

Irvin D. Yalom
Marilyn Yalomová

Otázka smrti a života



premedia

premedia

IRVIN D. YALOM V SLOVENČINE

Mama a zmysel života

Všetko trvá krátko

Lži na pohovke

Ako som sa stal sám sebou

Ked' Nietzsche plakal

Liečba Schopenhauerom

Problém Spinoza

Otázka života a smrti

Irvin D. Yalom a Marilyn Yalomová

Otázka smrti a života

Z angličtiny přeložil

Vladislav Gális

premedia
~

Irvin D. Yalom a Marilyn Yalomová: Otázka smrti a života
Prvé vydanie

Copyright © 2021 by Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency
All Rights Reserved.

Translation © Vladislav Gális, 2021
Copyright © Vydavateľstvo Premedia, 2021
ISBN 978-80-8242-031-2

*Žiaľ je cena, ktorú platíme za to,
že máme odvahu milovať ostatných.*

Obsah

<i>Predslov</i>	9
Životodarná škatuľka	15
Ako sa z človeka stáva invalid	25
Vedomie prchavosti	33
Prečo sa nepresťahujeme do zariadenia asistovaného bývania	39
Dôchodok: presný okamih rozhodnutia	46
Prekážky a nová nádej	51
A znovu pohľad do slnka	59
Čia smrť to vlastne je?	70
Zoči-voči koncom	73
Úvahy o asistovanej samovražde	79
Napäté odpočítavanie do štvrtka	84
Absolútne prekvapenie	91
Tak, a teraz to vieš	96
Rozsudok smrti	104
Zbohom chemoterapii – a nádeji	109
Od paliatívnej starostlivosti k hospicu	112

Hospicová starostlivosť	121
Chlácholivá ilúzia	125
Francúzske knihy	127
Blíži sa koniec	131
Prichádza smrť	135
Posmrtné zážitky	139
<i>Spomenieme si</i>	145
Život nezávislého, samostatného dospelého	154
Sám doma	161
Sex a žiaľ	164
Nerealita	168
Otupenosť	173
Pomoc od Schopenhauera	176
Odhalenie popierania	181
Vykročenie	184
Nerozhodnosť	189
O čítaní vlastného diela	192
Sedem lekcí z terapie žiaľu pre pokročilých	196
Ďalej sa vzdelávam	200
Drahá Marilyn	204

Predslov

OBAJA SME ZAČALI AKADEMICKÚ KARIÉRU po postgraduálnom štúdiu na Univerzite Johnsa Hopkinsa, kde som ja dokončil psychiatrickú prax a Marilyn získala doktorát z komparatívnej (francúzskej a nemeckej) literatúry. Vždy sme jeden druhému prvým čitateľom a redaktorom. Keď som napísal svoju prvú knihu, učebnicu skupinovej terapie, získal som štipendium z Rockefellerovej nadácie na pobyt v talianskom Bellagiu, kde som mal pracovať na svojej ďalšej knihe s názvom *Láska a jej kat*. Krátko po príchode mi Marilyn porozprávala o tom, že ju čoraz viac láka napísať o spomienkach žien na Francúzsku revolúciu. Súhlasil som, že má dosť vynikajúceho materiálu na knihu. Všetci rockefellerovi štipendisti dostali byt a samostatnú pracovňu a ja som ju povzbudil, aby sa spýtala riaditeľa, či by sa nenašla pracovňa aj pre ňu. Riaditeľ odpovedal, že žiadosť o pracovňu pre štipendistovu manželku je veľmi netradičná, navyše všetky pracovne v hlavnej budove sú už obsadené. Potom sa však na chvíľu zamyslel a ponúkol Marilyn nepoužívanú pracovňu v domčeku na strome, ktorý sa nachádzal len päť minút cesty pešo v priľahlom lese. Marilyn sa pracovňa veľmi zapáčila a s chuťou sa pustila do práce na svojej prvej knihe *Svedkyňami z donútenia: Spomienky žien na Francúzsku revolúciu*. Nikdy

nebola šťastnejšia. Od tej chvíle sme boli kolegovia spisovatelia a do konca svojho života aj napriek štyrom deťom a učiteľským a administratívnym pozíciám, ktoré zastávala na plný úväzok, napísala presne toľko kníh ako ja.

