

## Turinys

Ižanga. Obuolys.....	11	9 SKYRIUS. Ketvirta priežastis: atotrūkis nuo vaikystėje patirtų traumų .....	150
Įvadas. Mįslės .....	17	10 SKYRIUS. Penkta priežastis: atotrūkis nuo statuso ir pagarbos .....	164
<b>I DALIS. Senojo įsitikinimo žlugimas .....</b>	<b>31</b>	11 SKYRIUS. Šešta priežastis: atotrūkis nuo gamtos... 174	
1 SKYRIUS. Burtų lazdelė.....	33	12 SKYRIUS. Septinta priežastis: atotrūkis nuo viltingos arba saugios ateities .....	186
2 SKYRIUS. Pusiausvyros sutrikimas.....	46	13 SKYRIUS. Aštunta ir devinta priežastys: tikrasis genų ir pokyčių smegenyse vaidmuo .....	201
3 SKYRIUS. Išimtis dėl gedulo.....	62	<b>III DALIS. Kaip vėl užmegzti nutrūkusius ryšius.</b>	
4 SKYRIUS. Pirmoji vėliava Mėnulyje .....	71	<b>Arba kitokie antidepresantai .....</b>	<b>219</b>
<b>II DALIS. Atotrūkis: devynios depresijos ir nerimo priežastys .....</b>	<b>85</b>	14 SKYRIUS. Karvė.....	221
5 SKYRIUS. Paimta vėliava.....	87	15 SKYRIUS. Šį miestą pastatėme mes .....	227
6 SKYRIUS. Pirmą priežastis: atotrūkis nuo prasmingo darbo .....	89	16 SKYRIUS. Pirmas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su kitais žmonėmis.....	247
7 SKYRIUS. Antra priežastis: atotrūkis nuo kitų žmonių.....	105	17 SKYRIUS. Antras būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: socialinis receptas.....	260
8 SKYRIUS. Trečia priežastis: atotrūkis nuo prasmingų vertybių .....	130		

18 SKYRIUS. Trečias būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su prasmingu darbu.....	275
19 SKYRIUS. Ketvirtas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: su prasmingomis vertybėmis .....	289
20 SKYRIUS. Penktas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: džiaugsmas dėl kitų ir priklausomybės nuo savęs įveikimas.....	299
21 SKYRIUS. Šeštas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: pripažinti ir įveikti vaikystės traumas .....	328
22 SKYRIUS. Septintas būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį: atkurti ateitį.....	333
Pabaiga. Kelias namo.....	347
Padėka.....	357
Pastabos .....	363
Atsiliepimai apie knygą.....	419

## Ižanga. Obuolys

Vieną 2014 metų pavasario vakarą žingsniavau šalutine centrinės Hanojaus dalies gatvele ir šalikelėje ant prekystalio pamačiau obuolį. Jis buvo neregėtai didelis, raudonas ir viliojantis. Kadangi visai nemoku derėtis, sumokėjau už tą vieną vaisių tris dolerius ir parsinešiau į savo kambarį viešbutyje „Very Charming Hanoi Hotel“. Kaip kiekvienas pavyzdingas, perspėjimus dėl sveikatos perskaitęs užsienietis, ku stropiausiai nuploviau tą obuolį pirktiniu vandeniu iš butelio, bet atsikandęs burnoje pajutau aitrų chemikalų skonį. Vaikystėje įsivaizduodavau, kad įvykus branduoliniam karui, toks turėtų būti viso maisto skonis. Supratau, nereikia to obuolio valgyti, bet buvau pavargęs, nenorėjau eiti ieškoti kito maisto, todėl suvalgiau pusę, o kitą pusę pasibjaurėjęs palikau.

Po poros valandų ėmė skaudėti skrandį. Dvi dienas prsėdėjau savo kambaryje, o šis sukosi vis greičiau, bet nerimo nejaučiau, nes ir anksčiau buvo tekę apsinuodyti maistu. Man buvo aišku, kas dabar bus. Reikia paprasčiausiai gerti vandens ir leisti jam atlikti savo darbą.

Trečią dieną susivokiau, kad nuo ligos akyse rodosi miglos, o laikas Vietname senka. Rašydamas kitą knygą čia atvykau ieškoti išgyvenusiųjų karą, todėl pasikviečiau savo vertėją Dangą Hveingą Linhą (Dang Hoang Linh) ir pasakiau jam,

kad vyksime į šalies pietuose esantį tolimą kaimą, kaip suplanavę. Mums keliaujant – tai lankantis sugriautame kaime – lyje, tai susitinkant su herbicido „Oranžinis agentas“ auka – ėmiau jaustis kiek tvirčiau. Kitą rytą vertėjas mane nusivedė į smulkutės aštuoniasdešimt septynerių metų moters trobelę. Ši kramtė augalą, nuo kurio jos lūpos buvo nusidažiusios ryškiai raudonai. Pasirėmusi ant medinės lentutės, prie kurios kažkas buvo sumanęs pritaistyti ratukus, senutė pasistūmėjo per visą kambarį link manęs. Ji papasakojo, kaip per karą devynerius metus klaidžiojo nuo vienos bombos prie kitos, stengdamasi apsaugoti savo vaikus. Iš jos kaimo jie vieninteliai išgyveno.

Moteriai kalbant, pasijutau keistai. Regėjosi, kad jos balsas sklinda iš tolumų, o kambarys ėmė nesuvaldomai sukstis. Tada – visai netikėtai – sprogo kaip vėmalų ir išmatų bomba ir priteršiau visą jos trobelę. Kai po kurio laiko vėl susivokiau, kur esąs, senoji žiūrėjo, kaip man pasirodė, su liūdesiu. „Šitam vaikinui reikia į ligoninę, – pareiškė ji. – Jis labai serga.“

Ne, ne, atkakliai prieštaravau. Esu gyvenęs Londono rytinėje dalyje, ne vienerius metus mitęs vien kepta vištiena, taigi, ne pirmą sykį dalyvauju *E. coli* rodeo. Liepiau Dangui mane parvežti į Hanojų, kad, žiūrėdamas CNN ir jausdamas savo skrandžio turinį, dar kelias dienas galėčiau sveikti viešbučio kambarielyje. „Ne, – griežtai pareiškė senolė, – į ligoninę.“

„Paklauskite, Johanai, – pasakė man Dangas, – ši moteris yra vienintelė, kurios vaikai išgyveno amerikiečiams devynerius metus bombarduojant kaimą. Dėl sveikatos elgsiuosi, kaip liepia ji.“

Vertėjas padėjo man nukėblinti iki automobilio. Dejavau ir buvau tampomas konvulsijų visą kelią, kol pasiekėme atokų pastatą, kaip sužinojau vėliau, prieš kelis dešimtmečius pastatytą sovietų. Buvau pirmas čia kada nors gydytas užsienietis. Iš pastato prie manęs pribėgo grupelė susijaudinusių ir suglu-

musių slaugytojų, nunešę paguldė ant stalo ir tuoj pat ėmė šaukti. Dangas irgi rėkė ant slaugytojų, tuomet šios beveik spiege savo kalba, nė žodžio nesupratau. Tada pajutau, kad aplink mano ranką apvyniojo kažką spaudžiančio.

Dar pastebėjau kampe stovinčią mažą mergaitę su pleistru užklijuota nosimi, ir ji buvo viena. Mergaitė dirstelėjo į mane. Aš irgi į ją pasižiūrėjau. Toje patalpoje mes buvome vieninteliai pacientai.

Pamatavę kraujospūdį, kuris buvo pavojingai žemas, kaip pasakė slaugytoja ir man išvertė Dangas, jie pradėjo mane bdyti adatomis. Vėliau Dangas prisipažino pamelavęs, kad esu iš Vakarų atvykęs labai svarbus asmuo ir, jeigu čia mirčiau, tai užtrauktų gėdą visai Vietnamo tautai. Mano ranka apsunko nuo žarnelių ir dūrių, nes visa tai truko apie dešimt minučių. Tada jie pradėjo rėksmingai manęs klausinėti apie simptomus, o Dangas vertė. Tarsi mano skausmą būtų galėjusios sukelti daugybė priežasčių.

Kol visa tai vyko, jaučiausi keistai pasidalijęs. Viena mano dalis buvo apsėsta pykinimo – viskas sukosi taip greitai, kad nesiliovčiau mintyse kartojęs: sustok, sustok, sustok. Bet kita mano dalis – žemesnioji, gilesnioji ar aukštesnioji – buvo įsitraukusi į labai racionalų monologą: „Oi! Mirtis čia pat. Kritai nuo apnuodyto obuolio. Visai kaip Ieva, Snieguolė arba Alanas Turingas.“

Pamaniau: „Ar tavo paskutinė mintis ir liks šitokia pretenzinga?“

Tada pamaniau: „Jeigu tau šitaip nutiko suvalgius pusę obuolio, tai kaip tie chemikalai turėtų paveikti ne vienerius metus kasdien su šiomis medžiagomis laukuose dirbančius ūkininkus? Kada nors iš to išeitų įdomus straipsnis.“

Paskui dar pamaniau: „Neturėtum šitaip galvoti, jeigu esi ant mirties slenksčio. Turėtum prisiminti prasmingiausias savo gyvenimo akimirkas. Turėtų iškilti prisiminimai. Kada



## 9 SKYRIUS

### **Ketvirta priežastis: atotrūkis nuo vaikystėje patirtų traumų**

Kai kurios į dr. Vincento Feličio (Vincent Felitti) biurą plaukte plaukiančios moterys vos tilpo pro duris. Šios pacientės buvo ne šiaip nutukusios, jos valgė tiek daug, kad susirgo diabetu ir naikino savo vidaus organus. Atrodė, jos neįstengia susivaldyti. Į šią kliniką moterys buvo nukreiptos todėl, kad daugiau niekas nemokėjo joms padėti.

Praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio viduryje Jungtinėse Amerikos Valstijose, Kalifornijoje esančiame San Diego mieste, pelno nesiekianti medicininių paslaugų įmonė „Kaiser Permanente“ kreipėsi į Vincentą Felitį, kad šis atliktų tyrimą dėl nutukimo, nes jo gydymui skiriamos lėšos didėjo sparčiausiai. Kadangi pacientams niekas nepadėjo, mokslininkui buvo suteikta visiška veiksmų laisvė. Jo paprašyta pradėti nuo nulio ir mąstyti be jokių išankstinių nuostatų. Vincentas Felitis turėjo išsiaiškinti, kaip nutukusius pacientus išvaduoti nuo antsvorio. Ir pacientai pradėjo lankytis. Bet juos tirdamas šis mokslininkas iš tikrųjų padarė esminį proveržį visai kitoje srityje – mūsų mąstyme apie depresiją ir nerimą.

Stengdamasis atsiriboti nuo visų išankstinių prielaidų apie nutukimą, Vincentas Felitis taikė naują, visiškai paprastą dietą. Jeigu šie didžiulį antsvorį turintys žmonės paprasčiausiai liautųsi valgę ir gyventų iš savo kūno riebalų sandėkų, kol pasiektų normalų svorį? Kas nutiktų?

Kaip tik neseniai žiniasklaidoje paskelbta apie eksperimentą, atliktą dėl keistokų priežasčių ir už beveik trylikos tūkstančių kilometrų. Ne vienerius metus Šiaurės Airijoje į kalėjimą patekęs asmuo už dalyvavimą Airijos respublikonų armijos smurtiniuose veiksmuose, siekiant iš Šiaurės Airijos išvyti britus, laikytas politiniu kaliniu. Su tokiais kaliniais buvo elgiama kitaip nei, pavyzdžiui, su apiplėšusiais banką. Jiems leidžiama vilkėti savo drabužiais ir neliepiama atlikti tokio paties darbo kaip kitiems kaliniams.

Didžiosios Britanijos vyriausybė nutarė atsisakyti tokio kalinių skirstymo ir pareiškė, kad visi yra tokie patys nusikaltėliai, todėl su jais bus elgiama vienodai. Politiniai kaliniai pradėjo protestuoti ir paskelbė bado streiką. Jų kūnai ėmė išlėto nykti.

Naujos dietos kūrėjai išnagrinėjo medicininius duomenis apie Šiaurės Airijoje bado streiką paskelbusius kalinius ir išsiaiškino, nuo ko jie mirė. Paaiškėjo, kad pirmiausia jiems pristigo kalio ir magnio, todėl sutriko širdies veikla. Gerai, manė sau radikalią dietą kūrėjai, o jeigu badaujantiems būtų skiriama kalio ir magnio papildų? Tuomet širdies darbas nesutriktų. Ir, jeigu kūnas prikaupęs tiek riebalų, kad iš jų būtų galima išgyventi dar kelis mėnesius, tai badaujantysis mirtų nuo baltymų stokos.

Gerai, o jeigu badaujantiems būtų skiriami baltymų papildai, kad neištiktų mirtis? Tuomet, paaiškėjo, galima nevalgant gyventi dar metus, jeigu, suprantama, organizme

sukaupta pakankamai riebalų. Tada mirštama nuo vitamino C trūkumo (skorbuto) arba kitokių medžiagų stokos.

Gerai, o jeigu skirtume papildus, kad būtų galima išvengti ir šios problemos? Tuomet, skaitydamas medicininę literatūrą išsiaiškino Vincentas Felitis, žmogus liks gyvas, sveikas ir per metus atsikratęs 136 kilogramų. O tada vėl galės pradėti valgyti, tik sveikai.

Iš šių duomenų buvo galima padaryti bent teorinę išvadą, kad net labiausiai nutukę žmonės per lengvai numanomą laikotarpį galėtų vėl būti normalaus svorio. Vincento Feličio pacientai jau buvo patyrę ir šilto, ir šalto: trumpalaikių dietų, visokiausio gėdinimo, pastangų skatinti ir apdovanoti. Niekas nepadėjo. Jie buvo pasirengę išbandyti bet ką. Taigi, rūpestingai stebimi ir dėmesingai prižiūrimi, pradėjo dalyvauti programoje. Po kelių mėnesių Vincentas Felitis pastebėjo, kad... tai veikė. Pacientų svoris krito. Jie nesusirgo, tiesą sakant, vėl ėmė jaustis sveikesni. Nuo nuolatinio valgymo tapę neįgalūs, šie pacientai pastebėjo akivaizdžius savo kūno pokyčius.

Eksperto dalyvių draugai ir artimieji plojo katučių. Juos pažinojusieji neteko amo. Vincentas Felitis net pamanė, kad bus radęs būdą gydyti itin nutukusius žmones. „Maniau sau, Viešpatie, būsime šią bėdą sutriuškinę“, – kalbėjo jis.

O tuomet nutiko tai, ko Vincentas Felitis visai nesitikėjo.



Kai kurie šios programos dalyviai buvo tikros žvaigždės – per neįtikėtina trumpą laikotarpį jie numetė labai daug svorio. Medikų komanda ir eksperto dalyvių draugai manė, kad susigrąžinta sveikata suteiks džiaugsmo. Bet ne.

Sėkmingiausi, daugiausia svorio numetę pacientai dažniausiai puldavo į didžiulę depresiją, juos ištikdavo panika arba įniršis. Kai kurie norėjo nusižudyti. Be savo svorio jie pasijuto neįtikėtina pažeidžiami ir manė, kad su gyvenimo

sunkumais nesusidoros. Ne vienas metė programą, kimšo greitmaistį ir netrukus vėl svėrė kaip anksčiau.

Mokslininkas buvo suglumęs. Dabar žmonės bėgo nuo sveiko kūno, kurį suprato galintys turėti, prie nesveiko, kuris, žinojo, gali juos pražudyti. Kodėl? Vincentas Felitis nenorėjo būti arogantiškas ir moralizuojantis gydytojas, kuris stovi prie kiekvieno paciento, grūmoja kumščiu ir kaltina šiuos griaunant savo gyvenimą – jis ne tokio charakterio. Mokslininkas iš visos širdies troško padėti savo pacientams, todėl norėjo žūtibūt ką nors sugalvoti. Tuomet jis pasielgė, kaip dar nebuvo pasielgęs joks šios srities mokslininkas, dirbęs su labai nutukusiais pacientais. Jis liovėsi patarinėjęs, ką pacientai turėtų daryti, ir pradėjo jų klausytis. Vincentas Felitis pasikvietė tuos, kurie krintant svoriui patyrė paniką, ir paklausė: „Kas atsitiko, kai nukrito svoris? Kaip tuomet pasijutote?“

Viena dvidešimt aštuonerių metų moteris, kurią, saugodamas medicininių duomenų slaptumą, pavadinsiu Siuzana, padedama Vincento Feličio, sulieknėjo nuo 185 iki 60 kilogramų. Atrodė, kad išgelbėta jos gyvybė. Bet netikėtai, dėl nesuprantamos priežasties, ji per tris savaites priaugo 17 kilogramų. Netrukus vėl svėrė daugiau kaip 180 kilogramų. Todėl Vincentas Felitis jos atsargiai paklausė, kas pasikeitė jai pradėjus lieknėti? Jiems abiem tai atrodė nesuprantama. Mokslininkas su paciente ilgai kalbėjosi. Galiausiai Siuzana prasitarė turinti sunkumą. Kai turėjo didelį antsvorį, vyrai nė nemėgindavo jos užkalbinti, bet svoriui sumažėjus iki normalaus, vieną dieną sulaukė pasiūlymo iš vyro – jos žiniomis, vedusio kolegos. Ji pabėgo, iš karto ėmė nesusivaldydama valgyti ir neįstengė liautis.

Tuomet Vincentas Felitis sumanė užduoti tokį klausimą, kokio anksčiau savo pacientams nebuvo uždavęs. Kada pradėjo didėti svoris? Ar kai, pavyzdžiui, jums buvo trylika metų, ar kai pradėjote mokytis koledže – kodėl tuomet, o ne

17 SKYRIUS

**Antras būdas vėl užmegzti nutrūkusį ryšį:  
socialinis receptas**

Galiu suprasti, kodėl tiek daug žmonių Kotyje pasveikuoja nuo depresijos ir nerimo, tačiau jų aplinkybės buvo nekasdieniškos. Nesilioviau svarstęs, kaip būtų galima tai pakartoti ir atsiskyrusius žmones suburti į bendruomenę. Paaiškėjo, kad per visą mano sirgimo depresija laikotarpį atsakymas ar bent jau pirmosios jo užuominos buvo tik už kelių kilometrų, skurdžiausioje Londono dalyje įkurtoje mažoje klinikoje. Jos darbuotojai įsitikinę, kad tokį modelį turi ir gali jį kuo plačiau paskleisti.



Liza Kanningam (Lisa Cunningham) sėdėjo gydytojo kabinete Londono rytinėje dalyje ir tvirtino negalinti sirgti depresija. Tada prapliupo ašaroti ir susivokė neįstengianti liautis. „O varge, man regis, jūs *sergate* depresija“, – pasakė jos gydytojas. Veržiantis skausmui, Liza pamanė: „Ne, man taip nutikti negali. Aš esu psichikos sveikatos slaugytoja. Mano darbas – tokius sunkumus įveikti, o ne jiems pasiduoti.“

Liza buvo įpusėjusi ketvirtąją dešimtį ir šito išverti nebeįstengė. Jau keliolika metų iki šios dešimtojo dešimtmečio dienos ji dirbo slaugytoja didžiausios Londono ligoninės psichiatrijos skyriuje. Ta vasara buvo viena karščiausių per visą miesto istoriją, o jos skyriuje oras nebuvo vėsinamas – turbūt ligoninė taupė lėšas. Sukaitusi Liza stebėjo, kaip padėtis kas kart prastėja. Jos stacionaro skyriuje buvo gydomi visokiausių psichikos ligų, pavyzdžiui, šizofrenijos, bipolinio sutrikimo ar psichozės, kamuojami pacientai. Ji tapo slaugytoja, nes norėjo padėti ligoniams, bet pamažu aiškėjo, kad šioje įstaigoje jie buvo tik farširuojami vaistais.

Atvežus jauną psichoze sergantį vyrą, šiam buvo prileista tiek vaistų, kad jo kojos ėmė drebėti ir jis neįstengė paeiti. Liza matė, kaip to paciento brolis atnešė jį ant nugaros iš palatos, kad pasodintų ir suvalgydintų pietus. Viena Lizos kolegė pasišaipė iš ligonio, perfrazavusi komikų „Monty Python“ skečą: „Oi, paikos eisenos ministerija, ar ne? Tik pažiūrėk į jo kojas!“ Kitą sykį pacientė nesusilaikiusi apsišlapino, o slaugytoja, visiems girdint, pareiškė Lizai priekaištą: „Argi nematai, kad apsimyžo. Dievaži, nejau negalėjai jos nuvesti į tualetą laiku?“

Lizai paskundus koleges, kad šios su pacientais elgiasi ne kaip su žmonėmis, jai buvo atsakyta „per daug jautriai reaguojate“, o netrukus kitos slaugytojos savo strėles nutaikė į ją. Liza užaugo namuose, kuriuose buvo daug agresijos, todėl priekabių ieškojimas ir žeminimas jai pasirodė pažįstamas ir nepakenčiamas. „Vieną dieną nuėjau į darbą ir pamaniau, kad nebegaliu ten būti, – pasiguodė ji. – Tiesiog sėdėjau prie stalo ir žiūrėjau į kompiuterio ekraną. Daugiau nieko neįstengiau veikti. Tiesiog fiziškai nepajėgiau nieko daryti. Tada sau pasakiau: *Ai, blogai jaučiuosi, eisiu namo.*“ Parėjusi Liza užsirakino duris, susirangė ant lovos ir ėmė raudoti. Tiesą pasakius, ji iš lovos beveik neišlipo dar septynerius metus.

Įprastai per visą šį užsitęsusių depresijos laikotarpį Liza pabudavo vidurdienį ir jausdavosi taip nerimaujanti, kad būdavo labai bloga. „Tai buvo tikrų tikriausias nerimas“, – tvirtina ji. Paskui be perstojo nerimaudavo: „Ką žmonės apie mane pamans? O jeigu išeičiau iš namų? Suprantate, gyvenau Londono rytinėje dalyje, o ten atsidarius namų duris neįmanoma nesusitikti žmonių.“ Diena iš dienos ji pasidažydavo ir stengdavosi įveikti save – išeiti pro duris. Tada nusivalydavo makiažą ir išsekusi krisdavo į lovą. Jeigu ne katės, kurias reikėjo šerti, Liza būtų pasilikusi namie ir visai sunykusi. Bet ji nubėgdavo iki parduotuvėlės už penkių namų, prisipirkdavo kačių ėdalo, daug šokolado, ledų ir parskuosdavo namo. Prieš pat gaudama nedarbingumo lapelį, Liza pradėjo gerti prozaką, nuo kurio priaugo labai daug svorio. Ji išsipūtė iki 100 kilogramų. Kaip pati prisipažino, be perstojo valgė „šokoladinių ledų tortus, šokoladinius batonėlius ir per visą dieną daugiau beveik nieko“.

Kai po daugelio metų sėdėjome su Liza ir kalbėjomės, jai vis dar buvo sunku apibūdinti tuos metus. „Dėl to buvau tapusi visiškai neįgali. [Praradau] viską, ką iki tol dariau su pasitikėjimu. Man patikdavo šokti. Kai atsikrausčiau gyventi į Londoną, į klubus mane įleisdavo nemokamai, nes visi žinojo, kad pirmoji atsistosis ir pradėsiu šokti. *O, tai Liza? Įleiskime ją nemokamai. Ji netrukus šoks.* Bet depresija viską sunaikino. Jaučiausi tarsi praradusi pati save... Buvau visiškai netekusi savo tapatybės.“

Vieną dieną Lizos gydytojas papasakojo apie kažkieno naują idėją ir paklausė, ar ji sutiktų dalyvauti.



Aštuntojo dešimtmečio popietę pilkoje Norvegijos vakarų pakrantėje du septyniolikmečiai dirbo laivų statybos įmonėje. Jie kartu su kitais komandos nariais statė didelę jachtą. Prieš

tai naktį buvo pakilęs smarkus vėjas. Vaikiniai su kobiniu pritvirtino kraną prie didelės, nepajudinamos uolos, kad nenuvirstų. Bet kitą rytą jie laiku neprisiminė, kad kranas vis dar pritvirtintas ir, darbininkui pamėginus jį pajudinti, vaikinai išgirdo garsų džerskėjimą ir pamatė į jų pusę virstantį kraną. Vienas iš jų, Semas Everingtonas (Sam Everington), spėjo šoktelėti ir pasitraukti. Šalia stovėjęs jaunesnis vaikinai kaipmat pradingo po kranu.

„Gyvenime pasitaiko tokių svarbių akimirku, kai pamanai sau: *Šūdas, dabar tai galas*“, – pasakojo Semas Everingtonas. Po to įvykio, kai akyse žuvo draugas, jis sau pasižadėjo negyventi kaip lunatikas. Dabar jis gyvens iš tikrųjų. Tai reiškė, kad nuo šiol jis elgsis ne pagal kitų žmonių scenarijų, bet darys viską, kad prasiskverbtų iki pačių svarbiausių dalykų.

Semas Everingtonas prisiminė, kaip būdamas jaunas gydytojas dirbo Londono rytinėje dalyje ir nesmagiai jausdavosi pastebėjęs tai, ko nederėjo. Į jį kreipdavosi daug depresija ir nerimo sutrikimu sergančių pacientų. Studijų metu gydytojai buvo išmokyti, kaip elgtis su pacientais. Jis pasakojo: „Viskas pagrįsta biomedicina, todėl buvo tvirtinama, kad tai, ką apibūdinote kaip depresiją, atsiranda dėl neuromediatorių ir tai laikoma cheminių medžiagų pusiausvyros sutrikimu.“ Tuomet rekomenduota pacientus svaiginti vaistais. Bet iš tikrųjų viskas buvo kitaip. Jeigu jaunas gydytojas atsisėdavo, su savo pacientais kalbėdavosi ir iš tikrųjų jų klausydavosi, tai pirmiausia suprasedavo, kad koks nors sutrikimas smegenyse „labai retai būdavo ta tikroji jiems svarbi bėda“. Beveik visuomet pacientus trikdydavo kai kas svarbesnio ir jie apie tai kalbėdavo, jeigu tik būdavo paprašyti papasakoti.

Vieną dieną į Semą Everingtoną kreipėsi jaunas, labai nusiminęs Londono Ist Endo gyventojas. Semas išsitraukė savo dokumentus, kad šiam pacientui išrašytų tablečių arba nukreiptų jį pas socialinį darbuotoją. O šis dėbtelejo į jį ir rėžė: