

Turiny

Pradžia 11

1 *Pagrindinis poreikis*

Plaučiai 17

Miudi patarimas 19

Plaučiai ir oras 21

Mums būtina medžiaga 25

Deguonies radikalai 29

Trumpas nukrypimas apie gyvybės pusiausvyrą 34

Kvėpavimo reguliavimas 36

Oro tarša – tai, kas nepageidautina 48

Ką dabar darytų plaučiai 58

Politika, ribinės vertės ir vėdinimas – kaip pasiekti,
kad žmogus gautų tai, kas jam būtina 60

2 *Saugumas*

Imuninė sistema 69

Bilo namas 71

Saugos sistema 74

Kas yra virusai ir bakterijos? 79

Ligų sukėlėjai: kas yra „blogis“?	84
Liga – nemaloni saugumo pusė	93
Kai imuninė sistema pernelyg išibaimina: alergijos	101
Griaunamoji abejonių galia: autoimuninės ligos	107
Stiprinti imuninę sistemą?	113
Skiepai	119

3 *Santykiai*

Oda 127

Hedės mirtis	129
Epidermio kartos	132
Žaizdų gijimas	136
Dermos jungtys	139
Apsauga nuo senėjimo ir saulės	142
Prisilietimas	151

4 *Galios ir veikla*

Raumenys 161

Anetės rankos	163
Trys būdai eiti	166
Gyvenimo lenktynės	170
Įvairūs raumenys, skirtingi vaidmenys	173
Kūno logika – darbo rinkos modelis	177
Gudrus būdas įgyti jėgos	178
Veiksmas ir atoveiksmis: kūno ritmas	183
Pastanga, impulsas, pasiekimas	189
Sportas – žaidimas su stresu	195

5 *Mąstyti ir būti*

Smegenys 207

Jill ir Giulia 209

Pilkasis kardinolas 212

Miegas 218

Nuo impulso iki įžvalgos: kas sieja smegenis
ir emocijas 240

Motyvacija ir pasitenkinimas 250

Priklausomybė: kai smegenys neberanda sveiko kelio 260

Kiekviename mūsų glūdintis organiškasis orientyras 272

Svarbiausi šaltiniai 275

Padėka 303

Pradžia

Iš tiesų visuomet žavėjausi tik vienu organu – žarnynu. Jau paauglystėje norėjau viską apie jį sužinoti, o studijuojant neretai mano dėmesys iš tiesų įsijungdavo tik tuomet, kai išgirdavau žodį „žarnynas“. Būdama dvidešimt trejų netgi parašiau knygą apie žarnyną, ji netikėtai tapo bestseleriu.

Maniau, kad tolesnis mano kelias aiškus: radau ligoninę, kurios specializacija „virškinimo traktas“, ir ėmiau specializuotis pati. Tačiau netrukus atsimušiau į realybę: anksčiau buvau įsitikinusi, kad norint būti gera gydytoja tereikia išmanyti „žarnyno mokslą“, netrukus man tai jau kėlė šypsena.

Gydziau moterį, kuriai praradus kūdikį prasidėjo pilvo spazmai, ji gėdijosi, kad taip ilgai „neatgauna formos“. Konsultavau pamainomis dirbantį žmogų, kuriam dėl nuolatinio „laiko sukinėjimo“ sutriko virškinimas. Ilgiausią vaistų sąrašą parodžiusi pensininkė skundėsi „neaiškiu pykinimu“, o politinėje sferoje besidarbuojantį žmogų vargino viduriavimas: kaip paaiškėjo, jis kilo dėl stimuliuojamųjų preparatų, kurių griebėsi norėdamas dalyvauti visuose susitikimuose.

Kai vieną popietę stambus tvirto sudėjimo statybų rangovas prisipažino, kad dažnai nervinasi ir kad jį apninka nerimas, netgi baimė, – akimirka užsimiršusi tiesiog pasakiau: „Taigi tikrai daug kam taip būna!“ Nenorėjau nuvertinti jo

būklės, tiesiog aš – paskui ir jis – garsiai nusistebėjau, kiek daug žmonių tai patiria.

Aišku, kad galėjau padėti tiems žmonėms – prirašyti vaistų, išmėginti vieną kitą metodą ir apmašinti negalavimus, bet jčiau, kad iš tikrųjų taip tų problemų neišspręsiu. Vis krimtausi nepatenkinta. Mačiau, kaip žmonės jaučiasi sugniuždyti, jei jie neveikia lyg mašinos ar neatrodo kaip lėlės, – ir kad jiems gėda būti vienišiams, liūdėti.

Nerasdavau tinkamų žodžių apibūdinti, ką vis stipriau jčiau. Gydydama sutrikusius organus stebėdavausi, koku keistu laiku gyvename.

Buvau išdirbus jau kelerius metus, kai staiga mirė mano močiutė. Man ji buvo viena svarbiausių, tačiau po jos mirties tiesiog nieko nejaučiau. Rytais keldavausi, eidavau į darbą, vakarais guldavau miegoti. Išnyko netgi tamsos baimė. „Neprisileisdami tokių emocijų kaip liūdesys, nustumiam jas tolyn ir auginame“, – kažkada susikonspektavau per psichologijos paskaitą. Dabar negaliu to neprisiminti, tačiau tokios žinios man nepadėjo. Kas nutiko?

Praėjus kuriam laikui, saulėtą dieną sėdėdama prie darbo stalo, skaičiau medicininį tekstą apie žaizdas. Nei iš šio, nei iš to apsipyliau ašaromis. Tarsi oda būtų suvokusi, ką reiškia ką nors prarasti. Kai esi sužeista, kai staiga nebelieka audinio, – tokia pirminė šoko reakcija. Pagaliau įvyko tai, kam anksčiau neleidau įvykti: aš liūdėjau ir gedėjau. Pagal žaizdos analogiją – ką tuomet darytų oda – mėginau atsakyti į klausimą: „Kaip man tai įveikti?“ Žvilgsnis į kūną padėjo man pasijusti žmogumi.

Šis patyrimas paskatino susimąstyti. Gyvename triukšmingame ir reikliame pasaulyje. Iš išorės į mus nuolat žyra

informacija: ką turėtume pasiekti, kaip galėtume gyventi, kaip turėtume atrodyti ar jaustis – tuo tarpu mes patys nė nesusivokiame, kokie jau esame. Čia ir dabar.

Ar žinios apie žmogaus kūną gali būti atsvara tam, ką mačiau ligoninėje ir stebėdama pati save? Ar kūno perspektyva – tegu ir šiek tiek – padėtų šiuolaikiškumo sukuryje išlaikyti tai, kas žmogiška?

Kiekvienas įdėmiau pasižiūrėjęs pastebės, kiek daug technikos, ekonomikos, netgi karybos sąvokų vartojame kalbėdami apie žmogaus kūną. Smegenis lyginame su kompiuteriu, mūsų imuninė sistema „siunčia kariuomenę“, kad ta „pultų įsibrovėlius“, sportininkai efektyvina treniruotes pagal „fizinės parengties planus“, o nepakankamai investuojantiems į savo sveikatą vėliau „bus pateikta sąskaita“. Akivaizdu, kad pasaulio problemos veikia mūsų pačių požiūrį į save – kaip mums tai atsiliepia? Ir ar nenutinka atvirkščiai: kūnas diktuoja, kaip galvoti apie profesinį gyvenimą ar socialinį bendravimą?

Gilintis į šią tezę tapo mano mėgstamu užsiėmimu. Vėl susidūrusi su klausuku ieškodavau dalykinių knygų, skaitydavau, kas vyksta mūsų kūne. Nauji plaučių tyrimai priverstė mane kitaip galvoti apie pagrindinius žmogaus poreikius. Man pavyzdžiu tapo organizmo gebėjimas pasiimti, ko jam reikia, ir jo elgesys susidūrus su nepageidautinais dalykais. Pasinėrusi į naujausius imuninės sistemos tyrimus neišvengiamai supratau, kad saugumui svarbūs visai kiti dalykai. Oda pastūmėjo naujai pažvelgti į santykį – į traumas, gijimą, sąlytį ir ribas. Ir tikrai nebūčiau pamaniusi, kad raumenys pateiks labai savotišką galios ir stiprybės perspektyvą. Visiems svarbiausiems žmogaus poreikiams visuomet buvo skirtas atitinkamas organas.

Negaliu atsistebėti, kaip žmogaus kūnas dorojasi su problemomis. Jis man suteikdavo vis naujų postūmių – pasijusdavau kaip prie puikios ledainės vitrinos, kurioje pilna atsakymų.

Suprantant organizmą ne tik lengviau užkirsti kelią ligoms. Mūsų organai svaria dalimi padeda atsakyti į klausimą, ką reikia būti savimi. Jie lemia esminius klausimus, pavyzdžiui: kas mums iš tiesų reikalinga? Kaip elgiamės iškilus grėsmei? Kaip elgsimės vieni su kitais? Arba: ko galime pasiekti ir kaip to siekti? Geriau suprasdami kūno atsakymus gyvensime harmoningiau.

Kol neužklumpa ligos ir pandemijos, kūnas retai užduoda viešų diskusijų toną, be to, nemažai iš to, ką tariamės žiną apie savo kūną, jau gerokai pasenę. Štai per pastaruosius 20 metų atlikti imuninės sistemos tyrimai parodė, kad saugumo pagrindas nėra vien tik „gynyba nuo piktavalių“. Visi, suvokę, kad imuninė sistema gali gerokai daugiau, supras, kokios primityvios tokios juodo ir balto skirtys. Ir tai tik vienas iš daugelio pavyzdžių.

Tai, kas surašyta šioje knygoje, pagrįsta mokslu ir sykiu labai asmeniškai. Pavyzdžiui, iš pradžių plaučiai man atrodė gana pasyvūs ir minkšti, paskui supratau, kad jie primena mano promočiutę. Nors buvo minkšto būdo ir kartais tikrai atrodydavo pasyvi moteris, ji turėjo didžiulę įtaką visiems, gimusiems po jos. Ji tapo atrama – kaip ir kvėpuojantys plaučiai.

Užuot tokius asmeninius apmąstymus užrašinėjusi vien sau (kaip ketinau iš pradžių), po žiupsnelį jų įdėjau kiekvieno skyriaus pradžioje. Tai juk rodo, kad mano žodžius veikia mano vaikystė ir pasaulio matymas. Panašiai paveiktas ir visas mokslas, ir mokslinį darbą dirbantys žmonės. Dėl to jų mintys ar moksliniai atradimai netampa neteisingi, tačiau pamatome, kad kelias juos pasiekti gali būti labai individualus.

Mane pakeitė mokymasis iš savo kūno, o ne apie jį. Atsirado kitokia, nauja pagarba tam, kas žmogiška. „Neproduktyvios emocijos“, žmogaus organizmo ribos ar kitokia galios samprata staiga nebeatrodo išsidirbinėjimas ar koks nors trūkumas, o paklūsta logikai – ir dabar ją daug geriau suprantu. Dabar mąstau taip: suaugusiuoju tampa suvokęs, kas esi, o žmogumi tampa perpratęs, koks esi. Ir ko tau reikia. Juk kad ir koks triukšmingas būtų aplinkinis pasaulis, – ar jis bus grįstas peržiūromis, nuliukais ir vienetukais ir daugiau niekuo, – tai niekaip nepakeis mūsų vidaus: mes esame organizmai. Skaidulomis sujungtų organų gebėjimai susipina į unikalų gyvybingumą. Mes nuolat išrandame save iš naujo, keičiamės ir kartu esame nugyvenę jau milijonus metų.

Yra visa tai primenantis balsas. Girdėdami jį tampame pačių savęs autochtonais: tai organų kalba.

1

Pagrindinis poreikis

Plaučiai



„Miudi patarimas“

Mano promočiutę vadino Miudi. Tikrasis jos vardas Hedwiga, tačiau jis neatspindėjo esmingo jos bruožo: nuotaikų, kurios lyg tinklas apraizgydavo visą kasdienybę. Mano prosenelis tas nuotaikas vadindavo „noringa“ ir „nenoringa“ – pagal situaciją. Miudi buvo kilusi iš Pfalco, jos šeima turėjo medelyną. Jos tėvas buvo švelnus žmogus, visiškai ne verslininkas. Jis vis gulėdavo pievoje melancholiškai apžiūrinėdamas augalus. Jos mama buvo energinga moteris, – prireikus ką nors aptarti su burmistru ar banko direktoriumi iškart šokdavo ant žirgo. Dar spėjusi suimti plaukus į kuodą ir užsidėti skrybėlaitę – šis ritualas atskleidavo aplinkiniams jos veikliąją energiją. Mano promočiutė paveldėjo tas abi puses – kaip „į-“ ir „iš“ kvėpuojant: noringą ir nenoringą, budrią ir „miudi“.

Vienintelis dalykas pasaulyje, kuriuo ji galėjo pasikliauti, buvo gamta. Gamta tarsi inkaras neleido blaškytis jos siekiai. Visa kita tiesiog praplevendavo pro šalį. Jaunystėje ji su vyru patraukė į pašėlusio 3-iojo dešimtmečio Berlyną, ten lankė moterų susibūrimus, jos ratelius, kurie anuomet buvo visiškai naujovė, ar astronomų susirinkimus, vakarieniaudavo su svarbiais politiniais veikėjais. Tuose sluoksniuose malonus jos tiesmukumas palikdavo labai gerą įspūdį.

Valdžią perėmus nacionalsocialistams daug kas pasikeitė. Viską palikusi Berlyne Miudi dviračiu parmynė į Pfalčą. Atvykusi rado tuos pačius medžius, tebešvietė saulė. Tėvas gulėjo pievoje ir dūsavo žiūrėdamas į saulutes. Tarsi viskas kaip visuomet, bet vis dėlto kitaip. Visą likusį gyvenimą mano promočiutė nebejautė pagarbos politikai, ideologijoms, galingiems žmonėms ar madoms. Jai buvo įdomūs tik žmonės, kuriuos mylėjo, miškai ir, žinoma, saulėlydžiai, kuriuos kiekvieną vakarą stebėdavo nuo terasos.

Nelabai daug apie mano promočiutės gyvenimą žinantis žmogus turbūt sakytų, kad ji nebuvo svarbi. Prašalaičiams ji visą laiką buvo tik populiaraus teisininko žmona. Smulki, nuolaidi, veidas – švelnių bruožų, geros akys. Kuo daugiau apie ją galvojau, tuo svarbesnė man atrodė. Iki pat šiandien gyvuoja jos perduoti dalykai. Jos romus būdas, išminties krislai, šmaikštūs posakiai ir amžinas smalsumas – visa tai išliko ir tebegyva mumyse net ir praėjus daugeliui metų. Pirštais perbraukiu grandinėle, kuri kadaise juosė jos kaklą. Nors aš pati promočiutės nepažinojau, jaučiu su ja ryšį. Pavargusi, suerzinta pasaulio, prisimenu patarimą, kurį ji davė savo dukroms: „Kas ištroško – tas geria. Kam sunku – tas kvėpuoja.“

Ką tik buvau pavargusi nuo apnikusių minčių, bet su kiekvienu įkvėpimu man lengvėja. Tuoj viską įveiksiu – krūtinėje laisviau, galvoje šviesiau. Kaip ir šią popietę. Gulėdama saulėtoje pievoje šalia senojo medelyno netrukus su palengvėjimu užmiegu. Ir tik dabar imu suprasti, ką iš tiesų reiškia promočiutės patarimas.

Plaučiai ir oras

20 000 kartų per dieną mes gauname tai, kas reikalinga. Kvėpuoti – svarbiausias mūsų poreikis. Vos minutė neįkvėpus – ir būtinybė bus svarbesnė už troškulį, kurį žmogus pajunta po kelių valandų žygio. Netgi jei bus labai ištroškęs, pagaliau pasiekęs vandenį akimirkai liausis gėręs, kad įkvėptų oro. Kūno hierarchijoje kvėpavimas yra pats svarbiausias.

Organas, suteikiantis mums šį esminį gebėjimą, iš pirmo žvilgsnio visai neįspūdingas. Plaučiai nėra nei tvirti, nei stiprūs, nei savarankiški. Šiaip jau jie užpildo erdvę po krūtinės ląsta. Ir jei ne kitų kūno dalių (pavyzdžiui, šonkaulių) atrama, jie tuoj pat susitrauktų iki kumščio dydžio tarsi dvi nuo naudojimo apspurusios indų plovimo kempinėlės. Išsiskleidusių ir išsipūtusių plaučių vaizdas irgi nesukelia baimingos pagarbos: jei kas provokuojamai spustelėtų pirštu, plaučiai tiesiog spragtelėtų, audinys nesipriešindamas įdubtų lyg smengančios vonios putos. Tad klysta visi, manantys, kad už svarbiausio žmogaus poreikio slypi nepaprastai įspūdingas organas.

Plaučiai minkšti. Jie nuolat prisitaiko prie aplinkos. Todėl normalios būsenos plaučių paviršiuje matytųsi šonkaulių, širdies ir stemplės įspaudai. Kvėpavimo judesius irgi inicijuoja ne