Marilyn v roku 2019 diagnostikovali mnohopočetný myelóm, rakovinu plazmatických buniek (bielych krviniek v kostnej dreni, ktoré vytvárajú protilátky). Predpísali jej chemoterapeutický liek Revlimid, ktorý jej spôsobil smrť, takže skončila na pohotovosti a strávila štyri dni v nemocnici. Dva týždne po návrate domov sme sa vybrali na krátku prechádzku do parku len blok od nášho domu a Marilyn vyhlásila: „Mám nápad na knihu, ktorú by sme mali napísať spolu. Chcem zdokumentovať ťažké dni a mesiace, ktoré nás čakajú. Naše trápenia možno trochu pomôžu nejakým iným párom, kde jeden partner čelí smrteľnej chorobe.“

Marilyn často navrhovala témy na knihy, ktoré by mal napísať niekto z nás, a ja som zvykol odpovedať: „To je výborný nápad, miláčik, a mala by si sa do toho pustiť. Predstava spoločného projektu je veľmi lákavá, ale ako vieš, už som začal pracovať na knihe príbehov.“

„Nie, nie – tamtú knihu písať nebudeš. Budeš písať túto knihu so mnou! Ty napíšeš svoje kapitoly a ja svoje a budú sa striedať. Bude to naša kniha, úplne iná ako všetky ostatné, lebo ju vytvorí dve mysle, nie jedna, budú to úvahy páru, ktorý je spolu šesťdesiat rokov! Úvahy dvojice s veľkým šťastím, že môže spolu kráčať po ceste, ktorá napokon vedie k smrti. Ty budeš kráčať s trojkolieskovou chodúľkou a ja na nohách, ktoré zvládnú pri najlepšom pätnásť alebo dvadsať minút chôdze.“

—

Irv vo svojej knihe *Existenciálna psychoterapia* z roku 1980 napísal, že je jednoduchšie čeliť smrti, ak zo života, ktorý ste prežili, toho veľa neľutujete. Keď sa spätne pozerám na náš spoločný

život, ľutujem toho veľmi málo. To však neľahčuje znášanie telesných útrap, ktoré teraz deň čo deň zakúšame, ani to nezmiernuje predstavu, že sa budeme musieť rozlúčiť. Ako sa dá bojovať proti zúfalstvu? Ako sa dá zmysluplne žiť do samého konca?

—

Túto knihu píšeme vo veku, ktorého sa už väčšina našich rovesníkov nedožila. Každý deň prežijeme s vedomím, že náš spoločný čas je obmedzený a nesmierne vzácny. Píšeme, aby sme sa dokázali vyznať v našej existencii, aj keď nás to unáša do najtemnejších oblastí telesného úpadku a smrti. Zmyslom tejto knihy je najmä to, aby nám pomohla zorientovať sa na konci života.

Kniha je, samozrejme, výsledkom našej osobnej skúsenosti, napriek tomu ju vnímame aj ako súčasť všeobecného dialógu o problematike konca života. Každý chce získať čo najlepšiu dostupnú starostlivosť, nájsť emocionálnu oporu u rodiny a priateľov a zomrieť čo najbezbolestnejšie. Ani s aktuálnymi medicínskymi a sociálnymi výdobytkami nie sme imúnni voči strachu z prichádzajúcej smrti. Tak ako každý, aj my si chceme zachovať kvalitu života, ktorý nám zostáva, aj keď znášame zdravotné procedúry, z ktorých nám býva niekedy zle. Koľko sme ochotní zniesť, aby sme zostali nažive? Ako sa dá dokráčať na koniec života čo najbezbolestnejšie? Ako sa dá so cťou zanechať tento svet nasledujúcej generácii?

Obaja takmer určite vieme, že Marilyn na svoju chorobu zomrie. Píšeme tento denník o tom, čo nás čaká, v nádeji, že naša skúsenosť a postrehy poskytnú zmysel a útechu nielen nám, ale aj našim čitateľom.

Irvin D. Yalom

Marilyn Yalomová

Otázka smrti a života

PRVÁ KAPITOLA

Životodarná škatuľka

JA, IRV, SA STÁLE PRISTIHUJEM PRI TOM, že si prstami prechádzam po hornej časti hrude na ľavej strane. Posledný mesiac tam mám nový predmet, kovovú škatuľku s rozmermi päť krát päť centimetrov. Implantoval mi ju tam chirurg, na ktorého meno ani tvár si už nespomínam. Všetko sa to začalo návštevou fyzioterapeutky, na ktorú som sa obrátil, aby mi pomohla s narušenou rovnováhou. Keď mi na začiatku merala tep, odrazu sa ku mne obrátila a s výrazom šoku na tvári zvolala: „Okamžite musíme ísť na pohotovosť! Máte tep 30.“

Pokúsil som sa ju upokojiť. „Ja mám pomalý tep už niekoľko mesiacov a som symptomatický pacient.“

Na moje slová nereagovala. Odmietala pokračovať vo fyzioterapii a vymámila odo mňa sľub, že v tejto záležitosti budem okamžite kontaktovať svojho internistu doktora W.

Pred tromi mesiacmi si doktor W. pri ročnej zdravotnej prehliadke všimol, že mám pomalý, občas nepravidelný tep, a poslal ma na stanfordskú kliniku so špecializáciou na arytmiológiu. Na hrud' mi pripli Holterov monitor, ktorý dva týždne zaznamenával tlkot môjho srdca. Výsledky ukázali celkovo spomalený tep s ob-

časnými záchvatmi aurikulárnej fibrilácie. Aby sa mi do mozgu nedostala krvná zrazenina, doktor W. mi predpísal antikoagulačný liek Eliquis. Ten ma síce ochránil pred mŕtvicou, ale, žiaľ, prispel k ďalším ťažkostiam. Už pár rokov predtým som mal problémy s rovnováhou a vážny pád by mohol byť smrteľný, keďže pôsobenie antikoagulačného lieku znemožňuje zastaviť krvácanie.

Keď ma dve hodiny po odporúčaní fyzioterapeutky prezrel doktor W., skonštatoval, že sa mi tep od poslednej prehliadky ešte viac spomalil, a znova mi dal založiť Holterov monitor, ktorý mal dva týždne zaznamenávať činnosť môjho srdca.

O dva týždne, keď mi technik kliniky zložil Holterov monitor a poslal nahrávku mojej srdcovej činnosti do laboratória na analýzu, prišla ďalšia nepríjemnosť: tentoraz postihla Marilyn. Rozprávali sme sa a ona odrazu nemohla hovoriť, nedokázala vysloviť jediné slovo. Trvalo to päť minút. Potom sa v priebehu niekoľkých nasledujúcich minút rozhovorila, ale pomaly. Pripadalo mi to ako takmer jednoznačná mŕtvica. Iba dva mesiace predtým jej diagnostikovali mnohopočetný myelóm a začala brať Revlimid. Mŕtvicu teda mohol spôsobiť tento silný chemoterapeutický liek, ktorý posledné dva týždne brala. Hneď som zavolať jej internistke. Náhodou bola v okolí, a tak sa k nám dostala takmer okamžite. Po rýchlej prehliadke zavolała sanitku, ktorá odviezla Marilyn na pohotovosť.

Nasledujúce hodiny v čakárni boli to najhoršie, čo sme kedy s Marilyn zažili. Službukonajúci lekári ju poslali na vyšetrenie mozgu, ktoré potvrdilo mŕtvicu ako dôsledok krvnej zrazeniny. Podali jej liek tPa (tkanivový plazminogénový aktivátor), aby rozbili zrazeninu. Veľmi malé percento pacientov je na tento liek alergických – žiaľ, Marilyn bola jednou z nich a takmer na pohotovosti umrela. Postupne sa však zotavila, dokonca aj mŕtvica ostala bez následkov, a po štyroch dňoch ju z nemocnice prepustili.

No osud s nami ešte neskončil. Len pár hodín po tom, ako som priviezol Marilyn domov z nemocnice, zatelefonoval môj lekár a oznámil mi, že práve prišli výsledky môjho kardiologického vyšetrenia. Vraj mi do hrudníka musia chirurgicky implantovať kardiostimulátor. Odpovedal som, že Marilyn sa len teraz vrátila domov z nemocnice a musím sa o ňu starať. Ubezpečil som ho, že začiatkom budúceho týždňa si vybavím príjem na operáciu.

„Kdeže, Irv,“ nedal sa odbiť môj doktor. „Dobre ma počúvajte: nemáte na výber. Do hodiny sa musíte dostať na pohotovosť a okamžite musíte podstúpiť operáciu. Dvojtyždňový záznam srdca ukázal, že ste mali 3291 predsieňovo-komorových blokov, ktoré dokopy trvali jeden deň a šesť hodín.“

„Čo presne to znamená?“ spýtal som sa. Posledné poznatky zo srdcovej fyziológie som nadobudol pred takmer šesťdesiatimi rokmi a nemienil som sa tváriť, že sledujem najnovšie liečebné trendy.

„Znamená to,“ povedal, „že za posledné dva týždne vyše tritisíckrát nastala situácia, keď sa elektrický impulz z vášho prirodzeného kardiostimulátora v ľavej predsieni nedostal dolu do komory. Vznikla pauza, až kým komora sama nestiahla srdce. Tento stav ohrozuje život a treba ho okamžite riešiť.“

Okamžite som sa teda vybral na pohotovosť, kde ma vyšetril kardiochirurg. O tri hodiny ma odviezli do operačnej sály a vložili mi do hrude kardiostimulátor. O dvadsaťštyri hodín ma z nemocnice prepustili.

—

Dnes sú obvazy preč a kovová škatuľka sedí v mojej hrudi tesne pod kľúčnou kosťou. Tento prístroj sedemdesiatkrát za minútu prikazuje môjmu srdcu, aby sa stiahlo, a bude to tak

robiť bez akéhokoľvek dobitia nasledujúcich dvanásť rokov. Nepodobá sa na žiadne mechanické zariadenie, s akým som sa kedy stretol. Na rozdiel od lampáša, ktorý sa nerozsvieti, diaľkového ovládača, ktorý neprepne kanály, mobilnej navigácie, ktorá nenaviguje, tento maličký prístroj funguje s najväčším rizikom: keby zlyhal, môj život by sa v priebehu niekoľkých minút skončil. Šokuje ma tá bezprostredná blízkosť vlastnej smrteľnosti.

Takže momentálne som na tom takto: Marilyn, moja milovaná manželka, ktorá je od mojich pätnástich rokov najdôležitejším človekom v mojom svete, je vážne chorá, a navyše aj môj život visí na vlásku.

A predsa cítim pokoj, takmer až vyrovnanosť. Prečo ma nenaplní strach? Opakovane si kladiem túto otázku. Väčšinu života som bol telesne zdravý, a predsa som na istej úrovni stále zápasil s úzkosťou zo smrti. Som presvedčený, že môj výskum a knihy o úzkosti zo smrti a moje opakované pokusy priniesť úľavu pacientom, ktorí čelia smrti, poháňala moja osobná hrôza. Čo sa s touto hrôzou stalo teraz? Odkiaľ pramení môj pokoj zoči-voči blížiacej sa smrti?

Ako plynú dni, naše trápenia sa presúvajú do pozadia. S Marilyn sedávame ráno v našej záhrade. Obdivujeme okolité stromy, držíme sa za ruky a spomíname na náš spoločný život. Ako sme cestovali: dva roky, keď som bol v armáde, sme žili na Havaji, bývali sme vtedy na nádhernej pláži v Kailue, rok akademického voľna sme strávili v Londýne, šesť mesiacov v Oxforde, niekoľko mesiacov v Paríži, ďalšie dlhé pobyty na Seycheloch, na Bali, vo Francúzsku, v Rakúsku a v Taliansku.

Keď sa potešíme týmito úžasnými spomienkami, Marilyn mi stisne ruku a povie: „Irv, nič by som nemenila.“

Úplne súhlasím.

Obaja sme žili naplno. Keď som chcel pacientov, ktorí pocítovali

strach zo smrti, nejako utešiť, najviac zaberala predstava života bez výčitiek. S Marilyn nemáme výčitky – žili sme naplno a odvažne. Dávali sme si záležať, aby sme nepremárnili príležitosti, a teraz nám zostalo málo neprežitého života.

Marilyn si ide do domu zdriemnuť. Chemoterapia jej odčerpáva energiu a počas dňa často spáva. Opriem sa na leňoške a rozmýšľam nad mnohými pacientmi, ktorí hľadali smrti priamo do očí. Seneca pred dvoma tisícami rokov povedal: „Človek nemôže byť pripravený na smrť, ak ešte len začal žiť. Naším cieľom musí byť, aby sme už mali dosť odžitie.“ Nietzsche, veľikán bonmotov, povedal: „Bezpečný život je nebezpečný.“ Spomínam si aj na ďalší Nietzscheho výrok: „Mnohí umierajú príliš neskoro a niektorí priskoro. Zomri v pravej chvíli!“

Hmm, v pravej chvíli... to sedí. Mám takmer 88 rokov a Marilyn má 87. Naším deťom a vnukom sa darí. Mám neodbytný pocit, že som sa už vypísal. Postupne ukončujem svoju psychiatrickú prax a moja manželka je vážne chorá.

„Zomri v pravej chvíli.“ Je ťažké vyhnať si ten výrok z hlavy. A potom si človek spomenie na ďalšie Nietzscheho vyjadrenie: „Čo dosiahlo dokonalosť, všetko zrelé – chce zomrieť! Všetko nezrelé však chce žiť... Ale všetko, čo trpí, chce žiť, aby dozrelo, bolo veselé a túžilo – aby túžilo po vzdialenejšom, vyššom, jasnejšom.“

Áno, aj to sedí. Zrelosť. Zrelosť je presne to, čo teraz s Marilyn prežívame.

—

Moje myšlienky o smrti vychádzajú z raného detstva. Spomínam si, že ma v mladosti fascinovala báseň e. e. cummingsa *Buffalo Bill zomrel* a často som si ju recitoval, keď som sa vozil na bicykli.

Bufallo Bill

už nie je

ten čo kedysi

jazdil na žrebcovi

striebornom ako hladká voda

a kosil holuby akonič razdvatrištyripäť

Bože

bol to fešák

a mňa by zaujímalo

ako sa vám páči tento modrooký chlapec

pani Smrť

Bol som pri tom – alebo takmer pri tom –, keď mi zomreli rodičia. Otec odo mňa sedel len pár metrov, keď som videl, ako mu ovisla hlava, oči uprel doľava a pozrel na mňa. Bol som čerstvým absolventom medicíny, a tak som zobral švagrovi lekárovi z čiernej tašky striekačku a pichol som mu do srdca adrenalín. Bolo však neskoro: masívna mŕtvica ho zabila.

O desať rokov neskôr sme so sestrou boli navštíviť našu mamu v nemocnici: zlomila si stehennú kosť. Pár hodím sme pri nej sedeli a rozprávali sme sa s ňou, potom ju odviezli na operáciu. My dvaja sme vyšli von na krátku prechádzku, a keď sme sa vrátili, jej posteľ bola celkom prázdna. Zostal len holý matrac. Matky už nebolo.

—

Je pol deviatej v sobotu ráno. Môj deň zatiaľ prebiehal takto: zobudil som sa o siedmej a ako vždy som si dal čosi malé na raňajky a prešiel som tridsaťpäť metrov do svojej pracovne, kde som si zapol počítač a pozrel e-maily. Prvý znel takto: