

LORI GOTTLIEB

New York Times bestselerių autorė

**GAL
NORĖTUMĖT
APIE TĄ
PASIKALBĖTI?**

Psichoterapeutė,
jos psichoterapeutas
ir mūsų siekis geriau
suprasti save

baltos lankos

Lori Gottlieb

Gal norėtumėt apie tai pasikalbėti?

Psichoterapeutė, jos psichoterapeutas ir
mūsų siekis geriau suprasti save

Iš anglų kalbos vertė Laima Bezginaitė

baltos lankos

Jei karalienė turėtų kiaušius

Įrašas Lori ligos istorijoje:

*Penktą dešimtį įpusėjusi pacientė kreipėsi pagalbos dėl netikėtai nutrūkusių santykių. Teigia paprasčiausiai norinti dalyvauti ke-
liuose seansuose, kad įveiktų kilusius sunkumus.*

Viskas prasideda nuo pirminės problemos.

Pagal apibrėžimą „pirminė problema“ yra tas dalykas, dėl kurio asmuo kreipiasi į psichoterapeutą. Tai gali būti panikos priepuolis, darbo praradimas, mirtis, gimimas, pakrikę santykiai, nesugebėjimas priimti svarbaus gyvenimo sprendimo arba depresijos protrūkis. Kartais patiriama problema yra nekonkreči, pavyzdžiui, jausmas, jog esi įstrigęs, arba mi-
glotas, bet ramybės neduodantis suvokimas, kad kažkas ne taip.

Kad ir kokia būtų ta problema, paprastai nuo jos viskas prasideda, nes asmuo pasiekia gyvenimo lūžio tašką. Ar sukti kairėn, ar dešinėn? Ar bandyti išsaugoti *status quo*, ar leisti į neištirtą teritoriją? (Iš anksto išpėju: net pasirinkus *status quo* terapija visada atves į neištirtą teritoriją.)

Tačiau atėję į pirmąjį psichoterapijos seansą žmonės negalvoja apie lūžio taškus. Dažniausiai jie tiesiog trokšta

palengvėjimo. Jie nori papasakoti savo istoriją ir ją pradeda nuo pirminės problemos.

Taigi norėčiau papasakoti apie incidentą su Mieluoju.

Apie Mieląjį pirmiausia pasakyčiau tai, kad jis yra išskirtinai malonus žmogus. Jis švelnus, dosnus, juokingas ir protingas, o kai tavęs nelinksmis, antrą nakties važiuos į vaistinę nupirkti antibiotikų, kurių negali laukti iki ryto. Būdamas „Costco“, būtinai parašys žinutę ir paklaus, ar ko nors reikia, o jei atsakysi, kad tik skalbiklio, kartu parves tavo mėgstamiausių mėsos kukulių ir dvidešimt buteliukų klevų sirupo paties kepamiems vafliams pagardinti. Tuos dvidešimt buteliukų suneš iš garažo į virtuvę, devyniolika jų tvarkingai sukraus aukštai kabančioje spintelėje, kurios tu nepasieki, o vieną padės ant stalviršio, kad ryte galėtum čiupti ir naudoti.

Taip pat jis paliks meilės laiškelių ant tavo stalo, laikys už rankos, atidarys tau duris ir niekada nesiskųs, jei tempsiesi į šeimos šventes, nes jam nuoširdžiai patinka tavo giminaičiai, net mėgstantys liežuvauti arba pagyvenę. Mielasis be jokios priežasties užsakys iš „Amazon“ pilnas dėžes knygų (nes knygos tau atstoja gėles), vakarais susiglaudę vienas kitam skaitysite jų ištraukas, sustodami tik pasiglamonėti. Kai seriją po serijos per „Netflix“ žiūrėsi serialus, jis masažuos tau nugarą ten, kur išsivysčiusi nedidelė skoliozė, o kai sustos, tu niuktelėsi, ir jis vėl trins nugarą lygiai šešiasdešimt saldžių sekundžių, tada bandys nepastebimai atsitraukti (tu apsimesi nepastebėjusi). Jis leis tau užbaigti savo sumuštinis, sakinius ir kremą nuo saulės, klausysis tavo pasakojimo apie dienos įvykius atidžiai lyg asmeninis biografas ir apie tavo gyvenimą atsimins daugiau nei tu pati.

Jei šis portretas atrodo iškreiptas, taip ir yra. Istoriją galima papasakoti daugybe būdų, o iš savo profesinės patirties žinau, jog daugelis žmonių, pasak psichoterapeutų, yra vadina mieji „nepatikimi pasakotojai“. Tai nereiškia, kad jie tikslingai nori suklaidinti. Tiesiog kiekvieną pasakojimą sudaro daug gijų, o žmonės linkę praleisti tas, kurios neatitinka jų įsivaizdavimo. Dažniausiai pacientai sako visišką tiesą, tik iš savo tuometinio požiūrio taško. Paklausę ko nors apie sutuoktinį, kol abu poroje, vis dar įsimylėję vienas kitą, ir paklausę apie tą patį sutuoktinį po skyrybų, kas kartą išgirstume tik pusę tikrosios istorijos.

Tai, ką dabar papasakojau apie Mieląjį, buvo geroji pusė.

O dabar – blogoji. Darbo diena, dešimta valanda vakaro. Gulėdami lovoje šnekamės ir ką tik pasirinkome filmą, į kurį norime užsisakyti bilietus savaitgaliui. Staiga Mielasis keistai nuščiūva.

– Jautiesi pavargęs? – klausiu. Abu esame dirbantys vieniši tėvai, įpusėję penktą dešimtį, todėl paprastai nuovargio sukelta tylą nereiškia nieko ypatingo. Net kai nesame pavargę, buvimas dviese tyloje nuteikia taikiai ir raminamai. Tačiau, jei tylą įmanoma išgirsti, šįvakar ji skamba kitaip. Bent kartą mylėję žmonės supras, kokią tylą turiu omeny: tokią, kurios dažnį gali pajusti tik antroji pusė.

– Ne, – atsako jis. Tik vienas skiemuo, bet Mielojo balsas subtiliai virpteli ir vėl užleidžia vietą tai nejaukiai tylai. Pažvelgiu į jį. Jis žvilgteli į mane. Nusišypso, nusišypsau ir aš. Vėl stoja kurtinanti tylą, ją drumsčia tik šnarėjimas, keliamas po antklode trūkčiojančios jo pėdos. Sunerimstu. Savo kabinete galiu atlaikyti tylos maratonus, bet miegamajame ištvėriu ne ilgiau nei tris sekundes.

– Ei, ar kas nors atsitiko? – klausiu stengdamasi nutaisyti ramų balsą, bet iš tiesų klausimas visiškai retorinis. Akivaizdu, kad atsakymas yra „taip“, nes per visą pasaulio istoriją po šio klausimo niekas nėra išgirdęs nieko paguodžiančio. Net jei per porų konsultacijas iš pradžių tai paneigiama, ilgainiui išaiškėja, kad tikrasis atsakymas gali būti „apgaudinėju tave“, „viršijau kredito kortelių limitą“, „mano senstanti mama atsikrausto pas mus gyventi“ arba „aš tavęs nebemyliu“.

Mielojo atsakymas – ne išimtis.

– Nusprendžiau, kad negaliu ateinančius dešimt metų gyventi su vaiku po vienu stogu, – sako jis.

Nusprendžiau, kad negaliu ateinančius dešimt metų gyventi su vaiku po vienu stogu?

Prapliumpu juoktis. Suprantu, kad Mielojo žodžiai visai nejuokingi, bet turint omeny, kad planuojame gyvenimą praleisti kartu, o aš turiu aštuonmetį sūnų, viskas skamba taip kvailai, jog gali būti tik pokštas.

Mielasis nieko nesako, todėl nustoju juoktis. Pažvelgiu į jį. Jis nusuka akis į šalį.

– Ką, po galais, čia *šneki*? Ką turi galvoje sakydamas, kad ateinančius dešimt metų negali gyventi su vaiku?

– Apgailestauju, – sako jis.

– Dėl ko apgailestauji? – klausiu, vis dar bandydama susivokti. – Tu rimtai? Nebenori būti kartu?

Jis paaiškina, kad *nori* būti kartu, bet dabar, kai jo paauglės dukros ruošiasi išvykti studijuoti, suprato nesąs nusiteikęs laukti dar dešimt metų, kol lizdas ištuštės.

Man atvimpą žandikaulis. Jaučiu, kad kurį laiką taip ir kabo atvipęs. Girdžiu tai pirmą kartą, todėl prireikia minutės,

kol galiausiai sugebu užsičiaupti ir pradėdu regzti žodžius. Smegenys sako *Kąąąąąąąąą?*, bet ištariu:

– Ar seniai šitaip jautiesi? Jei dabar nebūčiau paklaususi, ar kas nors atsitiko, kada ketinai man tai *pasakyti*?

Tai tiesiog negali vykti iš tikrųjų, mąstau aš, juk prieš penkias minutes išsirinkome savaitgalio filmą. Turėjome *kar-tu* praleisti savaitgalį. *Kino teatre!*

– Nežinau, – atsako jis nuolankiai ir gūžteli nepajudindamas pečių. Jo visas kūnas gūžteli. – Niekaip neįstengiau rasti tinkamo laiko apie tai užsiminti. – (Kai mano draugai psichoterapeutai išgirsta šią pasakojimo dalį, akimirksniu diagnozuoja „vengimą“. Kai šią pasakojimo dalį išgirsta draugai ne psichoterapeutai, jie akimirksniu Mieląjį pavadina šikniumi.)

Vėl tylą.

Jaučiuosi taip, lyg žiūrėčiau į mudu iš viršaus: stebiu, kaip sutrikusi mano antrininkė neįtikėtinu greičiu skrieja per visas įžymiąsias gedėjimo stadijas: neigimą, pyktį, derybas, depresiją ir susitaikymą. Mano juokas buvo neigimas, o *kada, po velnių, ketinai man tai pasakyti?* – pyktis, vadinasi, dabar pereisiu prie derybų. Kaip galėtume tai išspręsti, klausiu. Gal man perimti daugiau vaiko priežiūros rūpesčių? Gal skirkime papildomą vakarą pasimatymams?

Mielasis purto galvą. Jo paauglės nesikelia septintą valandą ryto žaisti lego, sako jis. Jis nori pagaliau atgauti laisvę ir savaitgalio rytais atsipalaiduoti. Nesvarbu, kad mano sūnus rytais lego konstruoja savarankiškai. Regis, problema ta, jog jis kartais šūkteli: „Pažiūrėk į mano lego! Pažiūrėk, ką pastačiau!“

– Matai, kaip yra, – aiškina Mielasis. – Aš nenoriu žiūrėti į lego. Noriu paprasčiausiai skaityti laikraštį.

Pasvarstau, gal Mielojo kūną užvaldė koks ateivis, o gal jis turi sparčiai didėjančią smegenų auglį, kurio pirmasis simptomas – asmenybės pokyčiai. Įdomu, ką Mielasis apie mane pagalvotų, jei išsiskirčiau dėl to, kad jo paauglės norėjo man pademonstruoti savo naująsias tampres iš „Forever 21“, kol bandžiau atsipalaiduoti skaitydama knygą. *Aš nenoriu žiūrėti į tampres. Noriu paprasčiausiai skaityti savo knygą.* Koks turi būti žmogus, kad teisintųsi paprasčiausiai nenorintis žiūrėti?

– Maniau, kad norėjai mane vesti, – pratariau gailiai.

– Aš ir *noriu* tave vesti, – atsako jis. – Tiesiog nenoriu gyventi su vaiku.

Sekundę mąstau, lyg bandydama išspręsti galvosūkį, primenantį Sfinkso mįslę.

– Bet aš *turiu vaiką!* – sakau vis garsesniu balsu. Nesitveriui pykčiu, kad jis pradėjo šį pokalbį dabar, kad pradėjo jį iš viso. – Negali manęs užsisakyti *à la carte* – lyg mėšainį be bulvyčių, lyg... lyg...

Pagalvoju apie pacientus, kurie nupasakoja idealius scenarijus ir primygtinai tikina, kad būtų laimingi tik toje konkrečioje situacijoje. *Jei jis nebūtų metęs verslo mokyklos ir tapęs rašytoju, būtų mano svajonių vaikiną (todėl su juo išsiskirsiu ir susitikinėsiu su nuobodomis rizikos fondų vadybininkais). Jei darbo vieta nebūtų kitapus tilto, tai būtų tobula galimybė (todėl liksiu savo beviltiškame darbe ir toliau tau pasakosiu, kaip padžiu draugams jų karjeros). Jei ji neturėtų vaiko, ją vesčiau.*

Be abejo, visi turime tokių visus ketinimus žlugdančių veiksmų. Tačiau kai pacientai nesiliauja šitaip analizavę, kartais sakau: „Jei karalienė turėtų kiaušius, ji būtų karalius.“ Jei visą gyvenimą knaisiosies ir rinksies, jei nesuprasi, kad tobulumo paieškos paprasčiausiai trukdo atpažinti gerus dalykus,

gali prarasti gyvenimo džiaugsmą. Iš pradžių pacientus mano tiesmukumas išmuša iš vėžių, bet galiausiai tai padeda jiems išvengti ilgus mėnesius trunkančio gydymo.

– Tiesa tokia, kad nenorėjau susitikinėti su moterimi, turinčia vaikų, – aiškina Mielasis. – Bet ėmiau ir įsimylėjau tave, ir nežinojau, ką daryti.

– Juk įsimylėjai mane ne *prieš* mūsų pirmąją pasimatymą, kai pasakiau turinti šešiametį sūnų? – klausiu. – *Tada* žinojai, ką daryti, tiesa?

Dar ilgesnė dusinanti tyla.

Turbūt jau atspėjote, kad šis pokalbis niekur neveda. Bاندau suprasti, gal priežastis kita – kaipgi kitaip? Galų gale, jo laisvės troškimas yra tas didysis „kalta ne tu, o aš“ (kuris visada slepia tikrąją reikšmę „kaltas ne aš, o tu“). Gal Mielajam kuo nors neįtiko mūsų santykiai, tik jis nedrįsta pasakyti? Ramiai paklausiu jau švelnesniu balsu, nes prisimenu visiems žinomą faktą: labai įpykę žmonės nėra lengvai sukalbami. Tačiau Mielasis primygtinai kartoja, kad viso labo nori gyventi be vaikų, o ne be manęs.

Jaučiuosi ištikta šoko ir sumišusi. Nesuprantu, kodėl iki šiol niekada apie tai nekalbėjome. Kaip galima ramiai miegoti šalia kito žmogaus ir planuoti su juo savo gyvenimą, jei slapčia mėgini pasiryžti išeiti? (Atsakyti lengva – tai įprastas gynybos mechanizmas, vadinamas atskyrimu. Tačiau šiuo metu apie tai nepagalvoju, nes esu per daug įsikibusi į kitą gynybos mechanizmą – neigimą.)

Beje, Mielasis yra advokatas, todėl viską dėsto lyg stovėdamas prieš prisiekusiųjų teismą. Jis tikrai norįs mane vesti. Jis tikrai mane mylįs. Tiesiog norėtų leisti su manimi daugiau laiko. Norėtų turėti galimybę spontaniškai išvykti kartu visam

savaitgaliui arba grįžti namo po darbo ir išeiti pavakarieniauti be jokių rūpesčių. Norėtų poros privatumo, o ne bendruomeninio šeimos jausmo. Kai sužinojo, kad turiu mažą vaiką, tarė sau, kad tai nėra idealu, bet man nieko nesakė, nes manė gebėsias prisitaikyti. Tačiau po dvejų metų, kai jau buvome pasiryžę susieti savo gyvenimus, jis pasijuto beatgaunąs laisvę ir suvokė, kokia ji svarbi. Jis suprato, kad mūsų santykiai turi baigtis, bet kartu to nenorėjo ir, nors planavo man viską pasakyti, nežinojo, kaip pradėti pokalbį, juk buvome nuėję taip toli ir aš greičiausiai būčiau labai supykusi. Nesiryžo man visko pasakyti, nes nenorėjo būti pašlemėkas.

Gynyba nebeturi ko pridurti ir labai apgailestauja.

– Tu apgailestauji? – spjaute išspjaunu. – Žinok, bandydamas NEBŪTI pašlemėkas, tapai DIDŽIAUSIU visų laikų pašlemėku!

Jis vėl nutyla, o aš pagaliau suprantu: jo ankstesnis keistas tylėjimas ir buvo mėginimas pradėti šneką. Nors sukame aplink šią problemą ratais, kol pro žaliuzes kyšteli saulės spinduliai, giliai viduje abu puikiai suprantame, kad nėra čia apie ką šnekėtis.

Aš turiu vaiką. Jis nori laisvės. Vaikai ir laisvė tarpusavyje nesuderinami.

Jei karalienė turėtų kiaušius, ji būtų karalius.

Voilà – štai ir mano pirminė problema.

Namaste* lovoje

Įrašas Džulės ligos istorijoje:

Trisdešimt trejų metų universiteto profesorė kreipėsi pagalbos, kai grįžusi iš medaus mėnesio sužinojo, kad jai diagnozuotas vėžys.

– Ar tai pižamos palaidinė? – žengdama į mano kabinetą klausia Džulė. Dabar popietė, praėjo vos pusdienis po incidento su Mieluoju, toliau laukia susitikimas su Džonu (ir jo idiotais), tad dieną beveik įveikiau.

Klausiamai žvilgteliu į Džulę.

– Jūsų palaidinė, – sako ji, įsitaisydama ant kušetės.

Mintimis akimirksniu grįžtu į rytą, matau pilką megztnį, kurį ketinau vilktis, o tada skrandyje pajuntu sunkumą, nes prisimenu, kad megztnį padėjau ant lovos šalia pilkos pižamos palaidinės, kurią, dar vis apsvaigusi po išsiskyrimo, nusi-vilkau prieš eidama į dušą.

O Dieve.

Kartą apsilankęs „Costco“ Mielasis parnešė man komplektą pižamų, papuoštų tokiais užrašais, kaip „Argi aš ne sušiktas saulės spindulėlis“, „Kalbėk su manimi nevykėlių kalba“ ir „Knarrrrrrkt!“ (tikrai visiškai ne tai, ką pacientams norėtų

* Tradicinis hinduistinis pasveikinimas (čia ir toliau – vert. past.).

pasakyti psichoterapeutai). Bandau prisiminti, kurią pižamą vilkėjau vakar.

Sukaupių drąsą ir žvilgtelįu žemyn. Ant palaidinės pui-kuojasi užrašas „*Namaste* lovoje“. Džulė dar vis žiūri į mane laukdama atsakymo.

Tais atvejais, kai nežinau, ką sakyti psichoterapijos kabine-
nete, – o tai psichoterapeutams atsitinka dažniau, nei įsivaiz-
duoja pacientai, – galiu pasirinkti nesakyti nieko, kol geriau
suvoksiu esamą situaciją, arba bandyti atsakyti, bet kad ir ką
nuspręščiau, privalau kalbėti tiesą. Nors gundausi leptelėti,
kad užsiimu joga arba kad čia tik paprasti marškinėliai, abiem
atvejais sumeluočiau. Džulė lanko jogą kaip programos „Są-
moningumas sergant vėžiu“ dalį, todėl jei pradės kalbėti apie
įvairias pozas, turėsiu arba meluoti toliau ir apsimesti jas ži-
nanti, arba prisipažinti melavusi.

Atsimenu, kaip studijuojant pažįstamas gydytojas inter-
nas pasakė pacientei, kad kitas tris savaites nebus klinikoje, o
ši paklausė, kur jis ruošiasi vykti.

„Skrisiu į Havajus“, – sąžiningai atsakė internas.

„Atostogauti?“ – pasmalsavo pacientė.

„Taip“, – atsakė jis, nors, tiesą sakant, visų pirma vyko ten
susituokti, o paskui praleisti saloje dviejų savaitių trukmės
medaus mėnesio.

„Kokios ilgos atostogos“, – tarė pacientė, o internas, ma-
nydamas, kad pasakoti apie būsimas vedybas būtų per daug
asmeniška, nusprendė sutelkti dėmesį į pacientės komentarą.
Kaip ji jausis, jei tris savaites negalės lankyti seansuose? Ko-
kios jausmus jai sukėlė žinia, kad jo nebus? Abu šie klausi-
mai buvo vertingi ir vaisingi, bet toks pat būtų buvęs ir netie-
sioginis pacientės klausimas: *Kadangi dabar ne vasara ir ne*

atostogų sezonas, kodėl iš tiesų išvykstate trims savaitėms? Kaip ir reikėjo tikėtis, kai internas grįžo į darbą, pacientė, pamačiusi vestuvinį žiedą, pasijuto išduota: „Kodėl paprasčiausiai nepasakėte man tiesos?“

Žvelgdamas į praeitį internas gailėjosi to nepadaręs. Na ir kas, kad pacientė būtų sužinojusi apie artėjančias jo vestuves? Psichoterapeutai tuokiasi, o pacientams tai sukelia emocijų. Tačiau jas galima išnagrinėti, o štai prarastą pasitikėjimą susigrąžinti daug sunkiau.

Freudas teigė: „Gydytojas turėtų būti neperprantamas pacientui ir kaip veidrodis atspindėti tik tai, kas jam rodoma.“ Tačiau šiais laikais daugelis psichoterapeutų dirbdami vis dėlto atskleidžia pacientams šiek tiek asmeninės informacijos, tarkim, parodo savo reakciją seanso metu arba prisipažįsta žiūrintys tą patį televizijos serialą, kurį nuolat mini pacientas (geriau pasakyti, kad irgi žiūri „Viengungį“, nei apsimesti nieko apie jį nežinančiai, o paskui netyčia prasižioti apie aktorių, kurio pacientas dar nespėjo paminėti).

Tačiau nuspręsti, kiek informacijos apie save atskleisti, yra neišvengiamai sudėtinga. Viena pažįstama psichoterapeutė pasakė pacientei, kurios vaikui buvo diagnozuotas Tureto sindromas, esą jos sūnus taip pat jį turi, ir šis pasidalijimas sustiprino jūdviejų ryšį. Kitas kolega dirbo su vyru, kurio tėvas nusižudė, tačiau niekada jam neprasitarė, kad jo paties tėvas taip pat atėmė sau gyvybę. Kiekvieną situaciją būtina kruopščiai išnagrinėti, tarsi atliekant subjektyvų lakmuso testą, padėsiantį įvertinti tokį atsivėrimą: ar pacientui bus naudinga sužinoti šią informaciją?

Tinkamai atskleista asmeninė informacija gali padėti greičiau užmegzti ryšį su pacientais, kurie dėl savo patirties

jaučiasi izoliuoti, ir paskatinti būti atviresnius. Tačiau jei toks atvirumas pasirodys nederamas arba per daug sutelktas į patį gydytoją, pacientas pasijus nejaukiai ir užsisklęs arba tiesiog paspruks.

– Taip, – atsakau Džulei, – tai pažamos palaidinė. Greičiausiai apsivilkau ją per klaidą.

Laukiu svarstydamą, ką ji pasakys. Jei paklaus kodėl, pasakysiu tiesą (nors ir nesileisiu į detales): šįryt buvau nedėmesinga.

– O, – taria ji. Tada jos burna sutrūkčioja lyg prieš prāvirkstant, tačiau netrukus pratrūksta juokais. – Atsiprašau, juokiuosi ne iš jūsų. „*Namaste* lovoje“... būtent taip dabar jaučiuosi!

Ji papasakoja apie „Sąmoningumo sergat vėžiu“ programoje dalyvaujančią moterį, kuri įsitikinusi, kad jei Džulė nepradės rimtai vertinti jogos, – nepamirškime garsiųjų rožinių kaspinėlių ir optimizmo, – vėžys ją nužudys. Ir visai nesvarbu, kad Džulės onkologas jau pranešė, kad jos vėžys tikrai mirtinas. Ta moteris vis tiek primygtinai teigia, kad vėžį galima išgydyti joga.

Džulė jai jaučia vien panieką.

– Įsivaizduokite, jei į jogos pamoką ateičiau vilkėdama šią palaidinę ir...

Ji jau nesivaržydama juokiasi, trumpai nurimsta, o tada vėl prapliumpa kvatoti. Nesu mačiusi Džulės besijuokiančios nuo tada, kai ji sužinojo mirštanti. Turbūt būtent tokia ji buvo anksčiau (arba, kaip pati vadina, I. V. – „iki vėžio“), kai dar buvo laiminga, sveika ir įsimylėjusi savo būsimąjį vyrą. Jos juokas melodingas ir toks užkrečiamas, kad juoktis pradėdu ir aš.

Abi sėdime ir kvatojamės – ji iš tos šventeiviškos moters, o aš iš savo klaidos ir būdų, kuriais mūsų protas gali mus išduoti taip pat, kaip ir kūnas.

Džulė aptiko vėžį mylėdamasi su savo vyru Taičio paplūdimyje. Tačiau tuo metu net neįtarė, kad tai vėžys. Vienoje krūtyje pajuto jautrią vietą, o kai vėliau ją palietė prausdamasi duše, apėmė keistas jausmas, bet anksčiau Džulei dažnai atsirasdavo tokių pojūčių, o jos ginekologas visada nusprendavo, kad tai paprasčiausiai per mėnesinių ciklą padidėjusios liaukos. Šiaip ar taip, Džulė pagalvojo galbūt esanti nėščia. Ji ir jos naujasis sutuoktinis Metas kartu buvo jau trejus metus ir dažnai pasišnekėdavo norintys susilaukti vaikų iš karto, kai tik susituoks, todėl kelias savaites po vestuvių kontracepcijai skyrė nedaug dėmesio.

Be to, tai buvo palankus metas pradėti kūdikį. Džulė buvo ką tik gavusi etatines pareigas universitete, todėl po ilgų sunkaus darbo metų pagaliau turėjo progą atsikvėpti. Dabar būtų galėjusi skirti daugiau laiko savo pomėgiams: bėgioti maratonus, kopti į kalnus ir kepti juokingus pyragus sūnėnui. Laiko būtų užtekę ir santuokiniam gyvenimui, ir tėvystei.

Grįžusi iš medaus mėnesio, Džulė atliko nėštumo testą ir parodė Metui, o jis pakėlė žmoną ant rankų ir šokdamas ėmė suktis po kambarį. Juodu nusprendė, kad tuo metu per radiją skambėjęs kūrinys „Walking on Sunshine“ taps jų kūdikio temine daina. Kai kupini džiaugsmo pirmą kartą apsilankė pas gydytoją, jis apčiupinėjo per medaus mėnesį Džulės pastebėtą „liauką“ ir šypsena šiek tiek nublanko.

„Greičiausiai nieko tokio, – pasakė jis, – bet vis tiek reikia pasitikrinti.“

Tai nebuvo „nieko tokio“. Jauna ką tik ištekėjusi nėščia moteris, kurios šeimoje niekas nebuvo sirgęs krūties vėžiu, atsidūrė visatos atsitiktinumo taikiklyje. O paskui, bandant nuspręsti, kaip suderinti vėžio gydymo procedūras ir nėštumą, įvyko persileidimas.

Ir tada Džulė apsilankė mano kabinete.

Keista, kad buvau rekomenduota Džulei, juk mano specializacija nebuvo vėžiu sergančių pacientų gydymas. Tačiau Džulė norėjo susitikti su manimi būtent dėl to, kad neturėjau tokios patirties. Savo gydytojui pasakė nenorinti psichoterapeuto iš „vėžininkų komandos“, nes troško jaustis normali ir išlikti gyvųjų pasaulio dalimi. Kadangi gydytojai neabejojo, kad po operacijos Džulė pasveiks, ji norėjo sutelkti dėmesį tiek į gydymą, tiek į naująjį santuokinį gyvenimą. (Ką turėtų parašyti padėkose už vestuvines dovanas? *Labai ačiū už nuostabųjį dūbėnį... Laikau jį šalia lovos, kad turėčiau kur vėmti, kai supykina.*)

Gydymas buvo kankinantis, tačiau Džulei pagerėjo. Tą dieną, kai jos gydytojai paskelbė, kad auglio nebėra, ji kartu su Metu, šeimos nariais ir artimiausiais draugais leidosi į skrydį oro balionu. Buvo pirma vasaros savaitė, o kai jie susikibę rankomis stebėjo saulėlydį iš kelių šimtų metrų aukščio, Džulė nebesijautė apgauta kaip gydymo laikotarpiu. Ji jautėsi esanti laimės kūdikis. Taip, turėjo pereiti pragarą, bet viskas liko praityje, o prieš akis vėrėsi ateitis. Po pusės metų laukė paskutinė kompiuterinė tomografija – patvirtinimas, kad jai vėl bus galima bandyti pastoti. Tą naktį ji sapnavo save šešiasdešimties, rankose laikančią pirmą vaikaitį.

Džulė jautėsi puikiai. Mūsų darbas buvo baigtas.

Laikotarpiu tarp skrydžio oro balionu ir kompiuterinės tomografijos su Džule nesusitikome, tačiau ėmė skambinti kiti

vėžiui sergantys žmonės, kuriems mane rekomenduodavo Džulės onkologas. Niekas kitas taip nesugniuždo gebėjimo kontroliuoti kaip liga, net jei to gebėjimo ir taip turime mažiau, nei įsivaizduojame. Žmonėms nepakenčiama tokia mintis, kad net jei viską padarys gerai – tiek gyvenime, tiek gydydamiesi, – vis tiek gali ištraukti trumpiausią šiaudą. Kai taip nutinka, galime valdyti tik tai, kaip su tuo šiaudu susidorosime – savo būdu ar kaip mums pataria kiti. Aš leidau Džulei dorotis pačiai, mat buvau nepatyrusi ir tikrai nežinojau, koks tas tinkamas „būdas“ apskritai turėtų būti. Regis, tokia taktika pasiteisino.

„Kad ir kokiais metodais dirbote, – pareiškė Džulės onkologas, – ji atrodė labai patenkinta rezultatu.“

Žinojau, kad nepadariau nieko nuostabaus. Ypač stengiausi nekrūpčioti nuo jos tiesmukumo. Tačiau jis buvo toks stiprus tik dėl to, kad tuo metu net nesvarstėme apie mirtį. Mes tik aptarinėjome, ar geriau rinktis peruką, ar apsvynioti galvą šalikėliu, kalbėjomės apie seksą ir operuoto kūno vaizdą. Be to, padėjau jai apsvarstyti, kaip tvarkytis su santuoka, tėvais ir darbu, ir tai dariau panašiai kaip su bet kuriuo kitu pacientu.

Vieną dieną tikrindama balso pašto pranešimus išgirdau Džulės žodžius. Ji norėjo kuo greičiau susitikti.

Kitą rytą Džulė įžengė į kabinetą. Buvo labai išblyškusi. Kompiuterinė tomografija, turėjusi neparodyti nieko, atskleidė retos formos vėžį, visiškai kitokį nei buvęs pirmiau. Beveik neliko abejonų, kad šis vėžys – mirtinas. Džulė turėjo gal metus, gal penkerius, o gal, jei itin pasisektų, – dešimt. Žinoma, gydytojai mėgins taikyti eksperimentinius gydymo būdus, bet būtent tokie jie ir būsią – eksperimentiniai.

– Ar liksite su manimi, kol mirsiu? – paklausė Džulė, ir nors instinktyviai norėjau elgtis taip, kaip elgiasi visi paminė-

jus mirtį, taigi, visiškai ją neigti (*Ei, kol kas apie tai negalvo- kime. Gal tie eksperimentiniai gydymo būdai bus veiksmingi*), turėjau prisiminti, kad mano darbas – padėti Džulei, o ne raminti save.

Vis dėlto išgirdusi jos prašymą pasijutau priblokšta ir ku- rį laiką bandžiau suvokti šią žinią. Abejojau, ar tikrai esu tin- kamiausias asmuo tokiai užduočiai. Kas bus, jei ką nors pasa- kysiu arba padarysiu ne taip? Arba įžeisiu ją, jei mano mina ar kūno kalba netyčia išduos jausmus – nepatogumą, baimę, liū- desį? Ji turi tik vieną galimybę viską padaryti taip, kaip nori pati. Kas bus, jei ją nuvilsiu?

Džulė turbūt įžvelgė mano dvejonas.

– *Prašau*, – pratarė ji. – Žinau, kad tai ne kokia maloni iš- kyla, bet tiesiog negaliu eiti į tuos vėžininkų susirinkimus. Tai lyg koks kultas – jie vadina visus drąsiais, bet kokį mes turi- me pasirinkimą? Be to, nuo vaikystės siaubingai bijau adatų ir pašiurpstu vien jas pamačiusi. Aš visai nesu drąsi, aš ne karys, kovojantis mūšyje. Esu paprasčiausia universiteto profesorė. – Sėdėdama ji palinksta į priekį. – Jie savo sienas išmarginę *afir- macijomis*. Prašau jūsų.

Žiūrėdama į Džulę, negalėjau atsisakyti. Dar svarbiau – to net nebenorėjau.

Ir nuo tada pasikeitė mūsų darbo pobūdis: turėjau padėti jai susitaikyti su mirtimi.

Šį kartą mano nepatyrimas galėjo būti reikšmingas.