

Su empatija ir subtilia pajauta užčiuopta
psichinės sveikatos realybė

The Times



Svetimi s a u

**Neramūs
protai ir patirtys**

Rachel Aviv

Rachel Aviv

Svetimi sau

Neramūs
protai ir patirtys

Iš anglų kalbos vertė
Indrė Poliuškevičienė



VILNIUS, 2024

Versta iš:
Rachel Aviv
*Strangers to Ourselves:
Unsettled Minds and the Stories That Make Us*

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

© 2022 by Rachel Aviv
© Vertimas į lietuvių kalbą, Indrė Poliuškevičienė, 2024
© Viršelio iliustracijos, Nicolas Robert
© Viršelio dizainas, Bridgeman Images, Kishan Rajani
© Leidykla VAGA, 2024

ISBN 978-5-415-02801-6

Skiriu
savo tēvams

TURINYS

PROLOGAS: **REIČELĖ**

„Geresnė, nei esu“

9

RĖJUS

„Ar aš iš tikrųjų esu toks?
O gal nesu? Koks aš?“

35

BAPU

„Ar šie sunkumai moko mane
pasiduoti gyvenimo tėkmei?“

75

NAOMĖ

„Jūs manęs neklausote“

123

LAURA

„Jis skaitė mano mintis, ir
man nereikėjo nieko aiškinti“

182

EPILOGAS: **HAVA**

„Svetima sau“

225

RODYKLĖ

247

PADĖKOS

278

PROLOGAS:

REIČELĖ

„Geresnė, nei esu“

Vos pradėjusi lankyti pirmą klasę, susidraugavau su Elžbieta. Ji buvo nedidukė mergaitė su liesomis, gležnomis galūnėmis, nors mūsų klasėje – vyriausia. Mus suartino žaidimas mankala, kurio metu į medinę lentą su keturiolika negilių skylių mėtomi stikliniai rutuliukai. Vengdavau kitų bendraklasių, kad bet kurią akimirką būčiau pasiruošusi, jei Elžbieta mane pasikviestų žaisti kartu. Kažkodėl ji visada taip ir padarydavo. Jaučiau, kad jei ne mano užsispyrimas, mes taip ir nebūtume susidraugavusios.

Paklausiau mamos, kodėl Elžbietos namai turtingame Detroito priemiestyje Blumfield Hulse kvepėjo kitaip nei mūsų. Jos atsakymas – skalbiklis – mane labai nuvylė, mat tikėjau si esant svarbesnę priežastį. Elžbietos namai buvo tokie dideli, kad tikėjau, jog ji juose pasiklysdavo. Ji turėjo geltoną lovą su baldakimu, drabužinę ir baseiną. Elžbietos šukuojami švelniai šviesūs plaukai imdavo dar labiau spindėti. Jos šeima turėjo šaldytuvą rūsyje, skirtą tik gazuotiems gėrimams, ir vieną dieną Elžbieta pasiūlė pagirdyti kokakola mūsų kelius. Išbandėme ši

eksperimentą jos auklės automobilyje ir juokėmės, kokakolai liejantis ant sėdynių. Tuo metu atrodė neįtikėtina, kad gerti galima tik vienu būdu – per burną.

Namuose kartais apsimesdavau esanti Elžbieta. Vaikščiodavau po kambarius ir įsivaizdavau nežinanti, kur jie veda. Atrodė, kad man labai nepasisekė, jog negimiau Elžbieta. Prisimenu, kaip kartą atsibudau nusiminusi dėl regėto sapno: man buvo suteikta galimybė tapti Elžbieta, jei mokykliniame autobuse pasirinksiu tinkamą vietą. Praėjau trylika eilių, netekusi žado dėl tokios galimybės, ir pasirinkau ne tą vietą.

Kai man sukako šešeri, vis dar nemokėjau nustatyti ribų bendraudama su žmonėmis. Per muzikos pamoką turėjau sėdėti tarp dviejų berniukų. Iš vienos pusės įsitaissė Sloanas – aukščiausias vaikas pirmoje klasėje. Jam nuolat iš nosies bėgdavo žalsvi snargliai. Iš kitos pusės sėdėjo Brentas. Šis buvo apkūnus ir taip sunkiai kvėpavo, kad kartais tikrindavau, ar neužmigo. Atrodė, kad jų fizinės savybės yra užkrečiamos, tad norėdama apsisaugoti stengdavausi sėdėti ant paties kėdės krašto – kuo toliau tai nuo vieno, tai nuo kito iš tųdviejų berniukų. Man atrodė, kad jei priartėsiu prie Sloano, staiga išaugsiu didžiulė. O jei pasislinksiu Brento link, bemat sustorėsiu. Su savo vyresniąja seserimi Sari žiūrėjau naujienų laidą apie nutukusį vyrą, kurį lovoje ištiko širdies smūgis ir kurį po to teko kranu išnešti iš buto. Mėginome įsivaizduoti, kaip visa tai vyko: ar reikėjo išgriauti sienas? Kaip jie pritvirtino jį prie krano? Nusprendžiau slinktelėti Sloano link.

Per pietų pertrauką visi klasės mokiniai turėjo paragauti po kąsnelį kiekvieno pietų patiekalo – bent po vieną makaroną ar vieną žirnelį. Po daugelio metų mano pirmos klasės mokytoja panelė Calfin man pasakojo: „Tu tiesiog sėdėdavai ir susimąs-

čiosi žiūrėdavai į savo maistą, o aš šaukdavau: *Nagi! Turime tik dvidešimt minučių! Valgyk!* Bet tu nereaguodavai.“ Praėjus dviem savaitėms nuo mokslų metų pradžios, pasiprašiau po pietų apsilankyti tualete. „Ar tau tikrai reikia į tualetą?“ – paklausė panelė Calfin. Anot jos, aš atsakiau norinti pasižiūrėti į veidrodį.

Po kelių dienų atsisakiau valgyti pietų patiekalą, kurį panelė Calfin įdėjo man į lėkštę. Ji paklausė, ar ketinu valgyti salotų bare, kur kartais gaudavau duonos skrebučių. Atsakiusi „ne“, bandžiau paslėpti šypseną. Ji įdėmiai pažvelgė į mane, nutaisiusi keistą veido išraišką, kurios visiškai nesupratau, – atrodė, tarsi ji šypsotųsi ir rauklytųsi vienu metu. Jaučiau, kad panelė Calfin visą dėmesį nukreipė į mane, bandydama mane suprasti, ir tuo džiaugiasi. Mylėjau panelę Calfin ir nerimavau, kad ji nevertina mano jausmų. Man atrodė, kad ji labiau mėgsta solidžius vaikus, kurių mamos savanoriauja mokykloje.

Kitas dvi dienas atsisakiau ir valgyti, ir gerti. Neprisimenu savo motyvų, tik suaugusiųjų reakcijas ir savotišką pasididžiavimo jausmą viduje. Mintis taip elgtis kilo po Jom Kipuro atgailos dienos, kurią šventėme prieš savaitę. Tuomet pirmą kartą supratau, kad galima atsisakyti maisto. Šis sprendimas padėjo išlaikyti religinę šventės dvasią ir kančios aurą.

Tris kartus per savaitę lankiau žydų mokyklą ir įsivaizdavau, kad turiu nematomus kanalus, per kuriuos bendrauju su Dievu. Kelis kartus per dieną meldavausi, kad mano šeima būtų sveika, kol visi sulauksime „bent aštuoniasdešimt septynerių“, pabrėždama „aš ir mama“, nes mūsų išlikimas atrodė svarbiausias. Prisimenu, kaip vaikščiojau žvyru išklotame tėčio draugės kieme ir supratau, kad kiekvienas žingsnis yra iš anksto numatytas Dievo. Bet netrukus šį nušvitimą užtemdė sąmoningumas:

jaučiau, kad galbūt išgyvenu fundamentalią savo gyvenimo akimirką. Apreiškimo turinys man neatrodė toks svarbus, nes norėjau tiesiog išsiskirti iš kitų kaip apskritai galinti jį patirti.

