

NASLOV ORIGINALA:

RACHEL NAOMI REMEN, M. D.

Kitchen Table Wisdom: *Stories That Heal*

Copyright ©1996, 2006 by Rachel Naomi Remen, M.D.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ŽIVOTNE MUDROSTI

REJČEL NAOMI REMEN

HARMONIIJA

SADRŽAJ

<i>I ŽIVOTNA SILA</i>	9
CVETОВИ ŠLJIVE.	13
VOLJA ZA ŽIVOTOM	16
SEDIŠTE U PRVOM REDU	20
STIL	22
TIŠINA.	25
ČITANJE IZMEĐU REDOVA	27
PREGRAĐIVANJE REKE	29
<i>II PROCENA</i>	31
ISPRAVITI TO	36
SUSRET S GOSPODINOM PRAVIM	38
POVRATAK NA OSNOVE.	39
VIŠE OD SAVRŠENSTVA	41
OBIČNI JUNAK.	43
PROFESIONALCI NE PLAČU	45
KO JE TAJ MASKIRANI ČOVEK	48
POLJUBITI BOLNO MESTO	51
KAKO JE BILO	53
DAR LEČENJA	55
O IMENOVANJU I STRAHOPOŠTOVANJU	57
ŽITO ZA MLIN	59
ŠUMA BEZ IMENA	60
<i>III ZAMKE</i>	61
LEČENJE NA DALJINU	65
SLIKA U OGLEDALU	67
DOBRA SREĆA.	69
MILOST	72
MAJSTORIJA	74
CAREVO NOVO ODELO	76
KAŠNJENJA.	80

<i>IV SLOBODA</i>	83
DUG PUT DO KUĆE	89
KONTEJNER	91
DRUGA VRSTA TIŠINE	95
ODLAZAK KUĆI	99
PRISEĆANJE	102
<i>V OTVARANJE SRCA</i>	107
NAČIN ŽIVOTA	111
SAMO SLUŠAJTE	113
NA LETU	114
BITI VIĐEN/A SRCEM	116
OČIGLEDNA BRIŽNOST	118
NE ZASTAREVA	120
ZADATAK SE ISPREČIO IZMEĐU NAS	122
IZNENAĐENI ZNAČENJEM	123
LOZA	125
NEKE STVARI SU ZAUVEK NAŠE	127
<i>VI PRIHVATANJE ŽIVOTA</i>	129
KONAČNO	134
NIKADA TI NISAM OBEĆAO/LA VRT RUŽA	135
ŽIVOT JE ZA ZDRAVE	137
SOBA S POGLEDOM	138
TRI BASNE O PUŠTANJU	139
KRAJ POČETAKA	141
PREDAJA	143
PRIVRŽEN ILI POSVEĆEN	144
JEDUĆI KOLAČIĆ	146
IZABERITE ŽIVOT	147
PRIVRŽEN ILI POSVEĆEN 2	151
SVE ILI NIŠTA	153
PRIHVATANJE ŽIVOTA	156
<i>VII ŽIVI I POMOZI DRUGIMA DA ŽIVE</i>	161
LJUDSKO BIĆE	166
ŽIVI I POMOZI DRUGIMA DA ŽIVE	170
KAKO DA VIDIMO JEDNI DRUGE	172
DODIRIVANJE	177
MESTO SASTANKA	180
SVETA SENKA	182
ISCELJENJE JE UZAJAMNO	187
DATI DARŠAN	189

<i>VIII BOG ZNA</i>	193
ŠTA AKO BOG TREPNE	197
POVEZIVANJE	199
MOLITVA	202
BAKA EVA	204
RABINOV RABIN	206
UTOČIŠTE	208
OSVEŠTAVANJE OBIČNOG	210
JEDAN JEDINI	212
<i>IX MISTERIJA I STRAHOPOŠTOVANJE.</i>	215
SLOBODA.	220
PITANJE.	223
KAKO ZVUČI TAPŠANJE JEDNOM RUKOM	224
U TAMI	229
USKORO.	232
SEĆAJUĆI SE SVETOG	235
TAJNA	238
ZAVRŠNA LEKCIJA	240
EPILOG	244
ZAHVALNICE.	246

I
Životna
sila

Logičan, elegantan, tajanstven, istančan. U vreme kada sam diplomirala na medicinskom fakultetu, život sigurno ne bih opisala na ovaj način. Ali tada nisam bila intimna sa životom. Nisam u svakome videla snagu životne sile, nisam bila upoznala volju da se živi u svim raznolikim i suptilnim oblicima života, nisam uspevala da prepoznam nezadrživu ljubav prema životu u srcu svakog živog stvora. Život me nije koristio radi svog ispunjenja, niti me je njegova snaga zaticala nespremnu usred najdublje slabosti. Nisam imala osećaj strahopoštovanja. Smatrala sam da je život oštećen i da ću ga ja, naoružana moćnim sredstvima moderne nauke, popraviti. Tada sam smatrala da sam i ja oštećena. Ali život mi je pokazao da nije tako.

Mnogi koji danas dolaze u moju kancelariju po savet zapravo dolaze jer ih je moderna medicina na neki način izneverila, ili zato što su iskoristili svu njenu moć i ne znaju na koji bi još način mogli da pomognu sebi. Nadaju se da će naći načina da se izleče, da sarađuju sa životom ili da ojačaju život u sebi. Pošto sam čula na stotine priča tokom poslednjih dvadeset godina, mislim da ću morati da kažem da većina ljudi ne prepoznaje snagu životne sile u sebi, kao ni mnoge načine na koje im se ona pokazuje. Ipak, svako od nas osetio je njenu moć. Mi koji sumnjamo prekriveni smo ožiljcima mnogih lečenja.

Kada ljudi prvi put dođu, obično razgovaramo o samom životu, o stavu prema njemu, o svojim iskustvima s njim, poverenju ili nepoverenju u njega. Razvijamo sposobnost da ga vidimo i u drugima i u sebi. U početku je životna sila. Posle više od pedeset proživljenih godina, naučila sam da joj se može verovati.

CVETОВИ ŠLJIVE

PRE MNOGO GODINA, pomažući prijatelju da opremi kuću, obrela sam se u prodavnici specijalizovanoj za japanski nameštaj. Čim smo ušli, preuzela ga je jedina prodavačica, sićušna žena u kimonu, koja ga je zgrabila za ruku i započela s njim glasnu i intenzivnu diskusiju o japanskim slikama. Glava jedva da joj je dosegala iznad njegovog lakta, ali uprkos njenoj visini, ponašanje te žene izazvalo je u meni neprijatnost i zaputila sam se bliže vratima, gde su se nalazili razni kovčezi i dragocenosti. Povremeno sam izvirivala iza njih čekajući da on završi kupovinu. Mislila sam da sam se uspešno sakrila, sve dok se, bez upozorenja, žena nije okrenula i zaputila ka meni, upirući prstom u mene dok je prilazila. Tek sam tada videla da je veoma stara, možda čak i nagluva, što bi objasnilo zašto je toliko glasna. Uхватила me je za ruku i počela da me vuče kroz salon, podstičući me sitnim kliktavim zvucima i ponavljajući: „Dodete. Vi dodete”. Pokušala sam da otresem njenu ruku, ali za nekoga tako sitnog i krhkog imala je snažan stisak. I tako sam krenula s njom, u pratnji svog prijatelja, koga je moja nelagodnost očigledno zabavljala.

Odvela nas je u prostoriju u stražnjem delu radnje, u kojoj su se nalazila samo četiri svitka. Na svakom zidu nalazio se po jedan, predstavljali su godišnja doba. Za razliku od slika u salonu, ovima je bilo mesto u muzeju. Na jednom od njih, stara i iskrivljena grana bila je prekrivena stotinama sitnih ružičastih cvetova. Grana i cvetovi bili su prekriveni snegom. Prelepo.

Odvela me je do njega i rekla: „Vidite, vidite? Februar! Cvetovi šljive dođu!” Na svoj čudan, napadan način rekla mi je da šljiva pati jer je prva, ona rano cveta, u februaru, često dok je još zima, u teškim uslovima i po hladnoći. Dodirнула je sneg na grani svojom sitnom artritičnom šakom, energično klimajući glavom. Prodorno mi se zagledavši u lice i blago mi protresavši ruku, rekla je: „Cvetovi šljive, početak. Poput japanske žene, cvetovi šljive nežni, meki... i prežive.”

Dugo sam lupala glavu o tome. Mislila sam da kao lekar znam sve o preživljavanju, jer je moj posao bio upravo preživljavanje. Znala sam da je preživljavanje pitanje stručnosti, veštine i delovanja, sposobnosti i znanja. Ono što je ona rekla, za mene nije imalo nikakvog smisla.

To me je zbunjivalo i iz drugih razloga. Kao i cvetovi šljive, i ja sam poranila. Moja majka je patila od toksemije i porodili su je hitnim carskim rezom mnogo pre nego što sam dostigla punu težinu. U februaru 1938. niko nije očekivao da ću preživeti. Tokom celog detinjstva ponavljali su mi da sam preživela zahvaljujući pronalasku inkubatora. Mnogo godina bila sam zahvalna toj tehnologiji kojoj dugujem život. Kao mladi pedijatar radila sam na intenzivnoj nezi za prerano rođene bebe i koristila daleko moćniju tehnologiju da te bebe održim u životu. Ali ono što mi je starica rekla nateralo me je da se zapitam. Možda preživljavanje nije samo pitanje veštog korišćenja najnovije tehnologije, možda postoji nešto urođeno, neka snaga u tim sićušnim ružičastim bebama koja im omogućava da prežive i zahvaljujući kojoj sam ja preživela. Nikada ranije nisam razmišljala o tome.

To me je podsetilo na nešto što se dogodilo jednog prolećnog dana kada mi je bilo četrnaest godina. Idući Petom avenijom u Njujorku, zapanjila sam se kada sam ugledala dve tanke vlati trave kako rastu iz trotoara. Zelene i nežne, uspele su nekako da se probiju kroz cement. Ne obazirući se na ljude koji su naletali na mene, zastala sam i zagledala se u njih u neverici. Dugo sam se sećala te slike, možda zato što je za mene predstavljala pravo čudo. U to vreme moja ideja moći bila je sasvim drugačija. Shvatala sam moć znanja, bogatstva, vlade i zakona. Ali nisam imala iskustva sa ostalim vrstama moći.

Ljudi često imaju utisak da je život nežan zbog nesreća i prirodnih nepogoda koje se dešavaju. Na osnovu vlastitog iskustva mogu da kažem da život može iznenada da se promeni i okonča bez ikakvog upozorenja, ali život nije nežan. Čak i na fiziološkom nivo, telo je zamršen dizajn provera i ravnoteže, elegantne strategije preživljavanja i ponovno uspostavljene ravnoteže. Svako ko je prisustvovao oporavku od velikih i invazivnih intervencija kao što su transplatacija koštane srži ili operacija na otvorenom srcu odlazi sa osećanjem dubokog poštovanja, ako ne i strahopoštovanja, prema sposobnosti tela da preživi. To važi i za stare i za mlade. Postoji žilavost prema životu koja je prisutna na međucelijskom nivou bez koga čak ni najsavršenije medicinske intervencije ne bi

uspele. Nagon za životom je jak čak i u najsitnijim ljudskim bićima. Sećam se da sam tokom studija medicine videla kako jedan od mojih profesora stavlja prst u usta tek rođene bebe, i kada ga je beba čvrsto stisnula, nežno ju je delimično podigao s kreveta zahvaljujući snazi njenog sisanja.

Ta žilavost prema životu postoji u svima nama i ostaje nesmanjena sve do smrti.

VOLJA ZA ŽIVOTOM

MOŽEMO LI IZABRATI DA ŽIVIMO? I ako je tako, da li biramo preživljavanje na isti način na koji biramo odeću ili automobil? Mnogi ljudi su došli do uverenja da je tako. Ali dokaz nagoveštava da se preživljavanje ne može birati na isti način kao što biramo nešto što posedujemo. Život nije nešto što se poseduje. Oni koji strašno žele da žive mogu umreti, a drugi, kojima život nije naročito privlačan, često uspevaju da se održe. Kako je to čudno kada mnogi od nas imaju osećaj da je preživljavanje u neku ruku stvar ličnog izbora.

Tokom godina posmatranja preživljavanja, počela sam da se pitam da ne postoji možda volja kojoj pristupamo u snovima i mašti a koja je deo osnovnog kodiranja u samom središtu našeg života. Na tom dubokom nesvesnom nivou leži nagon da ostanemo otelotvoreni zbog ciljeva nepoznatih svesnom umu, neka vrsta privrženosti naše životne sile pojedinostima i konkretnom. Možda u sadašnjoj debati o ličnom izboru i preživljavanju leži skriven stariji, tajanstveniji koncept nazvan volja za životom.

Ako je to tačno, na volju, snagu, koherentnost i istrajnost mogu da utiču mnogi faktori na nesvesnom nivou. Možda odatle deluju naša najdublja i najnesvesnija verovanja u vezi s našom suštinskom prirodom, u vezi s tim koliko zaslužujemo da živimo. Ponekad volja za životom biva stavljena na pravu probu samo kada se neko suoči sa ozbiljnom bolešću.

Maks je bio od onih ljudi koji žive gotovo na ivici, pušio je, pio, tukao se, vozio brza kola. Gde je bila opasnost, tu je bio i on. Do šezdeset treće godine ženio se četiri puta, dva puta se obogatio i ostao bez ičega. U jednom trenutku bio je uspešan odgajivač stoke. Sedeo je u mojoj kancelariji s ogromnim šeširom širokog oboda i u pohabanim čizmama, i osećao se neprijatno i uznemireno poput nekog od njegovih voljenih šampionskih bikova. Iz odgovora na moja pitanja o njegovoj prošlosti saznala sam da je odrastao na ranču na Srednjem zapadu. Otac mu je bio kauboj, majka kćerka

jedinica gradskog bankara. Bio je blizak s majkom. Njegov stariji brat, robusno i neustrašivo dete, bio je blizak s ocem. Kazao je da ga je otac voleo, i skrenuo pogled.

Gledala sam ga dok je sedeo preko puta mene, krupan, sposoban i nemarno odeven. Šake položene na kolena u teksasu bile su pune ožiljaka što i ne čudi kada se ima u vidu da je celog života radio napolju. Bile su to muške šake. Zašto sam onda osetila želju da ga zaštitim, zašto sam ga u trenutku doživela kao nežnog dečaka? Sledeći taj nagoveštaj, pitala sam ga šta zna o svom rođenju i ranom detinjstvu. Kazao mi je da je prevremeno rođen. Prve dve ili tri godine života bio je bolešljiv i majka mu je posvećivala mnogo pažnje, brige i vremena. Frustracija njegovog oca kulminirala je u jednoj žestokoj raspravi s majkom, kada je rekao: „Da je taj žgoljivac jedna od životinja, ostavio bih ga da umre od gladi.” Pitala sam ga da li je čuo oca da to kaže ili mu je neko ispričao. Ne seća se, kazao je, ali je to oduvek znao i uopšte nije sumnjao da se stvarno dogodilo.

Očeva ozlojeđenost prema njemu nije nestala ni kada je okrupnjao i postao fizički žilav. „Moj otac nije bio čovek koji prašta”, rekao je. Povremeno otac nedeljama nije razgovarao s njim, niti ga je primećivao, ponašao se kao da nije tu. Nikada nije saznao zašto. Maks nije imao lako detinjstvo i s petnaest godina otišao je od kuće.

Iznerviran mojim pitanjima, želeo je da zna zašto je sve to uopšte važno. Lupkao je stopalom i pogled mu je šarao. Odsutno se udarao po džepu. Pitala sam se da li žudi za cigaretom. Kazala sam mu da stav koji ljudi imaju prema sebi ponekad olakša ili oteža ozdravljenje, tako da je od koristi razjasniti te stvari.

Tada je počeo da priča o samodestruktivnim tendencijama. Rekao mi je da je „izazivao smrt” otkako zna za sebe, i opisao godine teškog života i brojne povrede. Čak i kao dete bio je sklon nesrećama i time je još više vezivao majčinu pažnju za sebe i hranio očevu ozlojeđenost. Nije razumeo zašto je to bilo tako jer je bio atleta i imao je dobru koordinaciju. „Uvek sam osećao da se ne računam, da ništa ne valjam.” Mnogobrojni poslovni i sportski uspesi, kao ni uspešnost kod žena, nisu umanjili ta osećanja, samo su ih zataškali. „Sve sam ih zavaravao”, smrknuo je kazao. „Možda vam je bilo teško da prihvatite da je s vama sve u redu jer niste bili sigurni šta treba da radite da bi sve bilo u redu.” Zbunjeno me je pogledao. „Da li je trebalo da živite da biste udovoljili majci, ili da umrete da zadovoljite oca?”, upitala sam.

Moja primedba ga je prenerazila. Često se pitao da li je nesmotreno živeo kako bi stekao očevo odobravanje ili da bi dokazao sebi da je čvršći od njega. Sada je na stvari gledao drugačije. „Od trenutka kada sam se rodio, bio sam mu trn u oku samo zato što sam tu. Ma šta uradio, ne bi to promenilo. Ionako me nije želeo.”

Podsetila sam ga da je i dalje tu i pored tolikih bliskih susreta sa smrću i polomljenih kostiju, nesrećnih slučajeva i skoro svakodnevnih rizika. Pitala sam ga šta misli da ga je sačuvalo. „Sreća”, brzo je odgovorio. Skeptično sam ga pogledala. Niko nije toliko srećan. Izvesno vreme je zamišljeno sedeo. Potom je gotovo nečujnim glasom rekao da je oduvek želeo da živi. Jedva sam ga čula. „Možete li to da ponovite malo glasnije?” Zagledao se u tepih između svojih čizama. Nije bio u stanju da odgovori, samo je klimnuo. Gotovo šapatom je rekao: „Bilo me je sramota.”

Osećala sam simpatiju prema njemu. Drhtavim glasom je rekao: „Nešto u meni želelo je da živi.” Pogled i dalje nije odvajao od tepiha. „Reci, Makse”, pomislila sam. „Ponavljaš dok ne postane stvarno.” Nisam bila sigurna da li smem još malo da ga poguram. „Da li mislite da možete da me pogledate i da mi to kažete?”, pitala sam ga. Mogla sam da osetim borbu koja se odvijala u njemu. Da li sam preterala? Nikada se nije suočio s ocem. Najverovatnije se izgovaranje jedne tako jednostavne stvari naglas protivilo ustroju kojeg se pridržavao celog života. Možda neće biti u stanju čak ni delimično da ga se oslobodi u ovom trenutku. S naporom je podigao pogled, glas mu je i dalje podrhtavao, ali je bio jači. „Želim da živim”, rekao je ravnim glasom. Zurili smo jedno u drugo nekoliko trenutaka, ali nije spustio pogled. Osmehnula sam mu se. „I ja želim da živite”, rekla sam.

Jedan od načina na koje se može posmatrati Maksova istorija bio bi da se stara rasprava među njegovim roditeljima nastavila u njegovom nesvesnom umu. Zbunjen i uhvaćen između majčine posvećenosti i očeve želje da on nestane, kretao se tankom linijom između života i smrti svih ovih godina. Pa ipak, iako je to bilo skriveno, od njega je zavisilo da li će jednom zasvagda to prekinuti. Možda je intenzitet unutrašnjeg dijaloga zahtevao da ponovo uveri sebe u ispravnost vlastitog izbora tako što će ići do same ivice i potom se stalno iznova povlačiti. Svaki put kada bi preživeo mogao je ponovo da oseti vlastitu želju da živi. Kada je nesvesna borba tako snažna, možda svoj život morate da razmatrate kroz nesreće i opasan život da biste bili sigurni.

Rak je bio samo poslednja od mnogobrojnih kriza koje su pitanje njegovog života stavljale na probu. Zbog toga je bio ovde. Ali sada kada je imao rak, mora da izabere jednom zasvagda. Preživljavanje bolesti opasne po život može zahtevati upravo takvu koherentnost između svesnog i nesvesnog izbora.

Maks je imao rak debelog creva koji je metastazirao. Stručnjaci su ga upoznali s obeshrabrujućom statistikom i ponudili samo uzdržane prognoze. Ali ekspertiza nije vidovita. Mi se kao stručnjaci bavimo samo verovatnoćom a ne specifičnim ishodom. Kao i većina ljudi koji se bave ovim poslom, uverila sam se da prognoza nije isto što i stvarnost, kao što ni karta nije teritorija ili plan, zgrada.

Maks je poživio još osam godina posle našeg prvog susreta. Radili smo zajedno nekoliko godina istražujući vrata koja su se otvorila na prvoj seansi i taj žilavi, zabavan i veoma ljubazan čovek postao mi je veoma drag. Postepeno je uspevao da shvati i oprostiti i jednom i drugom roditelju i počeo je da ceni sebe i da se brine o sebi. Povređivanje i nesreće su prestali. U prvih nekoliko meseci često se šalio na račun trenutka kada sam glasala za njega. „Brojčano nadjačaj kopile jednom zauvek”, zakikotao bi se.

Kada sam mu rekla da želim da živi, uradila sam to kao neko kome je njegov život važan, a ne kao neko ko je znao kakav će biti ishod. Svaki lekar se tako oseća u vezi sa svim pacijentima i tu nije reč o stručnosti. Već o motivaciji koja se krije iza sve te obuke, svih napora, koja predstavlja suštinu te posvećenosti. Jednostavno smatram da je ponekad važno reći naglas takve stvari.