

LBRIS

We know
books

IRVIN D. YALOM &
MARILYN YALOM

**O chestiune de
moarte și de viață**

Traducere din limba engleză
de Petronela Rotar și Vifor Rotar

 **VELANT**
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

Prefață	9
1. Cutia vitală	15
2. Cum devii invalid	25
3. Conștientizarea evanescenței	33
4. De ce nu alegem viața asistată?	39
5. Pensionarea: momentul potrivit al deciziei	46
6. Obstacole și speranțe reinnoite	52
7. Încă o dată privind soarele în față	59
8. Până la urmă a cui moarte e asta?	70
9. Înfruntând sfârșituri	73
10. Luând în calcul sinuciderea asistată medical	78
11. Până joi, numărătoarea inversă tensionată	83
12. O surpriză totală	90
13. Poftim, acum știi!	95
14. Condamnare la moarte	103
15. Adio chimioterapiei și speranței	108
16. De la îngrijire paliativă la azilul de bătrâni	111
17. Azil	121
18. O iluzie care alină	125
19. Cărți francezești	127
20. Se apropie sfârșitul	131

21. Moartea își face intrarea	135
22. Experiența după moarte	139
<i>Ne vom aminti</i>	147
23. Viața ca adult independent și singur	157
24. Singur acasă	164
25. Sex și durere	167
26. Irealitate	171
27. Amorțire	176
28. O mână de ajutor de la Schopenhauer	179
29. Negarea dezvăluită	184
30. Ieșind în lume	187
31. Nehotărâre	193
32. Despre citirea propriei opere	196
33. Șapte lecții pertinente în terapia durerii	200
34. Educația mea continuă	204
35. Dragă Marilyn	208

Prefață

Amândoi am început cariere academice după formarea post-universitară la Johns Hopkins, unde am terminat un rezidențiat în Psihiatrie, iar Marilyn a obținut un doctorat în literatură comparată (franceză și germană). Amândoi am fost întotdeauna primul cititor și editor al celuilalt. După ce am scris prima mea carte – un manual despre terapia de grup –, am primit de la Fundația Rockefeller o bursă la Bellagio Writing Center din Italia pentru a lucra la următoarea mea carte, *Călăul dragostei*. La scurt timp după ce am ajuns, Marilyn mi-a vorbit despre interesul ei tot mai mare de a scrie despre memorialistica feminină legată de Revoluția Franceză și am fost de acord că are documente suficiente și excelente pentru a scrie o carte. Tuturor bursierilor Rockefeller li se dăduseră un apartament și un studio pentru scris separat și am îndemnat-o să-l întrebe pe director dacă ar fi disponibil și un studio pentru ea. Directorul a răspuns că un studio pentru scris pentru soția unui savant era o cerere neobișnuită și, în plus, toate studiourile din structura principală fuseseră deja atribuite. Dar, după câteva clipe de reflecție, i-a oferit lui Marilyn un studio nefolosit amenajat într-o casă de lemn, situată la doar cinci minute de mers pe jos, în pădurea din vecinătate. Încântată, Marilyn a început să lucreze, cu poftă, la prima ei carte, *Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolution (Silită să fie martore: amintiri ale femeilor despre Revoluția Franceză)*. Nu a fost niciodată mai fericită. Din acel moment, am fost colegi într-ale scrisului și, pentru tot restul vieții ei, în ciuda a patru copii și a

LBRIS

We know
books

**O chestiune de moarte
și de viață**

aprilie

Capitolul 1 Cutia vitală

De nenumărate ori, eu, Irv, mă pomenesc trecându-mi degetele peste partea din stânga sus a pieptului. În ultima lună am avut acolo un obiect nou, o cutie metalică de 5 × 5 cm, implantată de un chirurg ale cărui nume și față nu mi le mai amintesc. Totul a început într-o ședință cu o kinetoterapeută pe care o contactasem să mă ajute să-mi recapăt echilibrul. În timp ce îmi lua pulsul – la începutul orei de terapie –, s-a întors brusc spre mine și, cu o privire șocată, a spus: „Noi doi mergem la Urgențe chiar acum! Ai pulsul 30“.

Am încercat să o liniștesc. „Este lent de luni întregi și sunt asimptomatic.“

Cuvintele mele au avut un impact redus. A refuzat să continue ședința noastră de kinetoterapie și mi-a smuls promisiunea că îmi voi contacta imediat medicul internist, pe dr. W., pentru a discuta problema.

Cu trei luni înainte, la examenul fizic anual, dr. W. îmi remarcase pulsul lent și ocazional neregulat, așa că m-a trimis la clinica de aritmie din Stanford. Mi-au lipit pe piept un monitor Holter care mi-a înregistrat bătăile inimii timp de două săptămâni. Rezultatele au arătat un puls invariabil lent, marcat de scurte crize periodice de fibrilație atrială. Pentru a mă proteja de apariția unui cheag de sânge în creier, dr. W. mi-a prescris, pentru început, Eliquis, un anticoagulant. Deși Eliquis m-a protejat de

un accident vascular cerebral, a declanșat o nouă complicație: aveam probleme de echilibru de câțiva ani și o cădere gravă ar fi putut fi acum letală, deoarece nu există nicio modalitate de a contracara anticoagulantul și de a opri sângerarea.

Când dr. W. m-a examinat, la două ore după ce mă trimisese kinetoterapeuta, a fost de acord că pulsul meu devenise și mai lent și a aranjat să port încă o dată un monitor Holter pentru a-mi înregistra activitatea inimii timp de alte două săptămâni.

Două săptămâni mai târziu, după ce tehnicianul clinicii de aritmie mi-a scos monitorul Holter și a trimis înregistrarea activității inimii mele la laborator pentru analiză, s-a produs un alt episod alarmant, de data aceasta cu Marilyn: stăteam de vorbă și, dintr-odată, nu a mai putut vorbi, incapabilă să articuleze un singur cuvânt. Situația a persistat cinci minute. Apoi, în următoarele câteva minute, și-a recăpătat încet abilitatea de a vorbi. M-am gândit că, aproape sigur, suferise un accident vascular cerebral. Marilyn fusese diagnosticată cu mielom multiplu cu două luni înainte și începuse tratamentul cu Revlimid. O apoplexie ar fi putut fi cauzată de acest medicament chimioterapeutic agresiv pe care îl luase în ultimele două săptămâni. Am sunat imediat la medicul internist al lui Marilyn, care s-a întâmpnat să fie în apropiere și care s-a repezit la noi acasă. După o examinare rapidă, a chemat o ambulanță pentru a o duce pe Marilyn la secția de urgențe. Următoarele câteva ore în sala de așteptare au fost cele mai grele ore pe care le-am trăit eu și Marilyn. Medicii de gardă au cerut o investigație imagistică cerebrală care a arătat că suferise într-adevăr un accident vascular provocat de un cheag de sânge. Au administrat un medicament, TPA (activator tisular al plasmogenului), pentru a rupe cheagul. Un procent foarte mic de pacienți sunt alergici la acest medicament – din păcate, Marilyn era unul dintre ei și a fost cât pe ce să moară în secția de urgențe. Treptat, și-a revenit fără sechele din accidentul vascular cerebral și, patru zile mai târziu, era externată.

Dar soarta încă se juca cu noi. La doar câteva ore după ce am adus-o pe Marilyn acasă de la spital, medicul meu a sunat și mi-a spus că rezultatele investigațiilor făcute inimii mele tocmai sosiseră și că era vital pentru mine să fac o operație prin care să mi se introducă în torace un stimulator cardiac extern. I-am răspuns că Marilyn tocmai sosise acasă de la spital și că trebuia să mă dedic întru totul îngrijirii ei. L-am asigurat că voi aranja să mă internez în vederea operației la începutul săptămânii următoare.

„Nu, nu, Irv“, mi-a răspuns medicul, „ascultă-mă: nu este opțional. Trebuie să ajungi la Urgențe în mai puțin de o oră pentru o intervenție chirurgicală imediată. Înregistrarea cardiacă de două săptămâni a arătat că ai avut 3 291 de blocaje atrio-ventriculare, cu o durată totală de o zi și șase ore.“

„Ce înseamnă asta, mai precis?“, am întrebat. Ultima mea instruire în cardiologie avusese loc cu aproape șaiszeci de ani în urmă și nu am pretenția de a fi la curent cu progresul medical.

„Înseamnă“, a spus el, „că în ultimele două săptămâni au existat peste 3 000 de situații în care impulsul electric de la stimulatorul cardiac natural din atriu stâng nu a ajuns în ventriculul de dedesubt. Asta a generat o pauză până când ventriculul a răspuns haotic pentru ca inima să se contracte de una singură. Chestia asta îți pune viața în pericol și trebuie tratată imediat.“

M-am prezentat imediat la Urgențe, unde m-a examinat un chirurg cardiolog. Trei ore mai târziu eram dus într-un scaun cu rotile în sala de operație, unde mi-a fost implantat un stimulator cardiac extern. Douăzeci și patru de ore mai târziu eram externat din spital.

Bandajele au fost îndepărtate, iar cutia metalică șade în pieptul meu chiar sub clavicula stângă. De șaptezeci de ori pe minut, acest dispozitiv metalic îi comandă inimii mele să se contracte și va continua să o facă fără niciun fel de reincărcare în următorii doisprezece ani. Nu seamănă cu niciun alt dispozitiv mecanic pe care l-am întâlnit vreodată. Spre deosebire de o lanternă care nu

se aprinde, o telecomandă TV care nu mai schimbă canalele, un navigator de telefonie mobilă care va înceta să te mai îndrume, acest dispozitiv minuscul funcționează cu cele mai mari mize posibile: dacă ar da greș, viața mea s-ar sfârși în câteva minute. Sunt uimit de fragilitatea mortalității mele.

Așadar iată cum stau lucrurile în cazul meu: Marilyn, draga mea soție, cea mai importantă persoană din lume pentru mine încă de când aveam 15 ani, suferă de o boală gravă, iar propria mea viață se arată a fi periculos de fragilă.

Și totuși, în mod straniu, sunt calm, aproape senin. De ce nu sunt îngrozit? Îmi pun fără încetare această întrebare ciudată. În cea mai mare parte a vieții mele am fost sănătos din punct de vedere fizic și totuși, la un anumit nivel, m-am luptat întotdeauna cu anxietatea morții. Cred că cercetările și scrierile mele despre anxietatea morții și încercările mele continue de a le aduce alinare pacienților care se confruntă cu moartea au fost alimentate de propria teroare. Dar ce s-a întâmplat acum cu acea teroare? De unde-mi vine oare calmul când moartea dă târcoale tot mai aproape?

Pe măsură ce trec zilele, supliciile noastre pălesc tot mai mult în fundal. Eu și Marilyn ne petrecem diminețile stând unul lângă celălalt în curte. Timp în care admirăm copacii din jur, ne ținem de mână și ne aducem aminte de viața noastră împreună. Ne reamintim numeroasele noastre călătorii: cei doi ani petrecuți în Hawaii când eram în armată și locuiam pe o splendidă plajă Kailua, anul nostru sabatic la Londra, alte șase luni petrecute în apropiere de Oxford, câteva luni la Paris, alte șederi prelungite în Seychelles, Bali, Franța, Austria și Italia.

După ce ne desfășurăm cu aceste amintiri minunate, Marilyn îmi strânge mâna și spune: „Irv, nu aș schimba absolut nimic“.

Îi dau dreptate, din toată inima.

Amândoi simțim că ne-am trăit viața pe deplin. Dintre toate ideile pe care le-am folosit pentru a mângâia pacienții îngroziți de moarte, niciuna nu a fost mai puternică decât cea de a trăi o

viață fără regrete. Eu și Marilyn ne simțim amândoi lipsiți de regrete – am trăit pe deplin și cu îndrăzneală. Am fost atenți să nu lăsăm ocaziile de a explora să treacă pe lângă noi și acum ne-a mai rămas puțină viață netrăită.

Marilyn intră în casă să tragă un pui de somn. Chimioterapia a secătuit-o de energie și doarme deseori o mare parte din zi. Mă las pe spate în șezlong și mă gândesc la nenumărații pacienți pe care i-am văzut cuprinși de teroare la gândul morții și, de asemenea, la numeroșii filosofi care au privit moartea drept în ochi. Acum două mii de ani, Seneca a spus: „Omul nu poate fi pregătit pentru moarte dacă abia a început să trăiască. Trebuie să ne facem un țel din a fi trăit suficient“. Nietzsche, cel mai bun autor de fraze memorabile dintre toți, a spus: „A trăi în siguranță este periculos“. O altă frază a lui Nietzsche îmi vine la rândul ei în minte: „Mulți mor prea târziu, iar unii mor prea devreme. Să mori la momentul potrivit!“

Hmm, momentul potrivit... asta atinge o coardă sensibilă. Am aproape 88 de ani, iar Marilyn, 87. Copiii și nepoții noștri o duc bine. Mă tem că mi-am scris viața pe de-a-ntregul. Mă pregătesc să renunț la îndeletnicirea mea psihiatrică, iar soția mea este acum grav bolnavă.

„Să mori la momentul potrivit.“ E greu să-ți scoți asta din cap. Iar apoi o altă frază nietzscheană îmi vine în minte: „Ceea ce a devenit perfect, tot ce este desăvârșit vrea să moară. Tot ceea ce este nedesăvârșit vrea să trăiască. Tot ceea ce suferă vrea să trăiască, să devină împlinit, vesel și să tânjească – să tânjească după ceea ce este mai îndepărtat, mai înalt, mai luminos“.

Da, și asta atinge o coardă sensibilă. Desăvârșirea – iată un cuvânt cât se poate de potrivit. Desăvârșire este exact ceea ce trăim acum noi doi, eu și Marilyn.

Gândurile mele despre moarte datează din fragedă pruncie. Îmi amintesc că, în tinerețe, am fost îmbătat de poezia „Buffalo Bill răposatu“ a lui e.e. cummings și mi-am recitat-o de multe, multe ori în timp ce mergeam pe bicicletă.

Buffalo Bill
 răposatu'
 călărea un armăsar
 argintiu ca apa curgătoare
 și termina unudoitreibatrucinci porumbeiuiteașa
 Isuse
 era un bărbat chipeș
 și ce-aș mai vrea să știu
 cum îți place băiatul tău cu ochi albaștri
 Domnule Moarte

Am fost prezent sau aproape prezent la moartea fiecăruia dintre părinții mei. Tatăl meu stătea la doar câțiva metri distanță de mine când i-am văzut capul căzându-i brusc, cu ochii fixați spre stânga, privind în direcția mea. Absolvisem Facultatea de Medicină cu doar o lună înainte. Am luat o seringă din geanta neagră a cumnatului meu și i-am injectat adrenalina în inimă. Dar era prea târziu: murise în urma unei puternice comotii cerebrale.

Zece ani mai târziu, eu și sora mea am vizitat-o pe mama la spital: își fracturase femurul. Am stat și am discutat cu ea câteva ore până când a fost dusă în sala de operație. Ne-am plimbat puțin pe-afară și, când ne-am întors, patul ei era complet dezgolit de așternuturi. Rămăsese doar salteaua goală. Nici urmă de mama.

Este sâmbătă dimineața, ora 8:30. Ziua mea de până acum: m-am trezit pe la 7 și, ca întotdeauna, am luat micul dejun și am străbătut pe jos cei 30 de metri până la birou, unde mi-am deschis computerul și mi-am verificat mesajele din e-mail. Primul pe care l-am citit:

Numele meu este M, sunt un student din Iran. Am tot fost tratat pentru atacuri de panică până când doctorul meu mi-a vorbit despre cărțile dumneavoastră și mi-a sugerat să citesc *Psiboterapia existențială*. Citind acea carte, am simțit

că am găsit răspunsul la multe întrebări care m-au chinuit încă din copilărie și v-am simțit lângă mine citind fiecare pagină. Frici și îndoieli la care nimeni în afară de dumneavoastră nu a răspuns. Vă citesc cărțile în fiecare zi și au trecut deja câteva luni fără să mai fi suferit atacuri. Sunt atât de norocos că v-am întâlnit când nu mai aveam nicio speranță de a-mi continua viața! Citirea cărților dumneavoastră mă face să sper. Chiar nu știu cum să vă mulțumesc.

Îmi dau lacrimile. Scrisori de felul acesta sosesc în fiecare zi – de regulă, treizeci până la patruzeci pe zi – și mă simt binecuvântat că am ocazia să ajut atât de multă lume. Și, pentru că mesajul vine din Iran, unul dintre dușmanii națiunii noastre, impactul său este cu atât mai puternic. Simt că mă alătur ligii profund umane a celor care încearcă să ajute omenirea.

Îi răspund studentului iranian:

Sunt foarte fericit că scrierile mele au fost importante și utile pentru tine. Să sperăm că într-o zi cele două țări ale noastre își vor recăpăta sentimentele și compasiunea una pentru cealaltă.

Îți doresc toate cele bune – Irv Yalom

Sunt întotdeauna mișcat de scrisorile fanilor mei, deși, uneori, sunt copleșit de numărul lor. Încerc să răspund fiecărei scrisori, având grijă să-i spun pe nume fiecărui semnatar, astfel încât să știe că i-am citit scrisoarea. Le stochez într-un fișier de e-mail denumit „fani”, pe care l-am început în urmă cu câțiva ani și care are acum câteva mii de intrări. Marchez această scrisoare cu o steluță – plănuiesc să recitesc scrisorile cu steluță într-o zi în viitor, când voi fi la pământ și voi avea nevoie de susținere.

S-a făcut ora 10 și ies din birou. Chiar în față văd fereastra dormitorului nostru și arunc o privire spre casă. Văd că Marilyn s-a trezit și a tras draperiile. Este încă foarte slăbită din cauza

perfuziei de chimioterapie din urmă cu trei zile și mă grăbesc să intru în casă pentru a-i pregăti micul dejun. Dar a băut deja niște suc de mere și nu are poftă de nimic altceva. Se întinde pe canapeaua din sufragerie, admirând priveliștea stejarilor din grădina noastră.

Ca întotdeauna, o întreb cum se simte.

Ca întotdeauna, îmi răspunde cu sinceritate: „Mă simt îngrozitor. Nu pot să exprim în cuvinte. Totul îmi este străin... senzații cumplite îmi trec prin tot corpul. Dacă n-ai fi tu, nu aș mai rămâne în viață... Nu mai vreau să trăiesc... Îmi pare foarte rău că îți tot spun asta. Știi că mă tot repet ca o moară stricată“.

În fiecare zi, de câteva săptămâni încoace, o aud vorbind în felul ăsta. Mă simt deprimat și neajutorat. Nimic nu-mi provoacă mai multă durere decât durerea ei: în fiecare săptămână face o perfuzie de chimioterapie care îi provoacă grețuri, dureri de cap și o sfârșeală profundă. Simte că a pierdut contactul cu trupul ei, cu orice și cu oricine, în feluri imposibil de descris. Mulți pacienți tratați cu chimioterapie descriu asta drept „încrețșarea creierului“. O încurajez să străbată fie și numai cei 100 de pași până la cutia poștală, dar, ca de obicei, fără succes. O țin de mână și încerc tot ceea ce știu ca să o liniștesc.

Astăzi, când își declară din nou lipsa dorinței de a continua să trăiască așa, răspund într-un mod diferit. „Marilyn, am vorbit de mai multe ori despre legea din California care le dă medicilor dreptul de a-și asista pacienții să-și pună capăt vieții dacă suferă cumplit de o boală fatală incurabilă. Îți amintești cum chiar prietena noastră Alexandra a făcut asta? De atâtea ori în ultimele două luni ai spus că rămâi în viață doar pentru mine și că îți faci griji pentru cum voi supraviețui fără tine. M-am gândit foarte mult la asta. Aseară, în pat, am stat treaz ore în șir gândindu-mă. Fii foarte atentă. Ascultă-mă: *voi supraviețui morții tale*. Pot continua să trăiesc – probabil nu prea mult, având în vedere cutiuța metalică din piept. N-o să ascund că îmi va fi dor de tine în fiecare zi din viața mea... dar pot continua să trăiesc. Nu mă mai înfricoșează moartea... nu ca până acum.

Îți amintești cum m-am simțit după operația la genunchi, când am făcut o comoție cerebrală care mi-a afectat definitiv echilibrul și m-a silit să merg în baston sau cu mergătorul? Îți amintești cât de nenorocit și deprimat eram? Suficient cât să mă trimită înapoi la terapie. Ei bine, știi că a trecut. Acum sunt mai liniștit – nu mă mai chinuie –, chiar dorm destul de bine.

Ceea ce vreau să știi este că pot supraviețui morții tale. Ceea ce nu pot suporta este gândul că tu trăiești cu o asemenea durere, o asemenea agonie, de dragul meu.“

Marilyn se uită adânc în ochii mei. De data asta, vorbele mele au impresionat-o. Stăm împreună vreme îndelungată, ținându-ne de mână. Una dintre cugetările lui Nietzsche îmi trece prin minte: „*Gândul la sinucidere este o mare consolare: cu ajutorul ei treci prin multe nopți întunecate*“. Dar o păstrez pentru mine.

Marilyn închide ochii o vreme, apoi dă din cap: „Îți mulțumesc că spui asta. Nu ai spus asta niciodată până acum. E o ușurare... Știu că aceste luni au fost un coșmar pentru tine. A trebuit să faci de toate: cumpărături, să gătești, să mă duci la medic și la clinică și să mă aștepti ore întregi, să mă îmbraci, să-i suni pe toți prietenii mei. Știu că te-am epuizat. Totuși, în clipa asta pari să te simți bine. Pari atât de echilibrat, atât de cu capul pe umeri. Mi-ai spus de mai multe ori că, dacă ai putea, ai lua boala asupra ta. Și știi că ai face-o. Întotdeauna ai avut grijă de mine și întotdeauna cu dragoste, dar în ultima vreme ești altfel“.

„Cum?“

„E greu de descris. Uneori pari împăcat. Aproape liniștit. Cum se face? Cum ai izbutit?“

„Asta-i marea întrebare. Nici eu nu știu. Dar am o bănuială și nu are legătură cu dragostea mea pentru tine.

Știi că te-am iubit încă de când ne-am întâlnit în adolescență. Este vorba despre altceva.“

„Spune-mi.“ Marilyn s-a ridicat acum în capul oaselor și mă privește cu intensitate.

„Cred că vine de-aici.“ Îmi mângâi cutia metalică din piept.

„Te referi la inimă? Dar de unde îți vine liniștea?“

„Această cutie pe care o tot ating și o pipăi mereu îmi aminteste că voi muri din cauza problemelor cu inima, probabil din senin și repede. Nu voi muri cum a murit John sau toți ceilalți pe care i-am văzut internați în secția pentru demență senilă.“

Marilyn dă din cap; înțelege. John era un prieten apropiat, afectat de demență severă, care murise recent într-o reședință pentru vârstnici din apropiere. Ultima dată când l-am vizitat nu m-a recunoscut, pe mine sau pe oricine altcineva: nu făcea decât să stea și să țipe ore întregi, la nesfârșit. Nu-mi pot șterge această imagine din minte: este coșmarul meu despre moarte.

„Acum, datorită celor ce se petrec în pieptul meu“, spun, atingându-mi cutia de metal, „cred că voi muri repede – ca tatăl meu“.

mai

Capitolul 2 Cum devii invalid

În fiecare zi, eu, Marilyn, zac pe canapeaua din sufragerie și privesc prin ferestrele din podea până-n tavan la stejarii și plantele veșnic verzi care cresc pe proprietatea noastră. Este primăvară și am văzut cum, din nou, au înmugurit frunzele magnificului nostru stejar. Astăzi, ceva mai devreme, am văzut o bufniță cocoțată pe molidul care crește între casa noastră și biroul lui Irv. Pot să văd un petic din grădina de legume în care fiul nostru Reid a plantat roșii, fasole verde, castraveți și dovlecei. Vrea ca eu să mă gândesc la legumele care se coc în toilul verii, când se presupune că voi fi „mai bine“.

În ultimele câteva luni, de când am fost diagnosticată cu mielom multiplu, supusă unui tratament intensiv și internată după un accident vascular cerebral, m-am simțit îngrozitor mai tot timpul. Injecțiile săptămânale de chimioterapie sunt urmate negreșit de zile de greață și de alte forme de suferință trupească, de a căror descriere îmi voi cruța cititorii. Sunt sleită de puteri în cea mai mare parte a timpului – de parcă mi-a fost îndesat bumbac împrejurul creierului sau un vâl de ceață s-ar așeza între mine și restul lumii.

Am avut mai multe prietene cu cancer la sân și abia acum înțeleg, oarecum, prin ce au trecut ca să înfrunte boala. Chimioterapia, radiatiile, intervențiile chirurgicale, grupurile de sprijin, toate acestea au făcut parte zi de zi din viața lor de paciente cu