

I-a ištrauka:
Norvegų laimė

Apie norvegus sakoma, kad jie gimsta su sidabrinu šaukštu burnoje, slidėmis ant kojų ir naftos bareliu kišenėje. Vietos ir pasaulio žiniasklaida Norvegiją tituluoja laimingiausių žmonių šalimi, vadina pasaulio lydere ne tik pagal pensijų dydį, bet ir pagal gyvenimo komfortą senatvėje.

Skandinaviška slaugos priežiūra liaupsinama kaip idealus senatvės problemų sprendimas.

Žinoma, tai nereiškia, kad nuo tam tikro amžiaus visi norvegai kaip paklusni avinų banda iškeliauja į senjorų rezidencijas. 2014 metų duomenimis (naujesnių neradau), slaugos namuose įsikuria apie 11 procentų 80–89 metų ir maždaug 32 procentai vyresnių norvegų.

2023 metais tyrėja Britt Moene Kuven iš Bergeno skirtingose Norvegijos vietose beveik dviejų šimtų 65–104 metų žmonių paklausė, kaip jie jaučiasi slaugos namuose. Paaiškėjo, kad beveik pusę respondentų kankina vienatvė. 20 procentų geria vaistus nuo depresijos, 23 procentai – nuo nerimo. Slaugos namuose trūksta darbuotojų, todėl gyventojai dažniausiai laiką leidžia vieni savo kambarėliuose.

Didžioji dauguma norvegų lieka gyventi namuose net tada, kai negali savimi pasirūpinti. Jei Mahometas negali pasiekti kalno, kalnas ateina pas jį – slaugą senjorai gauna tiesiai į namus. Bet tik 12 procentų norvegų miršta savo lovoje namuose. O štai Italijoje, Portugalijoje ir Nyderlanduose namuose miršta 30 procentų, Danijoje – 24 procentai žmonių.

Norvegams ir visiems Šiaurės šalių gyventojams namai yra ypatinga vieta, nes dėl šalto klimato jie daugiausia laiko leidžia viduje. Namai – tai ne tik šeimos tradicijos ir materialių vertybių simbolis. Tai vieta, kurioje kiekvienas gali būti savimi, elgtis taip, kaip jam patinka. Gyvenamoji vieta yra pasakotoja, ji lyg intymiausias dienoraštis liudija šeiminko istoriją.

Pavydas bambą graužia, kai skaitau, kad senjorų sveikatos gerovė yra dosniai finansuojamas Šiaurės šalių prioritetas. Tačiau drįstu abejoti, kad čia išspręstas senatvės problemas. Slaugytojų darbas tose valstybėse iš tiesų gerai mokamas, bet darbuotojų labai trūksta. Oficialiai skanduoju šūkis, kad „nė vienas neturi mirti vienas“, tačiau slaugė fiziškai negali tuo pat metu būti prie dviejų mirštančių žmonių. Kad būtų patenkinti šiandienos slaugos poreikiai, kas trečias Norvegijos pilietis baigęs mokyklą turėtų pasirinkti individualios priežiūros darbuotojo profesiją. Viena vertus, nehumaniška to reikalauti iš jaunimo, kita vertus – o kaip tada užtikrinti orią senatvę?

Kol kas viskas čiki piki: Norvegijoje jaunimas džiaugiasi laisve, nesuka galvos, kas bus su tėvais senatvėje, nes valstybė pasižadėjo šią našta nešti ant savo pečių. Jei slaugytojų neužtenka, bet senelis nori gyventi namuose, o vaikai turi teisę gyventi savo gyvenimą, kodėl gi prie senio lovos nebūtų galima pastatyti automatinio vaistų dozatoriaus „Pilly“? Jame telpa 28 kasdienės dozės ir kiekvieną dieną konkrečią valandą jis išleidžia garsinį priminimą, kad atėjo laikas gerti vaistus, arba automatiškai siunčia žinutę, jei vartotojas jų neišgėrė. Jei „Pilly“ nesugebės patenkinti visų poreikių, atsiras „Pilly Super“, „More Pilly Better Life“. Ir galiausiai apsiputoję ginčysimės, kas geriau – senelis globos namuose, kur trūksta slaugytojų, ar namuose, bet prižiūrimas roboto. Jau šiandien neįgalių senjorų namuose įrengiami ekranai ir planšetės, kad būtų galima per nuotolį stebėti, kaip sekasi save slaugyti.

Norvegijoje gyvenanti lietuvė Gabija sako: „Šioje šalyje viskas mirčiai ir nieko vilčiai. Skandinavai nekovoja už kiekvieną gyvybę, tiesiog padeda žmogui numirti oriai.“ Kai susipažinau su Gabija, jos ketverių sūnus dar vaikščiojo, dar juokėsi, bet ji jau žinojo, kad berniukas serga nepagydoma liga – difuzine smegenų tilto gilioma, DIPG. Valstybė abiem tėvams 100 procentų kompensavo atlyginimus, kad jie galėtų nesiblaškyti, visą laiką skirti vaiko slaugai, taip pat apmokėjo transportą iki ligoninės, buvusios už 70 kilometrų nuo namų. Paliatyviosios pagalbos komanda laukė tėvų sprendimo, kur vaikas mirs – ligoninėje, hospise ar namuose. Jei būtų pasirinkę namus, savivaldybė būtų skyrusi keturis slaugytojus pakaitomis budėti prie vaiko.

Gabija pasirinko ne slaugos, o universitetinę ligoninę, kur gimdoma, operuojama, atliekami tyrimai. Vaikutis mirė bendrajame vaikų skyriuje, kuriame gydomi sergantieji įvairiomis ligomis ir tokie kaip Gabijos sūnus personalo išlydimi į paskutinę kelionę. Tėvai su berniuku tris savaites praleido ligoninėje, psichologai ruošė juos susitaikyti su mirtimi. Iš pradžių Gabija purkštavo, kodėl tiek daug kalbama apie mirtį, o dabar tvirtina, kad personalas viską darė teisingai. Paskutinę savaitę prie vaiko visą parą budėjo slaugytojai. Mažylis mirė šalia tėvų, jų glaudžiamas ir bučiuojamas iki paskutinės akimirkos.

Visas vaiko laidojimo paslaugas padengė norvegų Gerovės ir darbo departamentas (NAV) – mūsų „Sodros“ atitiktumu. Po sūnaus mirties tėvai toliau šešias savaites gavo išmoką už slaugą, dar beveik metus turi teisę nedirbti ir gauti 100 procentų atlyginimus. Gabija negali atsistebėti ne tik norvegų socialinės sistemos, bet ir paprastų norvegų, ją palaikiusių nelaimės valandą, neįtikėtinu jautrumu. Skirtingai nei lietuviai, kurie, anot Gabijos, svetimos kančios baidosi,

skausmą suvokia kaip labai užkrečiamą virusą, norvegai gyvena pagal filosofiją „pasidalyk savo skausmu, ir aš palengvinsiu tau našta“. Gabija verkė ne savo tautiečiams, o slaugytojai Stines ir kaimynei Marit ant peties. Jos manymu, lietuvių vaikystėje neauklėja, kad nevalia nusigręžti nuo svetimo nelaimės, todėl jie ir yra tokie nejautrūs.. O norvegai pirmas atjautos pamokas gauna jau mokyklos baseine, mokomi ne tik plaukti, bet ir panerti su rūbais, jei reikia gelbėti draugą.

Tačiau požiūris į mirtina liga sergančius senolius Norvegijoje kitoks nei į vaikus. Čia suteikiamos 60 dienų mokamos atostogos artimam giminaičiui slaugyti, bet ką daryti, jei senolis per 60 dienų nemiršta? Daugelis norvegų neigiamai vertina suaugusius vaikus, prižiūrinčius tėvus namuose: jų įsitikinimu, senyvais žmonėmis privalo rūpintis valstybinė socialinės pagalbos sistema.

Norvegams skiepijama, kad jie neturi jausti kalti neprižiūrėdami savo senstančių tėvų, nes jų pareiga – rūpintis savimi, mažais vaikais. „Šaunuoliai tie, kurie padeda tėvams, bet jūs nesate blogas vaikas, jei negalite elgtis taip pat. Paklauskite savęs – jei dirbate visą dieną, turite mažų vaikų, gyvenate toli nuo tėvų ir jūsų niekas nemokė, kaip teikti pagalbą pasiligojusiesiems, ar teisinga graužtis ir save kaltinti, kad negalite tėvams padėti kaip profesionalas? Kaltės jausmas natūralus, bet stenkitės jį sumažinti. Meskite iš galvos fantazijas apie kitų gelbėjimą. Jūs negalite patenkinti visų savo tėvų poreikių. Nebijokite prašyti pagalbos, kreipkitės į profesionalus, – rašoma benediktinų bendruomenės (angl. *Benedictine Living Community family*) tinklalapyje. – Jei jūsų tėvai dėl sveikatos būklės nebegali gyventi savarankiškai, galbūt metas juos perkelti į senjorų bendruomenės namus?“

Benediktinų bendruomenės pasiūlymas tarsi logiškas ir rūpestingas. Vis dėlto kažkas ne taip su atjautos samprata... Ar tik man vienai taip atrodo? Prisimenu Norvegijoje gyvenančios lietuvių Daivos pasakojimą apie norvegų kalbos mokytoją, pasibaisėjusią, kad jos graikas vyras sugalvojęs „nesąmonę“ – pasiūlęs sunegalavusiai jos mamai persikelti gyventi kartu...

Žiniasklaida skelbia: „Vakarų pasaulis sensta, jaunoji karta šokiruota, kad jiems gali tekti rūpintis savo tėvais.“ Švedų tyrėja Sofia Björk, apklaususi būrį vidutinio amžiaus žmonių, kurių tėvams reikia priežiūros, pastebėjo: suaugę vaikai nesupranta „neteisybės“ – kodėl jie turėtų padėti savo tėvams. Kodėl socialinė sistema staiga ėmusi dairytis mokesčių mokėtojų pagalbos? Pasaulis keičiasi, pagyvenusių žmonių daugėja, slaugos darbuotojų nepakanka. Norime ar ne, teks keisti nuostatą, kad niekas niekam nieko neskolingas, ir pradėti reikėtų nuo jaunosios kartos auklėjimo. Duoti savo vaikams ne vien meilę, diegti ne vien požiūrį, kad jie laisvi gyventi kaip

nori, bet ir skiepyti suvokimą, jog laisvė neatsiejama nuo atsakomybės ir rūpintis artimaisiais yra ne našta, o šventa pareiga, buvimo žmogumi sąlyga.

Suprantu, tai nebus paprasta – per kelis dešimtmečius mums gerai praplovė smegenis teise į laimę, nesaistomą pareigų ir atsakomybės. Jaunam žmogui senatvė skamba kaip Niekados šalis, kurios jis galbūt niekada ir nepasieks. Tačiau laikas tiksi greitai, gyvenimo trukmė ilgėja. Tad jei nenorime popietės laike atsidurti kaip tas žiogas, kuris visą gyvenimo vasarą linksminosi, grojo ir dainavo, o kai atėjo rūsti žiema, ėmė dairytis pagalbos, turime ruoštis gyvenimo žiemai, „pakol jauni esma“. Ir čia matau svarbų žiniasklaidos vaidmenį: pats laikas jau šiandien prabilti apie tai, kad rūpinimasis vieniems kitais yra sveikos visuomenės pamatas. O šeima – tai ne tik tėvai ir maži vaikai, bet ir seneliai, visi artimieji. Ar jūs galėsite žiūrėti sau į akis veidrodyje, jei nusigręšite nuo šeimos narių? Jei turite vaikų, nepamirškite – jie stebi jus, kopijuoja jūsų elgseną. Jie mokosi ne iš žodžių, o iš jūsų veiksmų. Ir jei vaikai mato, kad jūs nesirūpinate savo artimaisiais, tai ko galite tikėtis, kai jums patiems prireiks pagalbos?

Britės Donnos iš Jorkšyro nuomone, tuos, kurie tikisi iš savo vaikų pagalbos senatvėje, reikia sterilizuoti: „Rūpinimasis pagyvenusiais tėvais – tai vergovė. Vaikai neturi gimti vergais. Tėvų pareiga pasirūpinti savo finansine gerove, kad galėtų susimokėti už globos paslaugas. Mano dukros neprašė, kad jas gimdyčiau, jos man nieko neskolingos. Aš noriu, kad mano vaikai gyventų savo gyvenimą, neketinu jų apkrauti asmeninėmis problemomis. Tėvai, kurie reikalauja, kad vaikai jais rūpintųsi, yra egoistai. Egoistams reikia uždrausti gimdyti vaikus.“

Nepagarbus požiūris į pagyvenusius žmones tapo norma, daugelis į tai nebekreipia dėmesio. Senjorams prikergiama neigiamų savybių ir nuostatų. „Jei esate iš kūdikių bumo kartos, gimėte iki 1965 metų, jus pagal nerašytą taisyklę priskiria prie rasistų ir neigiančiųjų klimato pokyčius“, – rašo Kari Osterud, vadovaujanti Norvegijos senjorų politikos centrui (angl. *Norway's Centre for Senior Policy*). Panašios etiketės būtų absoliučiai neleistinos seksualinių mažumų atžvilgiu, o senjorų diskriminaciją visuomenė toleruoja, kovotojai už lygias galimybes į ją ne tik žiūri pro pirštus, bet ir patys skatina amžizmą – kai siūlo senjorams pasitraukti į šoną ir leisti reikštis jauniems.

Rašytojas George'as Orwellas buvo teisus: „Visi lygūs, tačiau kai kurie lygesni.“ Tyrimai rodo, kad amžistinis požiūris giliai išsikerojęs darbo rinkoje, todėl atšventus penkiasdešimtmetį reikėtų palaidoti mintį apie darbo keitimą ir darbo aieškas. Bet kaip laidoti, kaip nutraukti darbinę

veiklą, jei senyvo amžiaus sveikatos ir kelionių draudimo kaštai nuolat auga? Visuomenė tik laimėtų, jei vyresni žmonės dirbtų ilgiau.

Pagyvenusių žmonių diskriminacija būdinga ne tik norvegams. Mano feisbuko draugė Sonata nesupranta pasiligojusių senių noro kabintis į gyvenimą ir siūlo susitaikyti, kad senatvė neturi vilties: „Apie kokią viltį kalba senoliai? Tikisi pasveikti, vėl tapti vikrūs ir greitai? Gyventi amžinai? Kvaila apgaudinėti save.“ O man smalsu, ar Sonata, kuriai šiandien dar nėra keturiasdešimties, panašiai kalbės ir po 30 metų.

II-a ištrauka:

Senicidas

Eutanazija mažai kuo skiriasi nuo senovėje vykdyto senicido.

Iš Skandinavijos kilusi germanų klajoklių gentis – herulai paliegiusius senyvus žmones nužudydavo ir jų palaikus sudegindavo ant laužų. Serbijoje, Dinarų kalnuose, vaikai nužudydavo savo nusenčius tėvus, kai šie tapdavo finansine našta. Zaječaro ir Negotin Krajinos regione šis paprotys gyvavo dar XX amžiaus pradžioje. Regiono istorikas Branimiras Anzulovičius savo knygoje „Dieviškoji Serbija: nuo mito iki genocido“ (angl. *Heavenly Serbia: From Myth to Genocide*) pasakoja, kad senius uždaužydavo lazdomis, užmėtydavo akmenimis arba užkapodavo kirviais ir dažniausiai genocidą atlikdavo aukų vaikai. Japonai turėjo *ubasute* paprotį – pasiligojusį senyvą giminaitį nugabendavo į atokią vietą ir palikdavo mirti nuo dehidracijos ir šalčio. Mano bendraamžiai ir vyresni kūdikių bumo kartos žmonės tikriausiai pamena 1983 metų filmą „Legenda apie Narajamą“. Jame pasakojama apie septyniasdešimtmetę Orin, kurią sūnus Tatsuhei užtempia į Narajamos kalną ir palieka mirti. Po šio filmo negalėjau atsikratyti minčių apie tai, ką turėtų išgyventi vaikas, pasmerkiantis mirčiai motiną dėl savo gerovės...

Iš lūpų į lūpas sklinda legendos, kaip rytų eskimai inuitai pasiligojusius senius sodindavo ant ledo lyties ir išleisdavo į paskutinį pasiplaukiojimą. Istorikai ramina, kad tai romantiniai pramanai, nes iš tikrųjų tai atlikti būtų buvę pernelyg keblu. Kur kas paprasčiau nenaudingus senius numarinti badu arba nustumti nuo uolos į jūrą. Arba palikti mirti šaltyje. Gyvus užkasti...

Istorikai eskimų elgesio nevadina žiauriu, aiškina, kad tai buvo malonės veiksmas, nes mirtis seniams buvo išsigelbėjimas nuo didžiausios gėdos – jaustis našta. Be to, tai buvo kone vienintelis būdas išgyventi stojus badmečiui, kai tekdavo spręsti, kam atiteks paskutinis kąsnis. Arkties čiabuviai retai kada tepdavosi rankas krauju ir nuo nenaudingų senių tiesiog pabėgdavo: palaukdavo, kol naktį senolis užmigs, ir tyliai su visa manta bei giminėmis persikeldavo į kitą vietą. Jei senis nepabūgdavo šaltyje ieškoti bėglių ir juos surasdavo (eskimų požiūriu, išlaikydavo produktyvumo egzaminą), jį priimdavo atgal į bendruomenę.

Skaitant apie tragišką senyvų eskimų lemtį kirba klausimas, kodėl jie, užuot nusižudę, laukdavo sudėję rankas, kol šeimos nariai jų atsikratys? Ogi todėl, kad tikėjo, jog pasitraukimas iš gyvenimo savižudybės būdu gali neigiamai paveikti dvasios kelionę Anapus. Nužudymas pagal užsakymą – kitas reikalas. Eskimams buvo normalu, oru ir privalu ateiti į pagalbą, jei senas ar neįgalus žmogus prašydavo padėti numirti.

Požiūrio į senatvę moralės principai nagrinėjami XV amžiaus traktate „Turtuolis ir vargšas“ (angl. *Dives and Pauper*), kurį dialogo forma pasakoja turtingas pasaulietis (*Dives*) ir dvasingas vargšas (*Pauper*). Traktate rašoma, kaip senyvas tėvas atiduoda turtą sūnui ir persikelia į jo namus. Sūnus ir marti nenori, kad tėvas gyventų jų namuose, todėl išveja senolį į prieangį. Senolis sušąla, suserga ir paprašo vaikaitio atnešti antklodę. Tėvas šiam vietoj antklodės įduoda maišą, o vaikis prašo maišą perplėsti perpus sakydamas: „Pusę to maišo pasilik sau – jo tau prireiks senatvėje.“

„Turtuolis ir vargšas“ primena lietuvių liaudies pasaką, kurioje pasakojama, kaip sūnus seną tėvą veža į mišką, o vaikaitis sako: „Nepamiršk rogučių parvežti, kad turėčiau kuo tave senatvėje į mišką išvežti.“

Senų žmonių žudymo arba palikimo mirti praktika, vadinama senicidu arba geronticidu, per amžius gyvavo daugelio pasaulio šalių kultūrose. Tarp eskimų paskutinis senicido atvejis užregistruotas 1939 metais. Tačiau senicidas neišnyko ir mūsų technologijų amžiuje: pasyvioji eutanazija visame pasaulyje buvo praktikuojama per COVID-19 pandemiją. Devyni iš dešimties mirusiųjų per pandemiją – vyresni nei 65 metų. Išanalizavę žiniasklaidos straipsnius ir komentarus socialiniuose tinkluose pandemijos metu, tyrėjai pastebėjo, kad atgijo amžistiniai stereotipai ir kalbos, esą pagyvenusių žmonių gyvybė mažiau vertinga, seni žmonės yra visuomenės našta. Taip norom nenorom peršasi nepatogi mintis, kad kūdikių bumo karta

naikinama tikslingai. Nejau nuoširdžiai tikima, kad jai išnykus palengvės pasaulio valstybių ekonominė našta?

2018 metais Indijos Aukščiausiasis Teismas legalizavo pasyviąją eutanaziją – leido atjungti vegetacinių ligonių gyvybę palaikančias sistemas. Pasyvioji eutanazija – jokia naujiena Indijoje: Indijos pietuose, Tamilnado regione, šimtmečius patyliukais taikoma talaikutalio (*thalaikoothal*) praktika – vadinamoji „lėta aliejų vonia“. Senyvas pasiligojęs žmogus nužudomas šeimos narių akivaizdoje, ir niekas neklausia, ar egzekucijai jis pasirašo, ar ne. Procedūros metu auka prieš saulėtekį panardinama į aliejaus vonią, jai masažuojama galva šaltu vandeniu, o vėliau, dieną, sugirdomi keli puodeliai kokosų vandens. Po vonios ir kokosų gėrimo, kuris sutrikdo inkstų darbą, kūno temperatūra staigiai nukrinta, žmogus ima karščiuoti ir per vieną dvi dienas miršta. Kartais vaikai savo tėvams sugirdo nuodų, kuriais marina gyvates. Bene skausmingiausias būdas – prievarta girdyti vandenyje ištirpintu purvu. Ne mažiau žiauri „pieno terapija“ – maitinti pienu užspaudus nosį. Tačiau seni tėvai kartais patys prašo jiems atlikti talaikutalį, nes vaikų šeima gyvena taip skurdžiai, kad vienintelis būdas išgyventi – optimizuoti išlaidas nužudant tėvus.

Talaikutalis nėra legali praktika, ją draudžia Indijos įstatymai, tačiau ji ir toliau patyliukais taikoma, nes šios egzekucijos varomoji jėga yra skurdas. Vargana būtis yra daugelio nusikaltimų priežastis, tačiau ar tai pateisina žudymą? Žmonės pamiršta „akis už akį, dantis už dantį“ karmą: kaip mes elgiamės su savo tėvais, taip atsitiks ir mums, kai pasensime. Daugelio indų manymu, talaikutalio praktika dar ilgai gyvuos, nes indų kultūroje problemas sprendžia šeimos nariai, o ne vyriausybė. Todėl beprasmiška kovoti su senomis tradicijomis – verčiau gerinti socialines, ekonomines sąlygas, plėtoti paliatyviosios slaugos galimybes.

Eutanazijos šalininkai pagalbą numirti kenčiantiesiems chronišką skausmą vadina atjauta. Tačiau iš tikrųjų tai pagalba ne jiems, o artimiesiems, kuriems ligonis lipa ant emocinės nuospaudos ir trukdo mėgautis gyvenimu. Aš nuoširdžiai džiaugiuosi, kad gyvenu visuomenėje, kuri nevalgsta kaip indai ir nėra atbukusi iš sotumo kaip Europos lyderės, tad eutanazijos įteisinimas mums kol kas negresia. Jei mūsų Vyriausybė, socialinės rūpybos organizacijos daugiau dėmesio skirs senjorams ir kenčiantiesiems skausmus, investuos į paliatyviąją slaugą ir psichologinę pagalbą ligoniams bei jų artimiesiems, eutanazijos ar pagalbos nusižudant klausimas apskritai neiškils.

Hipokrato priesaiką duodantis gydytojas pasižada: „Saugosiu žmogaus gyvybę ir jos neliečiamumą nuo pat pradėjimo iki natūralios mirties. <...> Niekada neskirsiu ir neduosiu

mirtinos dozės vaistų nei savo noru, nei kitų prašomas“, tačiau daug gydytojų šią priesaiką sulaužo. Statistiškai 84 procentai pasaulio gyventojų save sieja su viena ar kita religija, tačiau toliau plinta Dievo žodžiui prieštaraujantis, pagarbą gyvybei menkinantis ir jos šventumą niekinantis eutanazijos įstatymas. Eutanazija laisva valia – tai slidaus kelio pradžia. Ar mes galime būti tikri, kad tai netaps būdu atsikratyti nepatogių, nenaudingų, psichologinį skausmą keliančių žmonių?

III-čia ištrauka:

Numirti iki 75-erių

Naiviai maniau, kad penkiasdešimt neįmanomai toli, bet jie atėjo anksčiau, nei spėjau nusičiaudėti. Kai Žemė šešiolika kartų apsisuks aplink Saulę, man bus aštuoniasdešimt. Ar norėčiau sulaukti? Teoriškai taip, bet su sąlyga, kad būsiu savo proto. Statistika bjauri: kas antras nuo aštuoniasdešimties patiria funkcinių apribojimų, o kas trečias nuo aštuoniasdešimt penkerių gyvena su Alzheimeriu.

Rašytojas Henry'is Milleris sakė: „Jeigu aštuoniasdešimties nesate šlubas ar neįgalus, turite sveikatos, galite vaikščioti, mėgautis maistu, gebate užmigti be migdomųjų... jei vis dar įkvepia paukščiai ir gėlės, kalnai ir jūra – esate tikras sėkmės vaikas. Jums reikia rytą vakarą klauptis ir dėkoti Viešpačiui.“

Amerikietis onkologas Ezekielis J. Emanuelis, būdamas 55 metų, sudrebino visuomenę pareiškęs, kad tikisi numirti sulaukęs septyniasdešimt penkerių. Jis neketina nusižudyti ar prašyti eutanazijos. Tiesiog liausis vartojęs vaistus, kurie galėtų prailginti gyvenimą. Argumentus, kodėl iškėlė gyvenimo trukmės kartelę, jis išdėstė „The Atlantic“ paskelbtame straipsnyje „Kodėl aš tikiuosi numirti 75-erių“ (angl. *Why I Hope to Die at 75*). Vieni daktarą išvadino bepročiu, kiti dėkojo, kad įgarsino tas mintis, apie kurias jie bijo prasižioti. Vaikai ir artimieji viliasi, kad laikui bėgant gydytojo nuomonė pasikeis.

E. J. Emanuelis nemato prasmės gyventi ilgiau, nes statistiškai daugumai žmonių prasmingiausias ir kūrybingiausias laikas baigiasi ties 75 metų riba. Nobelio premijos laureatų aukso amžius – 48 metai. Dauguma didžiųjų kompozitorių savo pirmą vertingą kūrinį pagimdo būdami dvidešimt šešerių, o kūrybos piką išgyvena iki keturiasdešimties. 50 procentų žmonių, perkopusių į devintą dešimtį, pasiseka išvengti fizinio ar protinio neįgalumo, tačiau kitos pusės fizinės jėgos silpsta, protas degraduoja, kūrybingumas blėsta. E. J. Emanuelis sako: „Mes galime numirti vėliau, tačiau negalime senti lėčiau. Labai nedaug talentingų žmonių sulaukę

septyniasdešimt penkerių rašo naujas knygas ar plėtoja naujas mokslines sritis. Dauguma tiesiog apdoroja jau žinomą informaciją arba žaidžia gyvenimą.“ Senjorų keliones motociklu aplink pasaulį ar tūkstančio kilometrų vaikštynes Šv. Jokūbo keliu gydytojas priskiria žaidimui, o ne prasmingoms veikloms. „Aš bijau mirties, tačiau dar labiau bijau tapti sukriošėliu“, – prisipažįsta jis.

Mano galva, E. J. Emanuelis dramatinizuoja. Vieniems senatvė iš tiesų prasideda anksti, o kiti geba senti lėčiau ir išlikti kūrybingi bei aktyvūs vėlyvą savo gyvenimo popietę. „Cosmopolitan“ vyriausioji redaktorė Helen Guerley Brown, būdama 78 metų ir jau turėdama demencijos požymių, parašė knygą „Aš vėl laukinė“ (angl. *I'm Wild Again*), o po metų išleido „Mielą katytę“ (angl. *Dear Pussycat*). Kompozitoriai Wolfgangas Amadeusas Mozartas ir Ludwigas van Beethovenas savo didžiąją muziką sukūrė paskutiniais gyvenimo metais. Dailininkas Claude'as Monet garsijasis „Vandens lelijas“ tapė būdamas 74–86 metų. Kompozitorius Giuseppe Verdis „Falstafą“ parašė sulaukęs aštuoniasdešimties. Mokslininkas Benjaminas Franklinas bifokalius akinius išrado 78-erių. Kultinis architektas Frankas Lloydas Wrightas Gugenheimo muziejų suprojektavo sulaukęs septyniasdešimt penkerių ir iki pat mirties – 91 metų – kuravo jo statybas. Portugalų režisierius Manoelis de Oliveira per pirmuosius 40 kūrybos metų pastatė tik tris pilnametražius filmus, o nuo šešiasdešimties jo kūrybingumas patvino kaip upė – meistras kūrė po filmą per metus. Paskutinį filmą – „Gebo ir šešėlis“ (portug. „O Gebo e a Sombra“) baigė būdamas 103 metų. Šiandien seniausio vis dar kuriančio režisieriaus laurus perėmė Clintas Eastwoodas. Jis savo pirmą „Oskarą“ gavo sulaukęs 62 metų už filmą „Menantis pikta“, o antrąjį, būdamas septyniasdešimt ketverių, – už filmą „Mergina, verta milijono“.

Ne vien vyrai kuria ir išgarsėja sulaukę brandaus amžiaus. Kuboje gimusi menininkė Carmen Herrera savo pirmą paveikslą pardavė būdama aštuoniasdešimt devynerių. Ji dirbo iki pat mirties – 107 metų. Arba Močiutė Mozė (*Grandma Moses*) Anna Mary: ji kaimo peizažus ėmė tapyti 78 metų, kai išauginusi penkis vaikus dėl sąnarių skausmų nebegalėjo užsiimti smulkiais rankdarbiais, savo taip mėgtu mezgimu ir draugai patarė pradėti piešti. Jos niekas nemokė dailės, tačiau tai nesutrukdė jai tapti kultine pasaulio dailininke. Kai Annos Mary klausdavo, kokia jos sėkmės paslaptis, ji atsakydavo: „Ne tapymas svarbu. Svarbiausia – užimti save... Jei nebūčiau pradėjusi tapyti, būčiau pradėjusi auginti vištas.“

Knygos „Senieji meistrai ir jaunieji genijai“ (angl. *Old Masters and Young Geniuses*) autoriaus psichologo Davido Galensono teigimu, produktyvumo piko laiką lemia ne amžius, o mąstymo

tipas – kas esame: konceptualus novatorius ar eksperimentatorius. Mąstantis nestandartiškai, kaip Albertas Einšteinas, – konceptualus novatorius. Jo kūrybingumas atsiskleidžia dar jaunystėje. Linkęs eksperimentuoti, remtis savo patirtimi ir žiniomis, kaip, pavyzdžiui, Virginia Woolf ar Charlesas Darvinas, labai tikėtina, į kūrybą pasiners sulaukęs kur kas brandesnio amžiaus. Todėl neskubėkite savęs laidoti, jei iki keturiasdešimties jūsų talentas neatsiskleidė. Savo svarbiausią darbą galite sukurti po penkiasdešimties, šešiasdešimties ir netgi kur kas vėliau.

Dėl amžiaus daugelis bamba, tačiau neskuba savęs nurašyti. Niujorko Kolumbijos universiteto ir Norvegijos sveikatos instituto tyrėjai apklausė grupę 18–64 metų respondentų ir priėjo išvadą, kad tik vienas iš šešių norėtų mirti sulaukęs aštuoniasdešimties. Dauguma rinkęsi gyventi šimtą metų ir ilgiau.

Tyrėjai perspėja: „Jei norite mirti jaunas, tai nemenka tikimybė, kad taip ir bus. Gyvenimo trukmė priklauso nuo to, kokiomis spalvomis piešiate senatvę.“ Teigiantieji, kad nenori sulaukti garbaus amžiaus, senatvę mato niūriomis spalvomis. Jų santykiai su vaikais paprastai drungni, jie nepuoselėja vilčių, kad atžalos paduos paskutinę stiklinę vandens. Netiki, kad senatvė galėtų džiuginti. Bijo, kad kūnas įkalins, nebegalės keliauti. Daugiau nei pusė vyresnių nei 50 metų žmonių rinkęsi geriau mirti, nei atsidurti senelių namuose. O tie, kurie norėtų sulaukti 90 metų ir daugiau, senatvę įsivaizduoja kur kas šviesiau.

IV-a ištrauka:

Išsiūsti Tombakus

Pradėkime nuo to, kad išsiūsti nėra lygu pasiūsti ant trijų raidžių. Aš nebijau dalytis sumanymais, nes dalijimasis mane motyvuoja. Be to, esu prietaringa – pastebėjau, kad man išsipildo tik tai, ką viešinu, – net jei ir pati nelabai tuo tikiu. Jei nutyliu, geros idėjos prasmenga į nebūtį.

Viskam savo laikas – gimti ir mirti, vaikus auginti ir juos paleisti. Suktis kaip voveriukui rate ir išėiti iš žiurkių lenktynių. Laikas sodinti ir rinkti derlių. Laikas įgyti ir prarasti. Laikas griauti ir statyti.

Bet ar pensinis amžius skirtas bibliinėms tiesoms tikrinti?

Ar pensija – tai laikas trenktis į nežinią?

Ar laikas tai daryti šiandien, kai pasaulis beprotiškai neramus?

Po pandemijos pasaulis pasikeitė, jis nebus, koks buvęs. Pasaulis, sukurtas po Antrojo pasaulinio karo, galutinai sugriuvo, kai Rusija užpuolė Ukrainą.

Tokia Dievo valia ar tai mūsų laisvas pasirinkimas? O gal viskas – tik kompiuterio simuliacija, esame virtualaus žaidimo personažai, kuriais kažkas žaidžia?

Laisvos valios koncepcija grįstas judaizmas tvirtina: Aukščiausiasis žino viską, tačiau tai nereiškia, kad žmogus neturi pasirinkimo laisvės. Kiekvienas galime kurti gėrį, galime daryti blogį, galime nedaryti nieko. Visi mūsų poelgiai skrupulingai registruojami dangaus kanceliarijos knygoje ir kada nors už juos teks atsakyti. Įdomu, prie kokių poelgių bus priskirtas mano klajonių projektas.

Mane nokautuoja laiko greitis. Tik buvo sekmadienis – ir vėl penktadienis. Vakar Kalėdos, o šiandien – Joninės. Tas pats vaizdas pro langą, tas pats pasivaikščiojimų maršrutas, kava ryte ir vynas vakare. Aš noriu ištrūkti iš rutinos, pasinerti į naujų patirčių verpetą. Noriu, kad kiekviena diena būtų kitokia. Noriu viską apversti aukštyn kojomis ir tokiu būdu gražinti galvą į vietą. Gal tada sulėtinsiu laiko apskukas ir suprasiu, kaip gyventi toliau?

Mano atidėliojimų laikas baigėsi. Vis dažniau prisimenu Ingmaro Bergmano žodžius: „Senatvė baisi, tai grėsmė virsti daržove.“ Klaikiausias pragaras prasideda, jei būdamas aiškios sąmonės tampa fiziškai bejėgis. Viską supranti, suvoki esąs našta kitiems, bet nieko negali pakeisti.

Niekas nėra garantuotas, kad pavyks išvengti liūdnos lemties. Ir aš nesu. Todėl, kol galiu, kol rankytės ir kojytės juda, galva dar dirba, o akys mato, stengiuosi save nustebinti. Noriu mesti iššūkį senatvei ir sukurti įkvepiančią istoriją. Gal ji kam nors bus pavyzdys, kaip reikia ar nereikia daryti. Norėčiau, kad vaikai manimi didžiutuotųsi, tačiau didelių iliuzijų nepuoselėju – šeimoje pranašu nebūsi. Kita vertus, mes nežinome ir niekada nesužinosime, kokią įtaką vaikų pasaulėjautai daro prisiminimai apie tėvų nuotykius, kai tėvų nelieka.

Mano įkvėpėjas – mano Tėtis, nepaprasto proto žmogus. Tėčio jau seniai nebėra, mirė po vėžio operacijos Vilniaus ligoninėje. Su Jo draugais buvome sutarę dėl operacijos Izraelyje, tačiau Jis atsisakė. Niekada nebesužinosiu, kaip būtų buvę, jei nebūtume slėpę, kad Jis serga onkologine liga. 20 metų dėl to save kaltinau, o šiandien manau, kad baltas melas yra gerai, nes negalima atimti vilties. Viltis – tai visada judėjimas ir galimybė. Bet, deja, kaip pastebėjo Jane Fonda, 9-ojo dešimtmečio aerobikos žvaigždė, „mes mokomės ne iš sėkmių, o tik iš žaizdų, randų ir klaidų“.

Aš dėl aerobikos pamečiau galvą 1995 metais, pagimdžiusi Gabrielę. Per tris mėnesius susigrąžinau lieknas formas, o po pusantrų metų vėl pastojau. Tačiau *step*’o suoloelio neatsisakiau: visus devynis mėnesius, iki pat gimdymo, sportavau. Aerobikos treneriai vėliau

prisipažino panikavę – o ką gi reikės daryti, jei gimdymas prasidės per treniruotę? Ginekologė Danguolė, priešingai, visada buvo rami ir mano entuziazmą palaikė. Ji sakė: „Nėštumas – ne liga, jei gerai jautiesi, drąsiai sportuok.“

Aš šiandien sakau: „Pensinis amžius – ne nėštumas, bet ir ne nuosprendis. Tiesiog naujas etapas.“

Prieš 30 metų, artėdama prie penkiasdešimt penkerių, Jane Fonda pareiškė, kad senatvė varo į depresiją, kelia asociacijų su filmu „Nuvarytus arklius nušauna“. Ji nenorėjo susitaikyti su faktu, kad jau nebebus ekrano žvaigždė, turės užleisti vietą jaunesnėms. Šiandien Jane – aštuoniasdešimt šešeri, ji serga vėžiu, tačiau ligą vadina ne bausme, o mokytoja, iš kurios sužinojo, kada paspausti, kada – susitaikyti. Apie amžių Jane kalba kaip apie skaičius, o skaičiai nėra nei geri, nei blogi.

„Trisdešimties jūs galite jaustis senas, o devyniasdešimties – trykšti jaunatviškumu. Mes nevirstame šešėliais sulaukę šešiasdešimties.. Ir jau po penkerių metų kas šeštas pasaulio gyventojas įsilies į mūsų gretas. Pasaulio ateitis priklauso mums“, – teigia Jane. Aš manau, kad perdėtas pozityvumas – irgi nieko gero. Ateitis priklauso visiems, kurie jos sulaukia.

Mėgaukimės tuo, ką turime, bet neprisiriškime: nieko į dvasių pasaulį neišsinešime, o artimieji nebūtinai brangins mūsų palikimą.

Pažįstamas olandas, sulaukęs devyniasdešimties, ėmė tuštinti namus. Kaimynams išdalijo baldus, humanoms – drabužius, bibliotekoms atidavė knygų kolekciją, kauptą 70 metų. Būdamas krikščionis, pasielgė kaip tikras budistas, nes suvokia – būtų nuodėmė apkrauti vaikus ir artimuosius nereikalinga manta. Jei rūpi karma, prieš iškeliaujant į kitą būtį vertėtų atsikratyti materialių dalykų. Artimiesiems ir vargstantiems atiduoti tai, ko jiems reikia, o kas liko – be skrupulų į sąvartyną.

Anapus aš neskubu, tačiau laikrodis tiksi ir primena, kad atidėlioti pražūtinga. Sveikatos ir jėgų metams bėgant nedaugėja, tad kol puoselėju įkvepiančių idėjų, turiu paskubėti jas įgyvendinti. Mano idėja (kokia laimė, kad ir vyras ją pasičiuopo!) – palikti visus prisirišimus ir nerti į nežinią. Metus ar pusantrų keliauti po pasaulį ir vaizdo tinklaraštyje pasakoti apie savo bendraamžius ir vyresnius. Kaip svetur žmonės priima popietės amžių – taikosi su juo ar jam priešinasi. Dirba toliau ar atostogauja. Kas jiems yra laimė, ką vadina prasme.

Apibrėžto maršruto dar neturime, tik gaires – ketiname aplankyti Izraelį, Turkiją, Graikiją, Azijos šalis, Meksiką, Ekvadorą. Tikslų maršrutą galvojame planuoti kartu su sekėjais.

Sukursime mokamą programėlę pavadinimu „Išsiųsk Tombakus“, ir galėsite mus deleguoti į vietas, kurios jums rūpi. Jei panorėsite, galėsite mus ir aplankyti.

Su vyru jau seniai mąstome apie šį projektą. Bet tai vaikai buvo per maži, tai šuo per senas. Tai pinigų nepakako. Vaikai užaugo, šuo iškeliavo į dausas. Pinigų nepadaugėjo, tačiau driokstelėjo suvokimas, kad jei toliau atidėliosime, tai nieko ir nebus.

Mudu su vyru senjorai, pensijos kuklios, tačiau turime namus, kuriuos galima išnuomoti, mokame rašyti, megzti pažintis, atverti žmones, todėl tikimės, kad žiniasklaida norės įsigyti mūsų reportažus. Entuziazmo netrūksta, tik dar reikia finansų ir gebėjimo save viešinti. Aistra padeda surasti duris, bet jas atveria partneriai ir rėmėjai.

Palinkėkite, kad planas pavyktų, niekas nesutrukdytų ir mes grįžtume ne tik perkrovę galvas, užmezgę naujų neuroninių ryšių, bet ir pagavę naują kampą. Padėję ir kitiems suvokti, kad senjoro amžius – ne kelialapis į niekur. Tai tiesiog laikas nieko neatidėlioti.