irvai, aš nieko nekeisčiau.“

Pritariu jai iš visos širdies.

Mes abu neabejojame, kad savo gyvenimus sėmėme su kaupu. Iš visų minčių, kuriomis mėgindavau raminti mirties bijančius pacientus, nebuvo galingesnės už žinojimą, kad nesigaili dėl to, kaip gyvenai. Mes abu su Marilyną dėl nieko neapgailėstaujame. Nėrėm į gyvenimo tirštumą – drąsiai. Stropiai stengėmės, kad nepražiopsotume mums pasitaikiusių galimybių tyrinėti gyvenimą, o dabar mums teliko tik truputis jo nungyvento.

Marilyną eina vidun pamiegoti. Chemoterapija iščiulpė jos jėgas, dieną ji dažniausiai daug miega. Atsilošiu šezlonge, mąstau apie daugybę savo pacientų, kurie buvo užvaldyti mirties siaubo. Prisimenu ir tą daugelį filosofų, žvelgusių mirčiai



tiesiai į akis. Prieš du tūkstančius metų Seneka sakė: „Žmogus negali jaustis pasiruošęs mirčiai, jei jis ką tik pradėjo gyventi. Mums reikia pasiekti, kad pasijustumėme jau ganėtinai pagyvenę.“

Friedrichas Nietzsche, galingiausias iš filosofinių frazių kalvių, nukalė ir tokią: „Saugiai gyventi pavojinga.“ Prisimenu ir dar vieną Nietzsche'ės frazę: „Daugelis miršta per vėlai, o kai kurie per anksti. Mirk tinkamu metu!“ Hm, tinkamu metu... Taikliai pasakyta. Man veikia 88 metai, Marilynai – 87-eri. Mūsų vaikai ir anūkai klesti. Bijau, kad, kaip rašytojas, aš jau išsisėmiau. Šiuo metu kaip tik baigiu psichiatro praktiką, o mano žmona sunkiai serga. „Mirk tinkamu metu.“ Sunku išstumti šiuos žodžius iš sąmonės. O tada prisimenu kitą Nietzsche'ės frazę. „Visa, kas pasiekė tobulumą, visa, kas subrendo, – nori mirti. Visa, kas nesubrendę, nori gyventi. Visa, kas kenčia, nori gyventi, kad taptų brandus ir džiaugsmingas, ir kupinas ilgesio, – ilgesio viso to, kas toliau, aukščiau, skaisčiau.“ Taip, tai irgi labai tinka kalbant apie mus. Brandumas, taip, tai apie mus. Branda yra tai, ką mudu su Marilynai dabar patiriame.

---

Apie mirtį pradėjau galvoti dar ankstyvoje vaikystėje. Prisimenu, kaip jaunystėje buvau apkerėtas E. E. Cumingso eilėraščio „Pasimirė Bafalo Bilas“, kiek kartų jį pats sau deklamuodavau skriedamas dviračiu.

Pasimirė Bafalo Bilas  
kuris jodinėdavo erzilu  
    sidabrinu ir glotniu kaip vanduo  
ir vienu šūviu sudaužydavo vienądutrisketurispenkis  
balandžius pykšt ir šukės  
    Jėzau koks buvo gražuolis  
aš tik norėčiau žinoti  
kaip tau patinka visų numylėtinis  
ponia Mirtie

Buvau šalia ar, sakykime, labai arti, abiejų savo tėvų jų mirties valandą. Mano tėvas sėdėjo visai netoli manęs, kai išvydau, kaip jo galva ūmai atvirto, akys pakrypo kairėn ir tvirtai įsmigo į mane. Vos prieš mėnesį buvau baigęs medicinos mokyklą, tad griebiau švirkštą iš savo svainio juodo krepšio ir suleidau tėvui į širdį adrenalino. Tačiau per vėlai – jis jau buvo miręs nuo smarkaus insulto.

Praėjus dešimčiai metų, mudu su seserimi lankėme motiną ligoninėje, mat jai buvo lūžęs šlaunikaulis. Sėdėjome kokias porą valandų šnekučiuodamiesi su motina, kol ją nugabeno į operacinę. Išėjome trumpai pavaikščioti lauke, o kai grįžome, jos lova buvo visiškai nuvilкта, likęs tik plikas čiužinys. Motinos jau nebuvo.

---

Šeštadienio rytas, pusė devynių. Kol kas mano diena tokia: pabudau apie septintą ryto, kaip visada, suvalgiau lengvus pusryčius, nuėjau kokių 40 metrų ilgio taku iki savo kabineto, kur

įjungiau kompiuterį ir patikrinau elektroninį paštą. Perskaičiau pirmąją žinutę.

*Mano vardas M, aš studentas iš Irano. Mane gydė nuo panikos priepuolių, kol mano gydytojas supažindino mane su jūsų knygomis ir pasiūlė perskaityti Egzistencinę psichoterapiją. Skaitydamas šią knygą pasijutau randęs atsakymus į daugelį klausimų, kankinusių mane nuo vaikystės. Skaitydamas jautau jus stovint už kiekvieno puslapio. Jūs išsklaidėte baimes ir abejones, kurių niekas neįstengė įveikti. Dabar jūsų knygas skaitau kasdien, ir jau keletas mėnesių, kai nepatiriu panikos priepuolių. Kaip man pasisėkė jus atrasti, kai jau buvau praradęs viltį toliau gyventi. Jūsų knygos sugrąžino man tą viltį. Nežinau, kaip galėčiau jums padėkoti.*

Akyse susitvenkia ašaros. Tokius laiškus gaunu kiekvieną dieną – paprastai trisdešimt ar keturiasdešimt per dieną, jaučiuosi laimingas, kad turėjau galimybę padėti tokiai gausybei žmonių. Šis elektroninis laiškėlis iš Irano, vieno iš mūsų tautos priešų, tad jo poveikis dar stipresnis. Jaučiuosi prisidėjęs prie humanistų lygos, teikiančios pagalbą visai žmonijai.

Atsakau studentui iš Irano:

*Aš be galo laimingas, kad mano knygos jums pasirodė vertingos ir galinčios padėti. Vilkimės, kad ateis diena, kai mudvieju šalys atgaus protingą ir užuojautos kupiną požiūrį viena į kitą.*

*Su geriausiais linkėjimais,*

*Irvas Yalomas*

Mane visuomet sujaudina gerbėjų laišakai, nors retkarčiais jų gausa ir prislegia. Stengiuosi atsakyti į kiekvieną laišką, kreiptis į kiekvieną rašiusįjį vardu, kad jie žinotų, jog jų laišką perskaičiau. Išsaugau laiškus elektroninio pašto byloje, kurią pavadinu „gerbėjai“; pradėjau ją prieš kelerius metus, o šiandien jau susikaupė keli tūkstančiai įrašų. Pasižymiu šį laišką žvaigždute, ketinu perskaityti žvaigždute pažymėtus laiškus kada nors ateityje, kai jausiuosi itin prislėgtas ir reikės palaikymo.

Dabar dešimt valandų ryto, išeinu iš savo kabineto. Išėjus laukan man matyti mūsų miegamojo langas, vos žvilgtelėjęs matau, kad Marilyną nubudusi, atitraukė užuolaidas. Ji vis dar labai silpna po chemoterapijos injekcijos, kurią gavo prieš trejetą dienų, tad skubu vidun paruošti jai pusryčių. Bet ji jau išgėrė obuolių sulčių, o valgyti neturi apetito. Ji guli ant sofos mūsų svetainėje, žvelgdama į ažuolus šalia namų.

Kaip paprastai, klausiu, kaip jaučiasi.

Kaip visada atsako be užuolankų:

– Jaučiuosi siaubingai. Negaliu to išreikšti žodžiais. Aš tarsi atskirta nuo visko, ir visą mano kūną varsto skausmai ... Ir jei ne tu, aš tikrai verčiau jau negyvenčiau... Atleisk, kad ir vėl tau tai kartoju. Žinau, kad kartoju tai be paliovos.

Šitaip ją kalbant girdžiu jau kelios savaitės, kasdien. Jaučiuosi prislėgtas ir bejėgis. Niekas nesuteikia man daugiau skausmo kaip jos skausmas. Kas savaitę jai daroma chemoterapijos infuzija sukelia šleikštulį, nuo jos skauda galvą, pakerta mirtinas nuovargis. Ji jaučiasi tarsi atskirta nuo savo kūno, nuo visko ir visų taip, kad žodžiais neįstengia to nusakyti. Daugelis chemoterapijos pacientų vadina tai „chemosmegenimis“. Aš skatinu ją paėjėti bent iki pašto dėžutės, trisdešimt metrų, tačiau, kaip

paprastai, man nepavyksta. Laikau ją už rankos ir kaip įmanydamas stengiuosi įtikinėti.

Kai šiandien ji vėl pareiškia nenorinti toliau taip gyventi, atsakau jai kitaip.

– Marilyna, mes keliskart kalbėjome apie tai, kad Kalifornijos įstatymas suteikia gydytojams teisę padėti pacientui užbaigti gyvenimą, jeigu dėl nepagydomos mirtinos ligos jo kančios tampa nepakeliamos. Prisimeni, mūsų bičiulė Alexandra kaip tik taip pasiūlė? Per paskutinius porą mėnesių tu tiek kartų sakei, kad laikaisi gyva tik dėl manęs, nes jaudiniesi, kaip be tavęs išgyvensiu. Aš daug apie tai galvojau. Vakar atsigulęs į lovą ištisas valandas neužmigau, daug apie tai svarsčiau. Aš noriu, kad tu išgirstum štai ką. Paklausk manęs: *aš pakelsiu tavo mirtį*. Aš įstengsiu gyventi toliau, veikiausiai neilgai, turint galvoje tą nedidelę metalinę dėžutę mano krūtinėje. Aš neneigsiu, taip, man trūks tavęs kasdien visą likusį mano gyvenimą... Tačiau aš įstengsiu gyventi toliau. Mirtis manęs daugiau negąsdina... Ne taip, kaip anksčiau.

Pameni, kaip jaučiausi po kelio operacijos, kai mane ištiko insultas, kuris visiems laikams atėmė pusiausvyrą, privertė vaikščioti su lazda ar vaikštyne? Prisimeni, koks nelaimingas, koks prislėgtas jaučiausi? Toks prislėgtas, kad net vėl ėmiausi kineziterapijos. Tačiau dabar ir tai praėjo. Dabar aš daug ramesnis, manęs ta baimė daugiau nekankina, aš net pakankamai gerai miegu.

Noriu, kad žinotum štai ką: aš išgyvensiu tavo mirtį. Tačiau man nepakeliama matyti tave kenčiančią dėl manęs tokį skausmą, tokią agoniją.

Marilyna pažvelgia giliai man į akis. Šį sykį mano žodžiai ją pasiekė. Mes ilgai sėdime laikydami už rankų. Man galvoje

praplaukia viena iš Nietzsche'ės sentencijų: „Mintis apie savižudybę teikia didžiulės paguodos, jos padedami ne vienas ištvieriamė daug tamsių naktų.“ Tačiau garsiai šito neištariu.

Marilyna trumpam užsimerkia, tada linkteli.

– Ačiū, kad tai pasakei. Juk anksčiau niekada nesi taip kalbėjęs. Tai teikia palengvėjimą... Žinau, kad šie mėnesiai tau buvo tikras košmaras. Tau teko daryti viską: rūpintis pirkiniais, gaminti maistą, vežioti mane pas gydytoją ir į kliniką, valandų valandas manęs laukti, mane aprengti, skambinti visiems mano draugams. Žinau, kad tave išsekinau. Tačiau atrodo, kad dabar tu jautiesi visai gerai. Tu, regis, esi atgavęs pusiausvyrą, toks tvirtas. Keliskart man sakei, kad, jeigu galėtum, paimtum iš manęs tą ligą. Ir aš žinau, kad taip padarytum. Tu juk visuomet manimi rūpindavaisi, visuomet su meile, tačiau pastaruju metu tu kitoks.

– Koks kitoks?

– Tai sunku nusakyti. Kartais tu atrodai pasiekęs ramybę. Kone visiškai nurimęs. Kodėl? Kaip tau pavyko?

– Tai ir yra svarbiausias klausimas. Aš pats negaliu atsakyti. Tiesa, nujaučiu, bet tai nesusiję su mano meile tau. Tu žinai, kad visada tave mylėjau, nuo tada, kai susitikome paauglystėje. Tačiau tai kažkas kita.

– Pasakyk man.

Marilyna dabar atsisėda, įtemptai žiūri į mane.

– Manau, kad tai dėl šito, – patapšnoju metalinę dėžę savo krūtinėje.

– Nori pasakyti, tavo širdis? Bet iš kur ta ramybė?

– Ši dėžė, kurią nuolat liečiu ir vis patrinu, primena man, kad mirsiu dėl savo širdies bėdų, veikiausiai staiga ir greitai.

Mirsiu kitaip nei Johnas ar kiti, kuriuos matėme demencijos palatoje.

Marilyna linkteli, ji supranta. Johnas buvo mielas bičiulis, sirgęs sunkia demencijos forma, neseniai miręs senelių namuose netoliese. Paskutinį sykį, kai jį lankiau, nepažino nei manęs, nei ko nors kito. Tiesiog stovėjo ir ištisas valandas rėkė, rėkė. Šis vaizdas nedyla man iš atminties, tai baisiausiu košmaru virtusi mirtis.

– Bet dėl to, kas vyksta mano krūtinėje, – tariau, palytėdamas savo metalinę dėžę, – viliuosi, kad mirsiu greitai, kaip ir mano tėvas.

## 2 SKYRIUS

# Tampu invalide

Kasdien aš, Marilyną, gulu ant sofos svetainėje ir pro stiklines duris žvelgiu į mūsų kieme stūksančius ąžuolus ir visžalius augalus. Dabar pavasaris, tad matau, kaip mūsų didingas smulkialapis ąžuolas vėl apsipila žaliais lapeliais. Šiandien kiek ankstėliau mačiau, kaip ant eglės priešais namą, ties Irvo darbo kambariu, nutūpė pelėda. Man matyti ir galelis daržovių lysvių, kur mūsų sūnus Reidas prisodino pomidorų, žaliųjų pupelių, agurkų bei moliūgų. Jis nori, kad galvočiau apie tai, kaip vasarą suaugęs daržovės, kai man, tikėkimės, „pagerės“.

Pastaruosius keletą mėnesių, kai man diagnozavo dauginę mielomą, paskyrė labai stiprius vaistus, o kai paskui po insulto atsidūriau ligoninėje, dažniausiai jaučiuosi apgailėtina. Po chemoterapijos injekcijų, kurias gaunu kas savaitę, paprastai be jokio pasigailėjimo išaušta dienos, kai mane pykina, jaučiu įvairias kitas kūno negalias, kurių, pasigailėdama skaitytojo, čia neaprašinėsiu. Beveik visą laiką esu mirtinai pavargusi, smegenys nelyginant prikimštos vatos, pasaulis atitvertas miglų uždanga.



Tarptautinio pripažinimo sulaukęs psichiatras Irvinas D. Yalomas savo laiką ir pastangas skyrė žmonėms, kenčiantiems nuo nerimo ir sielvarto. Vargu ar galvojo, kad pačiam prireiks pagalbos – iki tos dienos, kai jo žmonai, knygų autorei Marilynai Yalom buvo diagnozuotas vėžys.

Knygoje „Mirties ir gyvenimo klausimas“ jiedu dalijasi asmeninės kovos su lemiamais sunkumais ir naujais tikslais patirtimi – apmąsto, kaip kuo lengviau išeiti ir kaip gyventi, netekus mylimo žmogaus. Pasitelkę savo gyvenimišką išmintį, knygos autoriai tiria vienas esminių gyvenimo temų: intymumą, meilę, sielvartą ir gyvenimą su netekties jausmu, o kartu randa šiltą ir jautrų žodį kiekvienam, ieškančiam prasmės, paramos ir paguodos.

---

Irvinas D. Yalomas – Stanfordo universiteto profesorius emeritas, daugybės tarptautinių bestselerių, tarp kurių „Kai Nyčė verkė“, „Meilės budelis“, „Melagis ant kušetės“, „Tampant savimi“ autorius. Marilyna Yalom – feministė, kultūros istorikė, daugelio knygų moterų teisių ir emancipacijos temomis autorė. Jie buvo susituokę 65 metus.



