

Turinys

Ižanga ... 9

Pratarmė ... 12

I skyrius. Nelemta žinia ... 15

SPECIALISTO ŽODIS

Onkologinė liga – ne nuosprendis, tai iššūkis, kurį turi įveikti ... 28

Neringa Eimutienė, sveikatos psichologė

II skyrius. Kaip užauginau tą nedraugą savyje ... 37

SPECIALISTO ŽODIS

Kodėl kasos vėžys toks baisus ... 63

Dr. Giedrius Barauskas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto

Chirurgijos klinikos profesorius

III skyrius. Didžiuojusi savo šeimą ... 75

SPECIALISTO ŽODIS

Pusė pasaulio ligonių būtų sveiki, jei daugiau judėtų ... 90

Virginija Grigaitė-Petkevičienė, žmonių, sergančių onkologinėmis

ligomis, sporto trenerė

6 Turinys

IV skyrius. Gyvenimas tapo maisto paieška ... 122

SPECIALISTO ŽODIS

Gydymasis maistu ... 138

*Ingrida Kuprevičiūtė, gydomosios mitybos specialistė,
onkologinės mitybos konsultantė*

V skyrius. Ir ligoniams būtina judėti ... 187

SPECIALISTO ŽODIS

Sveikatos išbandymas limfedema ... 191

*Giedra Bušmanienė, Žydra Markevičienė,
kineziterapeutės, sertifikuotos limfedemos terapeutės*

VI skyrius. Gamtos dovanos ... 231

SPECIALISTO ŽODIS

Augalų ir kitų nevaistinių priemonių naudojimo onkologijoje galimybės ... 237

Edvardas Kazlauskis, provizorius

SPECIALISTO ŽODIS

Polifenoliai ir onkologinės ligos ... 298

Dominyka Dapkutė-Sadauskienė, Vilniaus universiteto mokslininkė

VII skyrius. Slauga holistiniu požiūriu ... 304

SPECIALISTO ŽODIS

Dabartinė slauga efektyviau atliepia kiekvieno asmens poreikius ... 305

*Jurgita Stankūnienė, Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto
Slaugos katedros vedėja, bendrosios praktikos slaugytoja*

**VIII skyrius. Sekundė dar niekada netiksėjo
taip greitai ... 347**

SPECIALISTO ŽODIS

Už savo sveikatą atsakome patys ... 356

*Prof. Rasa Jančiauskienė, Kauno klinikų onkologijos skyriaus vadovė,
gydytoja onkologė-chemoterapeutė*

IX skyrius. Aš vis dar su juo ... 367

Padėka ... 373

Literatūros ir šaltinių sąrašas ... 377

Ižanga

„Turbūt ne dėl savęs esu. Esu turbūt dėl ko nors kito...“

Justinas Marcinkevičius

Jei savo rankose laikote šią knygą, vadinasi, jau esate drąsus ir ieškote informacijos, kaip pažaboti klastingą ligą arba ja nesusirgti. Ačiū Jums! Ši knyga apie tai, kad vėžys – ne nuosprendis, jį tikrai galima valdyti, o išskirtiniais atvejais ir įveikti. O aš kartu su šios knygos bendraautorių komanda, remdamasis savo patirtimi ir įžvalgomis, apie tai papasakosiu. Nesiruošiu niekam nieko įrodinėti, tiesiog tai dalis mano, o kartu ir jūsų gyvenimo. Noriu bent kiek sulaužyti visuomenėje nusistovėjusius stereotipus apie šią ligą.

Knygą skiriu vėžiu sergantiems žmonėms ir jų artimiesiems – tiems, kurie turi viltį, ieško ir visuomet atranda. Skiriu ir tiems, kuriems gyvenimo sekundės tiksi įprastu ritmu. Perskaitę knygą sužinosite, kaip elgtis, jei tektų išgirsti onkologinės ligos diagnozę. Ką daryti, kad kuo greičiau suvaldytumėte ligą, pasiektumėte ilgalaikės remisijos periodą. Nesiečiau surašyti konkrečių savo gyvenimo receptų, o norėjau nukreipti, kuria linkme eiti. Visi knygos bendraautoriai dirbo altruistiniu pagrindu, skyrė savo neapsakomai brangaus laiko ir dalijosi žiniomis, o gautos lėšos bus skirtos meno terapijos spektaklio „NenuGALĖTieji“ pasirodymams Lietuvos scenose.

Kartu su puikių specialistų komanda stengėmės atsakyti, ar vėžį gali įveikti tradicinė medicina ir kaip privalo elgtis pats pacientas. Kaip sustiprinti dėl gydymo nusilpusį imunitetą – kokios šalutinės agresyvaus gydymo pasekmės? Kaip išlaikyti dvasinę pusiausvyrą? Ką valgyti, o ko vengti? Kaip ir kiek sportuoti, kokius žolinius preparatus ar maisto papildus vartoti, o gal jų vengti? Ką būtina žinoti, sutrikus limfinei sistemai, psichologinei būsenai? Aptariami slaugos, ligonio higienos klausimai.

Esu tikras, kad ši knyga bus naudinga ne tik pacientams ir jų artimiesiems, bet ir gydytojams, slaugos specialistams. Suprantama, kad sveikatos specialistai negali visko žinoti, išjausti, o jei ir žino, kiekvienam pacientui tikrai visko nespėja perteikti. Argi įmanoma per vizitui skirtas 20 minučių viską paaiškinti? Ir apie gydymą, ir apie gyvenimo būdą, mitybą, judėjimo svarbą, maisto papildus, streso įveikimo būdus, higieną...

Pradėjęs lankytis pacientų savigalbos grupėse, susipažinau su likimo draugais, dažnai kalbėdavomės minėtomis temomis. Kilus klausimų, į kuriuos nė vienas nepajėgdavome atsakyti, atsakymus gaudavome iš specialistų. Vėliau šiomis temomis pradėjau dalytis su kitais, rengti konferencijas, organizuoti įvairius renginius, parodas, pasitelkęs menininkus, inicijavau net meno terapijos spektaklio „NenuGALĖTieji“ pastatymą. Visa tai darau iki šiol.

Šioje knygoje pasakoju savo ligos ir veiklų istorijas, o įvairių sričių specialistai nuosekliai moksliskai paaiškina, kodėl dariau vienaip ar kitaip ir kodėl kiti onkologiniai ligoniai turėtų elgtis būtent TAIP ar panašiai. Specialistai mokslo tiesomis pagrindžia daugybę mums iškylančių KODĖL. Knygoje smulkiai nepasakosiu apie subalansuotą asmeninį maisto racioną, fizinį aktyvumą

ar terapijas. Svarbu bendras suvokimas, kuria linkme žmogus privalo eiti ar bent ieškoti teisingos informacijos. Kad jums viską išsamiai paaiškintų, pakviečiau prisijungti septynis knygos bendraautorius. Jie kur kas geriau už mane perteiks esmines gydymo sėkmę priartinančias taisykles. Labai trokštu, kad mano patirtis ir specialistų argumentai padėtų jums pasveikti ar bent valdyti ligą ilgesnį laikotarpį. Galbūt, radę reikalingos informacijos, pasirinksite tai, kas labiausiai tinka jums. Galbūt jūs, kaip ir aš, gausinsite savo sielą vaikščiodami po miškus, o gal jus gydys kalbančios upės vingiai. Nes mes visi skirtingi.

Labai norėčiau, kad ši knyga negąsdintų, padėtų sergantiesiems ir tiems, kurie dar tik gali išgirsti onkologinės ligos žinią. Neišsigąškite jos, po bet kurios sunkios ligos diagnozės gali būti įrašas SVEIKAS! Tegul ir momentinis, iki kito tyrimo. Po kiekvieno bent kiek geresnio rezultato – BILJETAS GYVENIMUI! Tai nėra lengva, tačiau pasitelkus išmintį, valią, pasitikėjimą – viskas įmanoma. Žinoma, prireiks ir drąsos.

Tai, kas nutiko man, iš tiesų, manau, yra geriausia, ką galėjau patirti per visą savo gyvenimą. Galbūt tik sukrėstas žmogus gali save labiau pažinti ir daugiau atsiverti. Neprivalau mokyti, kaip ir kodėl būtent taip reikia... nesu mokytojas, tiesiog dalijuosi savo per vienuolika metų sukaupia patirtimi, draugyste su vėžiu.

Ši knyga – išskirtinai lietuviškas leidinys. Pacientas ir jo istorija, gydymo įstaigos – lietuviškos, specialistai – lietuviai. Visa mano pateikta suasmeninta informacija yra tik rekomendacinio pobūdžio ir kiekvienu atveju reikia konsultuotis su sveikatos specialistais!

Virginijus Šaulys

Pratarmė

Jūs rankoje laikote ne šiaip knygą, o tarytum išpažintį, sunkia liga sergančio žmogaus atvirą pasakojimą.

Jokių stebuklų neįvyko, Virginijaus Šaulio negelbėjo nei burtininkai, nei piramidės. Išgyventi jam padėjo stipri valia ir tikslo siekimas. Pasiekęs keletą mažų tikslų ir apsidžiaugęs tuo, kad pavvyko, Virginijus išsikėlė kitų, didesnių, kol galų gale jo tikslu tapo neapsakomas noras pasveikti. Iki tos akimirkos, kai iš tiesų ateis laikas. „Negaliu dabar tiesiog imti ir numirti nuo šios ligos, neturiu tam laiko, privalau gyventi, – prieš vienuolika metų kalbėjo Virginijus. – Ir ne tiek dėl savęs, kiek dėl tų žmonių, kuriuos be galo myliu, kurie yra tai, kas man aukščiau visko.“ Mirtis – tai tik vienas iš kelių pasirinktų ligos atvejų.

Virginijus gyvena ir dėl savo šeimos, ir dėl tų žmonių, kuriuos palietė stingdanti vėžio diagnozė, o su ja – ir begalinė nežinomybė. Jis labai nori jiems padėti. Dažnai save dalija perpus.

Sužinojęs diagnozę Virginijus Šaulys perplanavo likusį gyvenimą ir susidėliojo tikslus. Iš pradžių jie buvo nedideli, apimantys tik vieną ar du mėnesius. Juos pasiekęs, nusprendė išgyventi dar pusę metų ir būtinai mokyklos išleistuvėse su dukra abituriente pašokti valsą. O paskui – vėl gyventi, nes sūnus laukia ir nori vairuoti automobilį. Kas pamokys?.. Kaskart pamačius žmoną širdis plyšdavo krūtinėje – privalėjo jos nenuvilti ir šioje klampioje situacijoje bent kiek užtikrinti visavertį gyvenimą.

Vėliau tikslai darėsi vis didesni ir platesni. Virginijus suprato turįs gyventi, kad padėtų sergantiems žmonėms. Jis tai galėjo, nes pats labai daug žinojo, tomis žiniomis troško dalytis ir su kitais.

Dabar Virginijus gyvena tam, kad onkologinius ligonius įkvėptų nepasiduoti ligai. Jam be galo svarbu palaikyti ir sergančiųjų artimuosius, jiems įkvėpti stiprybės. Pradėjęs įgyvendinti šiuos tikslus, Virginijus suprato vykdamas tikrąją savo gyvenimo misiją. Jai įvykdyti prireiks laiko, todėl didžiausiu savo tikslu jis ir pasirinko išgyventi iki savo mirties. Natūralios mirties, o ne nuo vėžio.

Prieš vienuolika metų, būdamas 46-erių, Virginijus sužinojo sunkios ligos diagnozę. Tai buvo ketvirtos stadijos kasos endokrininės dalies piktybinis navikas (ligos kodas pagal C-25.4) ir kepenų bei intrahepatinių tulžies latakų metastazinis piktybinis navikas (ligos kodas C-78.7). Po pirmojo šoko nusprendė, kad privalo išgyventi ilgiau. Po agresyvaus gydymo ir operacijų atsisotęs ant kojų, Virginijus ėmė padėti kitiems. Dalijosi žiniomis ir patirtimi, kvietė lektorius, organizavo paskaitas, konferencijas, kūrė meno terapijos spektaklį, sėdėjo prie derybų stalo su valdžios institucijomis, o laisvu laiku – jį vadina deimantiniu – lankė sunkiai sergančius, tokio pat likimo paliestus žmones, savo draugus.

Draugu jis vadina kiekvieną, kuris susidūrė su piktybine liga. Virginijus sėdėdavo prie ligonių lovų ir kartu su jais ieškodavo bent menkiausios kibirkštėlės, įkvepiančios gyventi. Ir kaskart, sakydamas „iki susitikimo“, nežinodavo, ar su tuo žmogumi dar susitiks čia, ar jau kur nors toliau, amžinybėje.

Ši knyga taip pat atsirado kaip to paties tikslo – didžiulio Virginijaus noro padėti kitiems – dalis. Jos puslapiuose jis atveria širdį ir

jausmus, išpasakoja savo vargus. Ir, žinoma, dalijasi patirtimi, kaip įveikti šią užgriuvusią bėdą – onkologinę ligą. O juk ją įveikti galima.

Virginijui nuoširdžiai padeda jo sutikti onkologinių ligų gydytojai, kiti mokslo žmonės ir savo srities specialistai. Jie labai daug padėjo ir jam, ir kitiems ligoniams, o šioje knygoje dalijasi savo žiniomis – tik sugebėkite pasiimti. Tai žinios, surinktos iš įvairių šaltinių, kai kurios patvirtintos moksliniais tyrimais ir praktikoje. Kai kas daugumai gal jau girdėta, pavyzdžiui, kad vėžį sukelia stresas, kad jis maitinasi rauginama gliukoze. Tačiau raskite ir dar negirdėtų dalykų, pagalbos sau būdų.

Ir mūsų knygos herojaus, ir pažangiausių pasaulio medikų patirtis liudija, kad vėžiui įveikti dažnai nepakanka įprasto gydymo, kuriuo pacientai gydomi onkologijos ligoninėse. Ši liga labai klastinga, taigi jai įveikti reikia galybės priemonių. O labiausiai – noro pasveikti, valios, pasitikėjimo ir išminties.

Skaitydami specialistų straipsnius, suprasite ir tai, kad, dalydamiesi su jumis savo įžvalgomis, išmanymu ir surinktomis vertingomis žiniomis, šie žmonės taip pat vykdo misiją. Jie kartu su knygos sumanytoju ir autoriumi Virginijumi siekia vieno bendro tikslo – padėti sergantiems žmonėms pasveikti, o sveikiesiems – nesusergti. Ačiū jiems už tai tariame mes visi, sergantis ir sveiki.

Meilė Jančorienė,
knygos sudarytoja

I skyrius

Nelemta žinia

Buvo spalio mėnuo. Rudi lapai klojo parko takus, krito ant blizgančio asfalto ir lietaus nuplautų šaligatvio plytelių. Kiti dar kybojo ant šakų, niekaip nenorėdami būti nublokšti žemėn. Tačiau ir jie nukris. Kiekvienam lapui ateina laikas. Stebėjau vėjyje spurdantį skaisčiai raudoną klevo lapą, vis dar tvirtai įkibusį į šaką. Staiga atlėkė stiprus vėjo gūsis – ir raudonas klevo lapas nusklendė prieš mane. Pakėliau jį lyg didžiausią brangenybę. Tu, atkaklusis klevo lapeli, sugebėjęs taip ilgai išsilaikyti, gal suteiksi man jėgų?..

Lijo labai labai šlapias lietus. Stovėjau lauke be kepurės, be skėčio, lūpomis ir liežuvio galiuku jausdamas veidu tekančius lašus. Argi lietaus vanduo sūrus?

Išėjus iš poliklinikos, mane ir pagavo lietus. Rankoje laikiau baltą popieriaus lapą – savo ligos išrašą. Ką tik mano viduje tarytum kažkas apsivertė. Supratau, kad gyvenimas nuo šios akimirkos bus kitoks, kad sekundės tiksės greičiau nei iki šiol. Žmonės kažkaip keistai vaikšto – susikūprinę, skubėdami, tarytum slėpdamiesi nuo juos merkiančio lietaus. O aš sėdžiu ant suolo ir geriu lietų, visai pamiršęs, kad reikėtų išskeisti skėtį. Jaučiu šaltą, kiau-
rai mane perskverbiantį lašą. Jis teka nuo pakaušio, nurieda visu

mano kūnu iki kulnų. Sunkiai surenku numerį, bet prisiskambinu sėsei, juk ji – medikė. Sakau: „Nesuprantu, kas čia parašyta, gal tu man paaiškintum?“ Buvo mažytė viltis – gal aš neteisingai supratau, o ji nuramins? „Tumoras, – sakau, – kepenyse matomi daugybiniai židiniai, panašūs į MTS, kasos uodegoje vaskuliarizuotas darinys $7 \times 3,4$ cm, kepenyse – $6 \times 5,2$ ir $2,4 \times 2$ cm.“ Skaitau išrašą telefonu. Laukiu jos atsakymo, bet ragelyje tylą. Sakau: „Na ar girdi, sakyk ką nors!“ Ji: „Brolau, tai pakankamai rimta...“

Prieš mane – nežinomybė. Jaučiu karštį krūtinėje ir kylančią įtampą. Įsėdu į automobilį. Lietaus lašus nuo stiklo monotoniškai brauko valytuvai, sankryžose mirksi šviesoforai, pakelėse maži paukšteliai lesioja oranžines uogų kekes. Aplinkui vyksta įprastai nuostabus gyvenimas. Niekas nežino, kad ką tik pasaulis manyje apsivertė aukštyn kojomis, man iš po kojų slido žemė.

Pastačiau mašiną, išjungiau variklį ir dar ilgai sėdėjau garaže, bandydamas sugalvoti, kaip šią žinią pranešti žmonai. Prieš akis mačiau tik pilką sieną. Kaip užsidėti įprastą namo grįžtančio vyro ir tėčio šypseną? Kaip apsimesti nerūpestingam?

Mūsų plačioje giminėje iki šiol onkologinių ligų nebuvo. Bet aš ir iki tos echoskopijos intuityviai jaučiau, kad kažkas mano kūne ne taip, kažkas svetimas slypi, o dabar štai ir medikai patvirtino.

Lipu laiptais. Atrakiniu duris. Žmona atšlepsi iš virtuvės, ryšėdama margą prijuostę, rankoje laikydama baltą rankšluostėlį, iš kambario girdisi vaikų pasisveikinimo šūksniai. Menkos detalės, tačiau jas pamenu puikiai.

– Na, kaip? Ir vėl nieko nerado?

Pabučiuodamas apkabinu nieko nesakydamas. Pajuntu be galo švelnų apkabinimą. Ji pažvelgia man į akis ir... staiga jos šypseną užgęsta.

– Eime valgyti, vėliau pasikalbėsime.

Buvome susituokę jau dvidešimt metų. Nebereikia net kalbėti, puikiai skaitome vienas kito mintis. Vakarieniaudavome visi kartu su vaikais, jaukiai ir šiltai, aptardami dienos darbus. Užsideddavome žvakę... Kaip dabar juos nuviliu!

Žmona žinojo, kad daug kartų kreipiausi į gydytojus, bet diagnozės ilgai nenustatė. O šiandien pagaliau viskas tapo aišku. Pasakiau, kad rado židinių. Ji apibendrina – tai mums vėžys... Šiai ligai mes buvome tarytum per jauni.

Kai pavakarieniauome ir vaikai nuėjo ruošti pamokų, mudu su žmona ilgai sėdėjome ir kalbėjomės. Buvo jau tamsu, pro didelį terasos langą mačiau juodas šlapias – labai šlapias – šakas, tamsių lapų šešėlius ir kamuolinius debesis, tarytum įsipynusius į medžių viršūnes.

Žmona mane ramino. Kalbėjo, kad mokslas jau gerokai pažengęs ir yra naujų gydymo būdų, be to, gal čia visai ne tai, apie ką galvojame. Tamsoje buvo sunku įžvelgti jos akis. Jūra ašarų nuplovėme tai, ką kūrėme kartu visus tuos metus, praverkėme tą vakarą apsikabinę, ieškodami žodžių vienas kitam. Supratau, kad ramindama mane ji bando nusiraminti pati. Gal čia visai ne tai... Juk mes – tik žmonės, kurie nenori tikėti blogais dalykais. Dažnai patys ko nors prisidirbę, tai neigiame arba teisinamės, neva kiti kalti, tik ne mes. Visiškas minčių jovalas galvoje, jokio racionalaus mąstymo. Ar dar kada nors su mylimu žmogumi galėsiu nuvažiuoti prie jūros ir drybsoti atokaitoje, apie nieką

negalvodamas? Kiek ilgai dar galėsiu dalytis paskutiniu kavos gurkšniu ar pirmąją prinokusia avieta? Koks būsiu po metų ir ar būsiu?..

Mano žmona Daiva, kaip ir aš, kilusi iš Tauragės. Susipažino me studijuodami universitete, ji, tiksliau, mokėsi buhalterijos, o aš, būsimas inžinierius, užeidavau padėti tinkamai sulankstyti brėžinius ir susegti į segtuvus. Mes, inžinieriai, buvome įgudę. Segtuvų prilankstėme tiek, kad reikėjo ieškoti, kur juos sudėti, o tarp segtuvų išsižiebė ir meilės kibirkštėlės. Taip ir segame gyvenimo lapelius jau trisdešimt metų. Susituokėme, pradėjome lipdyti savo gyvenimą po vienu stogu. Visada stengėmės puoselėti šeimos vertybes, kūrėme savo taisykles, žaidėme gyvenimą, buvome ir esame laimingi iki šiol. Žinoma, pasitaikydavo šiokių tokių nesutarimų, bet mudviejų vertybės, tikslai ir siekiai sutapo. Kartais, kai vienam atrodydavo vienaip, kitam – kitaip, susmeigdavome kuoliukus, bet per juos nešokinėdavome.

Pusantrų metų iki nustatant diagnozę ėmė kristi svoris. Nei iš šio, nei iš to per metus netekau dešimties kilogramų. Net mama pastebėjo. „Eik, – sakė, – vaikeli, tikrintis, taip negali būti.“ Jaučiau tik šiokį tokį maudimą nugaroje, kairėje pusėje, ties inkstu, daugiau nieko blogo. Tiesa, pavalgius vis sukildavo šleikštulys. Šeimos gydytojas pamanė, kad gal smėlio inkstuose prisikaupė. Prieš dešimt metų buvo inkstų priepuolis – gal tai ir suklaidino gydytoją? Dabar žinočiau, ką vieni ar kiti simptomai reiškia, bet tada nieko nenučiuokiau. Gydytojas rekomendavo masažų kursą ir vandens procedūras. O mano ligos atveju tai atlikti reikia labai dėmesingai. Taip praradau daug brangaus laiko.

Svoris ir toliau krito. Po kurio laiko pradėjo dar labiau pykinti. Suvalgau pietus – jaučiu šleikštulį. Nesupratau, kas darosi, ėjau pas gydytojus, tyriausi cukraus kiekį, kreipiausi į endokrinologą, maniau, gal kalta skydliaukė. Šis gydytojas iš karto pasakė, kad problema – virškinimo trakte, ir išrašė siuntimą echoskopijai. Tada ir rado tą šešėlių lizdą. Tyrimą atliekantis gydytojas manęs klausinėjo, kada pastarąjį kartą tikrinausi, ar nieko nejaučiau anksčiau. Kai užduodami tokie klausimai, jau galima ką nors negero įtarti.

Papasakosiu anekdotą, kurį man tie klausimai priminė. Ateina pacientas pas gydytoją ir skundžiasi: „Oi, man negerai.“ Gydytojas pasižiūri į jį ir sako: „Be reikalo atėjai, vaikštai normaliai, atrodo gerai, kodėl ligų ieškai?“ Ateina pas jį tas pats pacientas po metų. Gydytojas pasižiūri į jį ir klausia: „O kur tu anksčiau buvai? Kodėl nesikreipei?“

O jeigu rimtai, gydytojo klausimai buvo visiškai pagrįsti. Juk jis tik norėjo žinoti, kiek sparti ligos eiga – gal tikrinausi prieš pusę metų? Pagal tai galima nuspėti piktybiškumo laipsnį.

Tada gavau kitą siuntimą ir labai greitai atsidūriau onkologijos skyriuje. Skubos tvarka mane nusiuntė daryti kepenų tyrimo – biopsijos. Tai procedūra, kai tarp šonkaulių leidžiamas drenas paimti audinio mikrodalies. 2013-aisiais man tik šoną užšaldė, dabar jau tokį tyrimą atlieka su bendrąja nejautra. Iš to židinio paėmė kepenų mėginį ir pasakė, kad reikia laukti dešimt dienų, kol nustatys auglio kilmę. Dešimt dienų man buvo begalybė.

2013 metų spalio 13 dieną sužinojau – neurokarcinoma, neuroendokrininis (NE) navikas kasoje su metastazėmis kepenyse. Kasos navikas – septynių centimetrų dydžio, skysčių sankaupos viduriuose, išsivysčiusi gretutinių organų patologija, o kepenyse

įsitaisę dar du židiniai (nuo 2 iki 6 cm) ir gausybė mažų židinėlių. Tokio auglio operuoti negalima, pernelyg daug organų apimta, būtų per daug pavojinga. Išrašė buvo įvardyta židinio (tumoro) apimtis kasoje ir parašytos trys didžiosios raidės MTS. Dabar suprantu, ką tai reiškia, tai – pirminės ligos metastazės. Ligos pradžioje židinybūna vienas, vėliau metastazuoja į kitus organus. Pagal tai gydytojai ir sprendžia, kuri vėžio stadija. Tuo laiku mano diagnozės lape stadija dar nebuvo nurodyta, tik tumoras.

Stovėjome su žmona koridoriuje ir laukėme. Tylėdamas stebėjau kažko laukiančius žmones, o žvilgsnis vis nuklysdavo į iškabą „Onkologijos klinika“. Atrodė, kad serga kiti, o mes tik atėjome jų aplankyti. Dar buvome per jauni tokiai ligai.

Prasivėrė kabineto durys. Mūsų laukė dvi gydytojos. Viena iš jų retoriškai paklausė: „Ar supranti, kokia tavo situacija?“ Linktelėjome abu kartu. Taip, aš suvokiau. „Taigi, operuoti negalime, gal bandome vaistais?“ – tarytum pati savęs paklausė. To žodžio „bandome“ iki šiol negaliu pamiršti. Kaip įmanoma bandyti išgyventi? Tik tada iš tiesų suvokiau situaciją.

Ketvirta vėžio stadija. Apie mirtį negalvojau, bet aiškiai supratau, kad dabar gyvenimas bus kitoks. Koks – nežinojau. Buvome pasiėmę būsto paskolą. Ir kaip galėsiu šeimai užtikrinti finansinį stabilumą? Dukrai kitais metais stojantieji, sūnus dar tik paauglys, jam labai reikia tėvo. Visa tai iškilo akimirksniu... Apie savo likimą beveik negalvojau, didžiausią nerimą kėlė tai, kad negalėsiu pasirūpinti šeima. Neapleido baimė, ar nepaliks manęs mano mylimiausias ir brangiausias žmogus šioje Žemėje – mano žmona.

Žinoma, turėjau ir asmeninių planų. Buvau kviečiamas siekti politinės karjeros, taip pat sulaukęs pasiūlymo vadovauti

kito banko skyriui. Ir staiga viskas griūva. Supratau, kad gyvenimas pasikeis iš esmės. Vienoks jis iki diagnozės, kitoks – visam laikui.

Bjaurastis galvoje ir minčių kratinyse nedavė ramybės mėnesį ar du, bet kažkaip kartu sugebėjome susikaupti ir pradėjome elgtis racionaliai. Su žmona susidėliojome artimiausius planus. Nors buvo gaila, teko parduoti savo nuostabius namus ir grąžinti paskolą bankui, kad šeimos neslėgtų dar ir finansinis išsipareigojimas. Tai buvo labai svarbus, ramybės suteikęs žingsnis.

Susidėliojęs skubius darbus, drąsiai visiems sakiau, kas nutiko. Supratau – jei slėpsiu, baimė ir nežinomybė kels dar didesnę įtampą. Ne tik man, bet ir kitiems. Tuo metu viešai kalbėti, kad sergi vėžiu, dar nebuvo priimta, mažai kas tai darė. Aš pasirinkau kitą kelią – kalbėti viešai ir pasakoti viską, ką sužinau. Pradėjau rinkti informaciją apie ligą. Lietuviai dažniausiai tokie paslaptingi... Nemėgsta reikšti emocijų, dažnai net artimiems žmonėms nepasako šiltų žodžių. Tačiau artimieji akimirksniu pajunta, jei esame blogos nuotaikos. Laimingi žmonės gyvena ilgiau, tad šeimoje stengėmės mėgautis kiekviena diena.

— — —

Aš ne tik apie savo ligą empatiškai pasakojau, bet ir kitus skatinau išsikalbėti. Iki šiol taip elgiuosi – kai gali kitiems padėti ir pats geriau jautiesi. Labai svarbu žmogui išsipasakoti, *išsivientiliuoti*, dar svarbiau tam atrasti drąsos. Man didžiausia laimė išgirsti: „Virgi, man pavyko, mano kraujo rodikliai pagerėjo, jaučiuosi geriau!“ O tiems, kurių situacija sunkiai valdoma, duodu

paskaityti vieną kitą knygą apie išėjimą, apie tai, kad net ir TEN galima išeiti su šypsena. Skatinu pasinerti į gilius nerūpestingos vaikystės, jaunystės prisiminimus. Duoti gerokai lengviau, nei prašyti pagalbos.

Sau išsikėliau tikslą pasveikti nuo vėžio iki savo mirties. Mes visi paliksime šį pasaulį – tai natūralu, tačiau apie mirtį kasdien negalvojame. Kodėl? Ar todėl, kad bijome, ar todėl, kad nežinome? Noriu man skirtą laiką prabūti čia, Žemėje, kitaip. Negaliu mirti nuo šios ligos. Jau geriau žūti už Tėvynę. Noriu sulaužyti visuo-
menėje nusistovėjusią stigmą, kad vėžys – tai mirties nuosprendis.

Nustačius diagnozę, buvo pradėtas gydymas, pradėjau ir aš padėti gydytojui mane gydyti. O kartu tvarkytis su savo mintimis. Pirmiausia reikia pasveikti savo mintyse. Žinau, kad ir ką darytum, jei rimtai nesusitelksi ir tam tikslui neatsiduosi, rezultato nepasieksi. Buvo tikrai didelis šokas, labai išgyvenau, bet viduje tikėjau, kad su ta liga susitvarkysiu. Kokiais būdais, kokiomis priemonėmis, tada nenutuokiau, bet kad kažkaip susidorosiu – tuo tvirtai tikėjau. Ieškojau to akmenėlio, kad ir labai menko, nuo kurio galėčiau bent kiek atsispirti ir kilti į viršų, tarytum augindamas sparnus, erelio sparnus. Juk labai norėjau gyventi. Gal ir keista, bet žinojau, kad minčių galia yra didžiulė, o psichikos būseną tiesiogiai veikia fizinį kūną.

Dažnai žmonės, išgirdę diagnozę, kelia klausimą: kodėl aš? Už ką? Labai pyksta ant savęs arba kaltina kitus. Aš toks nebuvau, buvau pozityvus – nekaltinau nei savęs, nei aplinkinių. Juk mes dažniausiai ieškome pasiteisinimų ir mėgstame kaltinti aplinkinius: tai ne aš, o tie kiti kalti, tai jie dėl manęs nepasistengė. Taip nemaniau, mano požiūris buvo kitoks.