1988 m. rugsėjo 30 d. pasiskundžiau mamai, kad man taip svaigsta galva, jog atrodė, kad tuoj atsitrenksiu į sieną. Buvau beveik nieko nevalgiusi tris paras. Ji nuvedė mane pas pediatrą. „Tikriausiai jai sulašins šiek tiek skysčių, o tada parvešiu dukrą namo“, – vėliau pasakojo, ką tuo metu pamanė, mano mama. Ji apibūdino mane kaip išdykusią ir kvailą šešiametę. Tačiau tėčio draugė Linda, kuri vėliau tapo mano pamote, prisiminė, kad jai atrodžiau liūdniausias vaikas, kokį tik kada pažinojo. Jei bandydavo mane sudominti kokia nors veikla, kuri, jos manymu, turėjo man teikti džiaugsmą, aš dažnai atsakydavau ta pačia fraze: „Kas iš to?“ Linda taip pat pastebėjo, kad turėjau neįprastą gebėjimą visiškai ramiai sėdėti prie virtuvės stalo ir verkti. Tėtis man liepdavo valgyti, o aš vis spyriodavausi – kartais ilgiau nei valandą, kol galiausiai jis pasiduodavo ir nuveždavo mane į mokyklą nevalgiusią.

Gydytojas pastebėjo, kad per tą mėnesį numečiau keturis svarus. Iki tol maitinausi įprastai, rašė jis, „daugiausia picomis, vištiena ir pusryčių dribsniais“. Mano „tuometinius įgūdžius“ jis apibūdino taip: „Bėgiojimas, šokinėjimas, važiavimas dvi-ratuku.“ „Asmeninių ir (arba) socialinių“ pastabų skiltyje gydytojas pažymėjo, kad dažnai nuobodžiauju. Jis patarė mamai nuvežti mane į Mičigano vaikų ligoninę Detroite, kur buvau paguldyta dėl „negebėjimo valgyti“. Ten dirbantis psichiatras mane apibūdino kaip „gerai išsivysčiusią, bet labai liesą moteriškos lyties atstovę, neturinčią jokių ūmių sutrikimų“.

Po pokalbio su mano mama ir tėčiu, kurie prieš metus išsiskyrė ir vis dar nesutarė dėl mano globos, vienas ligoninės

gydytojas parašė: „Mama teigia, kad tėvas šaiposi iš nutukusių žmonių, tėvas šiam teiginiui neprieštarauja.“ Kita vertus, mano tėtis manė, kad problema kilo dėl mamos „per didelio susirūpinimo maistu“. Ji namuose laikė tiek daug pilno grūdo duonos, kad atidarius šaldiklį kartais iškrisdavo ne vienas Detroito ūkininkų turgelyje pirktas duonos kepalas. Tačiau mamos santykis su maistu buvo palyginti normalus, net aistringas. Kaip ir daugelis tokio amžiaus moterų, ji retkarčiais bandydavo laikytis dietos, tačiau ryžtas greit išgaruodavo.

Savaitę prieš man gulantis į ligoninę, mama pradėjo rašyti mano dienoraštį, – aš pati dar negalėjau to daryti, todėl ji fiksuodavo viską, ką jai sakydavau. Bet aš nesidalijau su ja informacija apie savo vidinę būseną, o tik chronologiškai pasakojau apie savo dienas, įterpdama įvairių mane dominančių klausimų, pavyzdžiui: „Kaip gyvatės gali viduriuoti?“ arba „Kodėl žmonės neturi uodegų?“ Neseniai išsiskyrusi su vaikinu, mama taip pat rašė savo dienoraštį. Tą savaitę ji išguldė ant popieriaus vieną sapną (visada fiksuodavo savo naktinius regėjimus), kuriame prašiusi sodininko, kad šis plyta po plytos išardytų mūsų namą. „Iš namo liko tik purvas ir cementinis karkasas“, – dėstė ji.

Pirmą vakarą ligoninėje slaugytoja atnešė padėkliuką su maistu, bet aš atsisakiau valgyti. Išalkusi mama suvalgė jį vietoj manęs. „Jie siaubingai ant manęs supyko, – skundėsi ji. – Man nebuvo galima valgyti to, kas buvo skirta tau.“ Kitą dieną slaugytojos pradėjo man lašinti lašelinę, nes netekau daug skysčių.

Mano medicininuose išrašuose nebuvo nuoseklaus paaiškinimo, kodėl nevalgau ir negeriu. Vienas psichologas rašė: „Akivaizdu, kad jos simptomai yra patologiškų tėvo ir mamos santykių išraiška.“ Kitas atkreipė dėmesį: „Reičelė bando pažvelgti į savo vidų, kad suprastų ir išspręstų intensyvius jausmus,

kuriuos kelia išorinis pasaulis, tačiau kenčia dėl pernelyg sudėtingo mąstymo proceso“, dėl kurio „susiformuoja savigrauža“ (kitai variantais, problema slypi manyje). Nors tokį paaiškinimą galima pritaikyti beveik bet kam, gydytojais padarė išvadą, kad mano situacija – „neįprastas nervinės anoreksijos atvejis“.

Anoreksija dažnai apibūdinama kaip „suvokimo sutrikimas“, kylantis dėl nekritiško tekstų interpretavimo, kai lieknumas laikomas moters idealu. Aš buvau tik pradėjusi mokytis skaityti. Niekada nebuvau girdėjusi apie anoreksiją. Kai mama pasakė diagnozę, man ši sąvoka skambėjo kaip dinozaurų rūšies pavadinimas. Japonų mokslininkė ir buvusi anoreksikė Takayo Mukai aprašė panašų sumišimo jausmą, susidūrusi su šiuo žodžiu aštuntajame dešimtmetyje, nes tuo metu anoreksija Japonijoje dar nebuvo gerai žinoma: „Dešimties raidžių žodis buvo tarsi tuščias vokas be antspaudo ir adreso.“

Mano tėtis ir Linda bibliotekoje rado ir perskaitė vienintelę knygą šia tema – „Auksinis narvas“ (*The Golden Cage*), kurią 1978 m. išleido psichoanalitikė, dar žinoma kaip „ponia Anoreksija“, Hilde Bruch. Ji pradėjo rašyti apie anoreksiją septintajame dešimtmetyje, kai ši liga dar buvo menkai žinoma. Bruch iškėlė hipotezę, kad esminis šios ligos veiksnys – nauja savęs atradimo patirtis, kurią apibūdino kaip „aklą tapatybės jausmo ir savasties paiešką“. Ji (klaidingai) prognozavo, kad pakankamai daug mergaičių susirgus anoreksija ligos atvejų sumažės, nes jos nebesijaus ypatingos. „Ši liga – tai savotiškas izoliuotos mergaitės, kuri jaučiasi radusi kelią į išganymą, pasiekimas, – rašė ji. – Kiekviena mergaitė tam tikra prasme išsirasdavo šį klaidingą kelią į išsilaisvinimą iš naujo.“

Mano mama taip pat skaitė apie anoreksiją, aprašytą remiantis tuo metu vyravusiu psichoanalitiniu požiūriu į šią ligą,

ir įsidėmėjo esminę idėją: dėl visko kalta mama. „Tai aš sukėliau dukrai skausmą ir ją sužeidžiau“, – rašė ji į ritinį susuktame dienoraštyje, kuri dažnai nešiodavosi savo rankinėje. Po šio suvokimo sekė savigrauža ir savęs kaltinimas. „Turiu pripažinti, kad esu linkusi pykti ir skaudinti, – rašė ji. – Kartais su savo vaikais elgiuosi bjauriai, nors tikrai stengiuosi juos apsaugoti.“ Nei aš, nei mano sesuo neprisimename, kad ji kada būtų buvusi bjauri, bet mama tikėjo esanti tokia, kaip ją apibūdino šios knygos. Pokalbių su gydytojais užrašuose ji pasižymėjo turinti būti „nuolanki“ ir „nebandyti įrodyti, kad supranta, kas vyksta“.

Žodis „anoreksija“ man kėlė tokius stiprius jausmus, kad bijojau jį net ištarti. Mokiausi tarti raides, o žodžiai atrodė kaip apčiuopiamos būtybės, įkūnijančios savo reikšmę. Negalėjau minėti jokių maisto produktų pavadinimų, nes ištarti šiuos žodžius atrodė tas pats, kas valgyti. „Išgirdusi šiuos žodžius, – rašė psichologas, – ji užsikimšdavo ausis.“ Negalėjau minėti net žodžio „valė“, nes jis skamba panašiai kaip „valgė“. Susierzinau, kai viena iš slaugytojų, pasipiktinusi mano užsispyrimu, pasakė, kad esu „kietas sausainiukas“. Mano mama buvo jautresnė, tad kai pasiteiravau apie savo palatos draugės – mergaitės, sergančios diabetu, – būklę, ji vengė žodžio „cukrus“. Mama paaiškino: „Tai tarsi priešinga tavo ligos versija.“

Man paskyrė jauną, švelnų ir rūpestingą psichologą Thomasą Koepkę. Į jo klausimus stengiausi atsakyti kuo trumpiau. Turėjau keistą baimę, kad net ir tada, kai tyliu, kažkas užrašo ir atspausdina mano mintis ir iš galvūgalio, tarsi iš spausdintuvo, išlenda spausdinti popieriaus lapai. Vertinime, dėl kurio šiandien jaučiuosi nejaukiai pasirinkusi savo karjeros kelią, kitas psichologas rašė: „Atrodo, kad Reičelė puikiai suvokia šį savo gebėjimą ir sąmoningai kontroliuoja pokalbį.“

Koepkė mano tėvams pasakė, kad jo komandos gydytojai nėra susidūrę su anoreksijos diagnoze šešerių metų vaikui ar apie ją girdėję. Nepaisydami to, jie iškraustė mane iš palatos, kurioje gulėjau kartu su diabetu sergančia mergaite, ir perkėlė į penktąjį ligoninės aukštą, kuriame, spėjau pastebėti, ligoniai buvo suskirstyti pagal rases. Koridoriaus gale buvo gydomi juodaodžiai vaikai, sergantys pjautuvine anemija. Centre, kur buvau perkelta ir aš, gulėjo nedidelė vyresnių už mane baltųjų mergaičių grupė. Dėl nevisavertės mitybos kai kurių iš jų veidus ir rankas dengė *lanugo* – minkšti, švelnūs plaukeliai, kuriais neretai būna padengta naujagimių oda. Kiekvieną rytą turėjome svertis, dėvėdamos ligoninės chalatus ir atsukusios nugarą į svarstyklės.

Mergaitės dažnai kalbėjo apie savo „privilegijas“. Jei suvalgydavome vieną patiekalą, kurį su padėklu pristatydavo prie mūsų lovų, ir slaugytojos nerasdavo daug trupinių ant mūsų kelių, galėdavome paskambinti tėvams. Jei per dieną suvalgydavome du patiekalus, tėvai galėdavo atvykti į ligoninę valandos vizito. Tačiau nevalgymo pasekmės būdavo griežtos: jei praleisdavome du valgymus, mums paskirdavo lovos režimą. Norėdamos pasinaudoti tualetu turėdavome kreiptis į slaugytoją ir ši pasižymėdavo, kad „išėjome iš palatos“. Mums neleisdavo žiūrėti televizoriaus ar lankytis žaidimų kambaryje, kuriame žaisdavo kitomis ligomis sergantys vaikai. Kiekvieną atsisakymą valgyti lydėdavo grėsmė, kad bus paskirtas maitinimas per zondą – bausmė už per didelį svorio netekimą. Aš nesupratau, kad tai reiškė, jog į nosies šnervę bus įstatytas nedidelis vamzdelis. Įsivaizdavau, kad manyje apsigyvens didžiulis vamzdis, panašus į uždarą čiuožyklą.

ANOREKSIJOS SKYRIUJE sutikau naują palatos draugę – dvylikametę Kerę šiaudų spalvos plaukais. Klausiau jos: „Ar manai, kad esu keista?“ – tiek kartų, kad galiausiai Kerė atšovė: „Jei paklausi manęs to dar kartą, atsakysiu teigiamai.“ Ji pažinojo visas mūsų aukšto slaugytojas ir draugavo su kitais pacientais. Ji ir jos draugė Hava iš gretimos palatos buvo tarsi mano mentorės. Dvylikametė Hava buvo graži – išraiškingo veido ir ilgų rudų plaukų, kurių niekada nesišukavo. Ji atrodė stipri bei pašėlusiai ir priminė knygų apie Amerikos pasienio gyventojų herojes. Rašė išsamų dienoraštį apie savo patirtį ligoninėje, kuriame vartojo terapinę kalbą, mat mokėsi geriau save suprasti. Jai puikiai sekėsi stebėti aplinką, tad išvydusi mane susijaudino: „Dėl Dievo meilės, mergaitėi tik šešeri, – rašė ji. – Tik pažiūrėkite į ją!“ Ji tęsė: „Tikiuosi, suaugusieji jai padės išlaisvinti vidinį vaiką, besislepiančią kažkur giliai šiame įsitempusiame, sustingusiame kūne. Lažinuosi, kad ji negali sulaukti, kol kas nors išties jai pagalbos ranką!“

Gali būti, kad Havą taip pat įkvėpė Jom Kipuro šventės dvasia. Ji lankė dieninę žydų mokyklą ir savo dienoraštyje dėstė bijanti, esą nebus „įtraukta į gyvenimo knygą“ – Dievo sudaromą sąrašą tų, kurie nusipelnė gyventi dar vienerius metus. Ji kaltino save, kad nesugebėjo „tapti tobula šventąja“.

Mes su ja turėjome ir kitų panašumų: Havos tėvai taip pat išgyveno ilgą ir sudėtingą skyrybų procesą ir mėgo pasijuokti iš nutukusių šeimos draugų. Jie „nuolat šaipėsi iš Ornsteinų ir vadino juos Oinksteinais“, – rašė ji. Hava taip pat turėjo draugę, panašią į Elžbietą: mergaitę, kuria ne tik žavėjosi, bet su kuria norėjo apsikeisti vietomis. Žaisdama jos namuose, rašė ji savo dienoraštyje, įsivaizduodavo ten gyvenanti ir niekada negrįšianti namo. Jos rašysena buvo tokia panaši į maniškę, kad

neseniai skaitydama jos dienoraščio ištraukas trumpam sutrikau pamaniusi, neva skaitau savo parašytus žodžius.

Mudviem susipažinus Hava gulėjo ligoninėje jau penktą mėnesį. Jos mama Gailė aplankė jos klasę ir bandė paaiškinti, kodėl dukra taip ilgai negrįžta į mokyklą. „Nors Hava labai lieša, – paaiškino ji, – mano esanti stora.“

Atrodė, kad vos septyniasdešimt svarų sverianti Hava negalėjo apsispręsti, ar mamos paaiškinimas pakenkė jos socialiniam statusui, ar ne. Dienoraštyje ji vardijo dalykus, kuriuos galvodama apie save „norėtų mėgti“, ir šiame sąrašė buvo paminėtas „charakteris“, „intelektas ir pažymiai“ bei „jausmai“. Ji rašė sapnuojanti, kaip „maldauja, kad bendraamžiai ją pamėgtų, ir staiga visi ją priima ir supranta“.

Žaidimų kambaryje, kur visi varžėsi dėl galimybės žaisti vienintelį *Pac-Man* žaidimą, Hava susidraugavo su dvynukų besilaukiančia trylikamete. Kai Hava pasiskundė griežtomis anoreksijos skyriaus valgymo taisyklėmis, nėščios mergaitės mama užsiminė, kad kalorijas galima deginti darant mankštą. „Ji man pasiūlė vakare daryti šuoliukus“, – rašė Hava.

Žavėjaisi Havos ir Kerės draugyste, kuri užsimezgė siekiant bendro tikslo. „Mes su Kere lygindavome savo kaulus, odos būklę bei spalvą ir liesumą, – rašė Hava. – Nežinau, ką daryčiau, jei Kerės čia nebūtų!“ Atrodė, jos išgyvena vienodus svorio metimo ir priaugimo ciklus. Priaugusioms svorio slaugytojos leisdavo joms apsilankyti gimdymo skyriuje ir pažiūrėti į naujagimius. Kai kuriems kūdikiams „buvo įsmeigtos adatos ir vamzdeliai, todėl matydama juos jaučiau palengvėjimą, – rašė Hava. – Bet norėčiau išmokti valgyti nesijausdama kalta.“ Kai slaugytojos nematydavo, Hava ir Kerė vaikščiodavo po koridorius, kol Hava pradėdavo dusti. Jos taip pat padėdavo dalin-

ti pietus kitiems pacientams. „Tai mano dienos mankšta“, – rašė Hava.

Nežinojau, kad mankšta susijusi su kūno svoriu, bet naktimis pradėjau daryti šuoliukus su Kere ir Hava. Nebeleidau sau sėdėti, kad netapčiau „sofos bulvė“, – tokią pravarde taip pat išgirdau iš jų. Slaugytojos į kiekvieną anoreksijos skyriaus palatą atveždavo vežimėlį su jaunimui skirtais romanais. Man atvykus vežimėlyje atsirado ir jaunesniems vaikams skirtų kūrybinių, pavyzdžiui, *Berenstainų meškiukai*, *Cliffordo* bei *Mažosios Panelės* knygos, tokios kaip apie *Poną Stiprujį*, kuris pusryčiams suvalgydavo aštuonias virtų kiaušinių porcijas, – ši detalė man pasirodė siaubinga. Ligoninėje išmokau skaityti stovėdama. Kai slaugytojos ateidavo į mūsų palatą, aš lavindavau šį naują įgūdį, bandydama sujungti penkias ar šešias raides, užrašytas kortelėse, kad perskaityčiau jų vardus.

Vyresnės mergaitės mane laikė savotišku talismanu – anoreksijos studente. Man kildavo dar keistesnių su maistu ar kūnu susijusių idėjų nei joms. Aš galėjau suvalgyti riestainį, bet atsakydavau mažo dubenėlio *Cheerios*, – vienas didelis „O“ atrodė geriau nei trys šimtai mažų. Žiūrėdama, kaip Hava ir Kerė žaidžia *Go Fish*, norėjau sužinoti (bet gėdijausi paklausti), apie kokią žuvį jos kalba: apie žuvį vandenyne? Ar valgyti paruoštą žuvį lėkštėje? Nesupratau, kad vandenyne gyvenanti žuvis tampa žuvimi lėkštėje, ir jei jos turėjo omenyje pastarąją, nenorėjau su šiuo žaidimu turėti nieko bendra.

Niekaip nesupratau Havos ir Kerės, kai jos kalbėdavosi apie svorį ne tik svarais, bet ir uncijomis. Nors manoma, kad anoreksija yra suvokimo sutrikimas, galbūt ji susijusi ir su matematika. Japonų mokslininkė Mukai prisiminė, kaip susirgusi anoreksija įžengė į „skaitmeninį“ pasaulį, kuriame viskas buvo

vertinama metrais, centimetais, kilogramais, kalorijomis, laiko vienetais ir t. t. Ji rašė: „Manęs su kitais žmonėmis nebesiejo nei kultūrinė, nei socialinė realybė, aš nebegalėjau su niekuo susikalbėti. Gyvenau uždarame pasaulyje, kuriame viskas turėjo prasmę tik man.“

Nebuvau pakankamai gudri, kad atlikčiau matematinius skaičiavimus, susijusius su liga, tačiau mane žavėjo, kad Hava ir Kerė sukūrė naują vertybių bei interpretavimo sistemą, kuria rėmėsi bandydamos paaiškinti fizinius pojūčius ir nustatyti savo vertę. Kai į mūsų skyrių atsikraustydavo nauja pacientė, Hava savo dienoraštyje pasižymėdavo jos ūgį ir svorį. „Turiu iškęsti potraukį maistui, kad vėliau pajusčiau stiprų pasitenkinimo savimi jausmą, – rašė Hava. – Šis pakylėjimo jausmas nepaprastai nuostabus.“ Atrodė, kad ji varžė savo kūną turėdama kažkokį aukštesnį tikslą, kurio niekada neįvardijo.

1995 m. taip pat anoreksija sirgusi antropologė Nonja Peters savo esė „Asketiškas anoreksikas“ (*The Ascetic Anorexic*) teigė, kad liga vystosi etapais: iš pradžių anoreksikus skatina tos pačios kultūrinės jėgos, kurios daugelį moterų įkvepia laikytis dietos. Šį procesą gali paskatinti net ir viena nereikšminga pastaba. Mukai nusprendė laikytis dietos po to, kai paklausė mamos, ar užaugusi būsianti stora kaip jos močiutė. „Gali būti“, – atsakė jai mama. Mukai negalėjo pamiršti šio atsakymo, nors ir suprato, kad mama „tik juokavo“. Savo dienoraštyje Hava taip pat aprašė lemiamą akimirką, kai draugė pareiškė, kad jos drabužių dydis yra „vidutinis“. Tėvai ragino neklausyti draugų, tačiau Hava nusprendė: „Jei jie mano, kad esu stora, vadinasi, esu stora.“

Ilgainiui impulsyvus sprendimas įgauna pagreitį ir jo nepaisyti tampa vis sunkiau. „Kai pasirenkamas asketiškas kelias,

asketiškas elgesys stiprina asketiškus motyvus, o ne atvirkščiai“, – rašo Peters.

Keletas mokslininkų tyrinėjo sąsajas tarp nervinės ir religinės anoreksijos. Religine anoreksijos forma dažnai viduramžiais sirgdavo jaunos religingos moterys, kurios badaudavo, kad išlaisvintų savo dvasią iš kūno ir susivienytų su Kristaus kančia. Buvo sakoma, kad netekti apetito prilygsta stebuklui. Jų kūnai tapdavo tokiais galingais tikėjimo ir tyrumo simboliais, kad joms būdavo sunku vėl pradėti valgyti, net kai gyvybei grėsėdavo pavojus.

Istorikas Rudolphas Bellas šią būklę pavadino „šventąja anoreksija“ ir padarė išvadą, kad šios moterys sirgo psichikos liga. Tačiau teisingas atrodo ir priešingas argumentas: anoreksiją galima traktuoti kaip dvasinę praktiką, iškreiptą būdą rasti tam tikrą kilnesnio savęs versiją.

Prancūzų filosofas René Girardas teigia, kad anoreksiją sukelia „troškimas būti ne šventuoju, bet laikomam šventuoju“. Jis rašo: „Ironiška, kad šiuolaikinis religijos menkinimas sukuria nesuskaičiuojamą daugybę jos karikatūrų.“ Pasirinkus šį kelią pakeisti kryptį labai sunku. Dienoraštyje, kurį rašiau antroje klasėje, radau tokį fragmentą: „Turiu vieną dalyką, ligą, vadinamą *anexorea*.“ Paaiškinau, kad „turiu *anexorea*, nes noriu būti geresnė, nei esu“.

DVYLIKA DIENŲ nemačiau savo tėvų. Mama kartą lankėsi ligoninėje ir atnešė naują pižamą, kai nuslydus lašelinės adatai mano ranka pradėjo kraujuoti ir suteptiau senąją. Išgirdau mamos balsą, ir nors man buvo skirtas lovos režimas, išbėgau iš palatos ir pasileidau koridoriumi jos link. Mes abi pravirkome, bet kai priartėjau prie mamos, slaugytojos mane sulaukė.

*Itin intelektualus bandymas suprasti prieštaringas istorijas,
kurias pasakojame apie savo psichologinius sunkumus.*

„The Guardian“

Daugelio apdovanojimų laureatę, Niujorko žurnalistę ir rašytoją Rachel Aviv domina psichikos užkaboriai, žmogiškosios patirties pakraščiai, kurių nepavyksta išreikšti žodžiais. Knygoje „Svetimi sau“ (*Strangers to Ourselves*, 2022) ji pasitelkia neįprastą formą psichikos ligoms tyrinėti ir atskleidžia stulbinančias diagnozės bei tapatybės sąsajas.

Remdamasi išsamiais pareigūnų reportažais, neskelbtais dienoraščiais, memuarais bei pokalbiais R. Aviv rašo apie žmones, kurie susidūrė su ribotais psichiatrų paaiškinimais, ką jie jaučia ir kas yra. Ji pasakoja apie brahmanę Bapu, dėl nušvitimo palikusią šeimą ir dabar gyvenančią Keralos šventovėse, apie juodaodę Naomę, įkalintą už savo kūdikio nužudymą, kadaise sėkmingą gydytoją Rėjų, kuris siekia atkeršyti savo psichoanalitikams, nuo paauglystės antidepresantus vartojančią Laurą, nusprendusią jų atsisakyti, ir visą gyvenimą su valgymo sutrikimais kovojančią Havą, kurią autorė sutiko psichiatrijos ligoninėje, kai jai pačiai vos šešerių buvo diagnozuota anoreksija.

R. Aviv kalba apie būtinybę destigmatizuoti sergančiuosius psichikos ligomis ir sukurti jiems tinkamą aplinką sveikti; primena, kad visi išgyvename psichologinių krizių, todėl turėtume vieni kitiems būti atlaidesni. Knyga vertinga kaip psichikos sveikatos skirtingose kultūrose atspindys, fiksuoja psichiatriinio gydymo metodų kismą. Tarp svarbiausių 2022 m. knygų ją mini tokie prestižiniai leidiniai kaip „Time“, „The Washington Post“, „The New Yorker“, „Vogue“ ir kt.

