

KAIP, **NEPAISYDAMAS** VIDUTINIO AMŽIAUS,
TAPAU VIENU **SPORTIŠKIAUSIŲ ŽMONIŲ** PASAULYJE
IR **ATRADAU** SAVE

ULTRA- ŽMOGUS

RICH ROLL



OBUOLYS

RICH ROLL

ULTRA- ŽMOGUS

KAIP, **NEPAISYDAMAS** VIDUTINIO AMŽIAUS, TAPAU VIENU
SPORTIŠKIAUSIŲ ŽMONIŲ PASAULYJE IR **ATRADAU** SAVE

Iš anglų kalbos vertė
NOMEDA BERKUVIENĖ



JŽANGA

Avarija įvyksta iš niekur nieko. Vieną sekundę jaučiuosi puikiai, minu dviračio pedalus ir lekiu visu įmanomu greičiu, nors pila lietus. Paskui pajuntu nesmarkų smūgį, ir kairė ranka nuslysta nuo drėgnos vairo rankenos. Aš, nusviestas nuo sėdynės, skrieju oru. Akimirksnį tampu besvoris, paskui bum! Galva stipriai trenkiasi į kietą paviršių, kūnas šešis metrus čiuožia šlapia danga, į kairį kėlį susminga žvyro dalelės, o petį nutvilko skausmas, kai, dešinei pėdai vis dar įstrigus pedale, dviratis užgriūva ant manęs.

Kitą sekundę jau guliu aukštiekninkas, veidą plaka lietus, ant lūpų – kraujo skonis. Aš stengiuosi išlaisvinti dešinę pėdą ir pakilti remdamasis tuo petimi, kuris, rodos, nekraujuoja. Šiaip ne taip atsisėdu. Sugniaužiu kairį kumštį, ir skausmas šokteli iki peties – oda švariai nugremžta, su lietumi sumišęs kraujas srūva mažais upeliukais. Kairys kelias atrodo panašiai. Pamėginu jį sulenkti – netikusi mintis. Akys užsimerkia, regiu pulsuojantį raudoną ir purpurą, ausyse tvinkčioja. Aš giliai įkvepiu ir iškvepiu. Galvoju apie daugiau nei tūkstantį valandų, praleistų besitreniruojuojant tam, kad nueičiau štai taip toli. Turiu tai padaryti, privalau atsistoti. Tai lenktynės. *Privalau sugrįžti į rikiuotę.* Tuomet pamatau. Kairysis dviračio pedalas subyrėjęs į šipulius, anglies pluošto skeveldros pažirusios ant grindinio. Šiandien dar laukia 217 kilometrų – gana sunku numinti dviem pedalais. O vienu? Nejmanoma.

Didžiojoje Havajų saloje dar tik brėkšta, prieš mane driekiasi nepaliesta vietovė, vadinama Raudonuoju keliu (angl. *Red Road*), taip praminta dėl raudonų pelenų dangos, kurios dalelės tebėra giliai sumigusios man į odą. Vos prieš kelias akimirkas, antrąją lenktynių dieną dviračiu įveikęs 56 iš 274 kilometrų, aš buvau absoliutus lyderis 2009-ųjų ultratriatlono pasaulio čempionate „Ultražmogus“ (angl. *Ultraman*), sudarytame iš dvigubos „Geležinio žmogaus“ (angl. *Ironman*) – 515 kilometrų – distancijos ir vykstančiame tris dienas. Varžybose, kurių trasa vinguriuoja aplink visą Didžiąją salą, dalyvauja tik trisdešimt penki atrinkti sportininkai, kurie yra pakankamai geros fizinės formos ir pakankamai pakvaišę, kad ryžtųsi pamėginti. Pirmą dieną reikia nuplaukti 10 kilometrų vandenyne ir dviračiu nuvažiuoti 145 kilometrus. Antrą dieną laukia 274 kilometrų ilgio distancija dviračiu. Galiausiai čempionatą vainikuojančią trečią dieną bėgamas 84 kilometrų dvigubas maratonas karščiu alsuojančiais Konos pakrantės lavos laukais.

Tai mano antrasis bandymas „Ultražmogus“ čempionate – pirmasis įvyko prieš metus – ir aš puoselėjau rimtas viltis. Pernai ištvermės sporto bendruomenė neteko žado, kai aš, brandus keturiasdešimt dvejų vyrukas, išdygau iš niekur ir užėmiau garbingą vienuoliktą vietą bendrojoje įskaitoje vos po šešių mėnesių rimtų treniruočių ir po keleto dešimtmečių beatodairiško svaiginimosi narkotikais bei piktnaudžiavimo alkoholiu, bemaž pražudžiusio mane ir kitus, jau nekalbu apie tai, kad visas fizinis krūvis tuomet būdavo susinešti pirkinius iš maisto prekių parduotuvės į namus ir galbūt dar persodinti kokį augalą. Prieš pirmąjį mano čempionatą žmonės kalbėjo, esą tokiam kaip aš mėginti dalyvauti „Ultražmogaus“ ar panašiose varžybose būtų lengvabūdiška ir netgi kvaila. Juk jie nežinojo, kad esu tik mažai judantis vidutinio amžiaus teisininkas, turintis žmo-

na, vaikų, siekiantis karjeros ir neturintis kada užsiimti niekais. Jau nekalbu apie tai, kad aš treniravausi ir ketinau rungtis maitindamasis vien tik augaliniu maistu. *Neįmanoma*, – sakė man jie. – *Vėganai yra ištižę geibenos, kurių sportiniai gebėjimai apsiriboja medžiaginio Hacky Sack kamuoliuko spyriu. Augaluose nėra baltymų, taigi tau nieko neišeis.* Aš girdėjau, ką jie kalba. Vis dėlto giliai širdyje žinojau, kad galiu tai padaryti.

Ir padariau – įrodžiau, kad jie klydo: ne tik mečiau iššūkį „vidutiniam amžiui“, bet ir sutriuškinau, rodos, nepajudinamus stereotipus apie fizines vien augalais besimaitinančio žmogaus galimybes. Štai dabar aš sugrįžau čionai antrą kartą.

Vos prieš dieną pradėjau lenktynes būdamas puikiausios formos. Pirmąją dieną 10 kilometrų per Keauhou įlanką aš nuplaukiau pirmas ir visomis dešimt minučių aplenkiau kitą dalyvį. Pasiekęs šeštą geriausią plaukimo rungties laiko rezultatą per visą dvidešimt penkerių metų „Ultražmogaus“ istoriją startavau nuostabiai. Vėlyvajame devintame dešimtmetyje aš dalyvaudavau plaukimo varžybose Stanforde, taigi tai nebuvo pernelyg netikėta. O štai dviratis – jau visai kita istorija. Prieš trejetą metų aš netgi *neturėjau* dviračio, o apie dalyvavimą *lenktynėse* juolab nieko nenutuokiau. Pirmąją varžybų dieną dvi su puse valandos grūmėsis su vandenyno srovėmis jaučiau stiprų nuovargį. Sūrus vanduo apsvilino plaučius, pustuzinį kartų išvėmus pusryčius į Kailua įlanką, perštėjo gerklę, o manęs laukė šimtas keturiasdešimt penkių kilometrų kelias per troškią drėgmę ir štorminį priešinį vėją iki Ugnikalnių nacionalinio parko. Aš paskaičiavau. Tik laiko klausimas, kada profesionalūs dviratininkai vikriai mindami kompensuos prarastą laiką ir dienai baigiantis, kildamas į sekinančią tūkstančio dviejų šimtų dvidešimties metrų įkalnę, aš būsiu atsilikęs nuo jų trisdešimčia kilometrų. Be paliovos gręžiojasi at-

gal nė kiek nedvejodamas išvysti man ant kulnų lipantį ir tarsi grobį mane persekiojantį brazilą Aleksandrą Ribeirą (Alexandre Ribeiro), tris kartus tapusį „Ultražmogaus“ čempionu. Vis dėlto jo niekur nebuvo matyti. Tiesą sakant, aš taip ir neišvydau nė vieno varžovo ištisą dieną. Vargiai beįstengiau patikėti tuo, kas vyksta, kai už paskutinio posūkio, man kirtus finišo liniją, iš mūsų aptarnaujančios komandos autobusiuko klykdami išsoko mano žmona Džiulė (Julie) ir įsūnis Taileris (Tyler) – aš *laimėjau* pirmosios dienos etapą! Džiulė ir Taileris puolė man į glėbį; leidausi jų apkabinamas, o skruostais ritosi ašaros. Dar labiau apstulbau laukdamas kito dalyvio ištisas dešimt minučių! *Aš pirmavau „Ultražmogaus“ varžybose dešimčia minučių!* Tai nebuvo vien tik išsipildžiusi svajonė; aš palikau neišdildomą žymę ištvermės sporte, tokią, kuri pateks į rekordų suvestines. *Tokią* vyrui kaip aš – senstelėjusiam žolėdžiui, tiek daug patyrusiam ir išgyvenusiam, – tai buvo mažų mažiausiai neeilinis įvykis.

Taigi, kai antrosios dienos rytą, įsitempęs tarsi suspausta spyruoklė, priešaušrio šviesoje, krintant žvarbiam lietui, kartu su kitais sportininkais stovėjau prie starto linijos Ugnikalnių nacionaliniame parke, visų akys kryo į mane. Nuaidėjus šūviui visi priešakiniai dviratininkai puolė į priekį lyg jaguarai, stengdamiesi skubiai išsiveržti ir suformuoti darnią priešakinę grupę. Aš, švelniai tariant, nebuvau pasirengęs pradėti 274 kilometrų ruožo pašėlusiu maksimaliu greičiu; prieš startą neapšilau ir nė iš tolo nesitikėjau, kad tempas bus toks spartus. Spausdamas nuokalnėn beveik 80 kilometrų per valandą greičiu iš paskutiniųjų stengiausi neatsilikti ir išsaugoti poziciją priešakinėje grupėje, tačiau kojos išbrinko nuo pieno rūgšties ir aš pamažu atsilikau nuo kompanijos.

Šiame pradiniam ruože, sparčiai leidžiantis nuo vulkano, susidaro vadinamoji leistina trauka, kuri leidžia važiuoti kitiems dvira-

tininkams įkandin saugiai įsitaisius „vėjo zonoje“. Apsuptas grupės išlaikai tempą ir išieškoji mažiau energijos. Visų mažiausiai nori atsilikti ir tarsi vienišas vilkas akis į akį susidurti su vėju, kurį gali įveikti tik savo energija. Deja, manęs laukė kaip tik toks likimas. Aš atsidūriau priešakinės grupės užnugaryje, tačiau gerokai lenkiau iš paskos važiuojantį kitą būrį. Tik jaučiausi ne kaip vilkas, o kaip perkarusi žiurkė. Sušlapusi, sužvarbusi perkarusi žiurkė, nirštanti ant savęs dėl nevykusio starto, jau uždususi ir su siaubu galvojanti apie dar laukiančias aštuonias sunkias lenktynių valandas. Lietus padėtį tik pablogino, o aš dar ir užmiršau batų apdangalus, taigi pėdos jau buvo spėjusios peršlapti, sušalti ir sustingti. Nedaug dalykų išmuša mane iš vėžių, galiu nepaisyti netgi skausmo, tačiau šlapios, sušalusios pėdos varo iš proto. Ėmiau svarstyti, gal sulėtinti greitį ir leisti kitai grupei mane pasivyti, bet jie buvo pernelyg atsilikę. Vienintelis pasirinkimas – varyti toliau vienui vienam.

Nusileidęs nuo kalno pasukau link pietrytinio salos krašto kaip tik tuo metu, kai tekėjo saulė. Pasiekus Raudonąją kelią galų gale pradėjo darytis šilčiau. Ši atkarpa – vienintelis visos trasos ruožas, kuriamė lieki be aptarnaujančios komandos, čia negali įvažiuoti komandų automobiliai. Dvidešimt penkis kilometrus mini be palydos. Lėkdamas šia banguota, vešlia, bet nuožmia vietove, duobių ir sudėtingų posūkių paženklintu keliu, iš po ratų nuolat žyrant žvyru, aplinkui nemačiau kitų dviratininkų. Važiavau absoliučiai vienas, sutelkęs dėmesį į švilpesį ir mynimą, o tropinės aušros tylą trikdė tik mano mintys apie tai, koks esu peršlapęs. Niršau ant savo žmonos Džiulės ir likusios komandos, kad neap rūpino manęs geriamuoju vandeniu prieš zoną, į kurią neleidžiami automobiliai, taigi dabar turėjau važiuoti vienišas ir kamuojamas troškulio. Štai tada pajutau nelemtą smūgį ir tęsčiausi veidu į Raudonąją kelią.

Atsisegu šalną. Jis sulūžęs, per vidurį driekiasi ilgas įtrūkis. Pasičiupinėju viršugalvį ir po susivėlusiais prakaituotais plaukais užčiuo-
pi sujautrėjusią odą. Stipriai užsimerkiu, atsimerkiu ir pakrutinu
pirštus sau priešais veidą. Visi vietoje, visi penki. Prisidengiu vieną
akį, paskui kitą. Matau gerai. Raukydamasis ištiesiu kelią ir apsi-
dairau. Išskyrus šalia dviračio lesiojantį paukštį, kurį, ko gero, man
derėtų atpažinti – ilgakaklį, plačia juoda uodega ir geltona krūtinė-
le, – aplinkui nė gyvos dvasios. Aš įtempiu klausą stengdamasis iš-
girsti artėjančios kitos dviratininkų grupės garsus. Neišgirstu nieko
daugiau, tik ramų medyje šalimais šmirinėjančio paukščio kranksė-
jimą, iš už medžių ataidintį durų trinkelėjimą ir be paliovos į smėlį
dūžtančias vandenyno bangeles netoliese.

Šleikštulys ima slinkti aukštin. Aš uždedu ranką ant pilvo ir mi-
nutėlei sutelkiu dėmesį į kylančią ir besileidžiančią odą po delnu, į
įkvėpimus ir iškvėpimus. Suskaičiuoju iki dešimties, paskui iki dvide-
šimties. Tinka bet kas, kas padeda užmiršti skausmą, užliejantį petį
tarsi visu greičiu šuoliuojanti armija, – bet kas, kas neleidžia susikon-
centruoti į odos košę ant kelio. Pykinimas atslūgsta.

Petys ima stingti, stengiuosi jį pajudinti. Nieko gero. Jaučiuosi
lyg Geležinis Medkirtys, meldžiantis alyvos. Pamataruoju pėdomis
pirmyn ir atgal, jos klaikiai permirkusios. Atsargiai atsistoju ir perke-
liu svorį ant sužaloto kelio. Stenėdamas pakeliu dviratį ir apžergiu jį,
spausdamas pėda vienintelį pedalą. Vis dėlto turiu kaip nors įveikti
dar pusantro kilometro iki Raudonojo kelio pabaigos, kur laukia ko-
manda, kur Džiulė manimi pasirūpins ir viską sutvarkys. Mes įbruk-
sime dviratį į autobusiuką ir parvažiuosime į viešbutį.

Galva ima tvinkčioti, kai svirduliuodamas pajudu iš vietos ir
pradedu minti viena koja, kitai, krauju pasrūvusiu keliu, tuo metu
laisvai kadamuojant. Dangus viršum manęs ir vandenyno prašviesėja,

galutinai išaušus rytui, tropinės vilnys nuo balkšvos padūmavusios jo pilkumos nusidažo drumzlina tamsiai žalia spalva, išmarginta lietaus dėmėmis. Aš galvoju apie ne vieną tūkstantį treniruočių valandų, praleistų ruošiantis šiam įvykiui, apie tai, kaip toli atsiplėšiau nuo to antsvorio turinčio, be sūrainių negalinčio apsieiti ištizėlio, koks buvau vos prieš dvejus metus. Mąstau apie tai, kaip kardinaliai pakeičiau ne tik savo mitybos įpročius, kūną, bet ir visą *gyvenimo būdą* – pasikeičiau ir išore, ir vidumi. Dar kartą dirsteliu į sulūžusį pedalą ir prisimenu priešakyje laukiantį 217 kilometrų lenktynių ruožą – *neįmanoma*. Štai ir viskas, galvoju, mane užlieja gėda, perpus sumišusi su palengvėjimu. Man šios lenktynės baigėsi.

Vargais negalais sukariu paskutinius maždaug pusantro kilometro Raudonuoju keliu ir netrukus jau įžvelgiu tolimoje stoviniuojančias komandas, išrikiuotus automobilius, išdėliotas atsargas bei įrangą, laukiančią tuoj turinčių prisiartinti varžybų dalyvių. Širdis ima daužytis sparčiau, ir aš prisiverčiu judėti į priekį, link jų. Privalėsiu pažvelgti į akis žmonai ir įsūniui Taileriui, turėsiu papasakoti, kas atsitiko, pasakyti, kaip nuvyliau ne tik pats save, bet ir juos – savo šeimą, kuri tiek daug paaukojo remdama šią svajonę. *Tu neprivalai*, – šnibžda balsas viduje. – *Kodėl tau neapsisukus... arba dar geriau – nešmurkštelėjus į lapiją, kol niekas nepastebėjo, kad artiniesi?*

Matau, kaip Džiulė prasibrauna pro kitus skubėdama pasitikti manęs. Pakanka vienos akimirkos, ir ji supranta, kas atsitiko. Ji priblokšta, matau, kaip veidu perbėga šokas ir nerimas. Jaučiu, kaip akyse telkiasi ašaros, liepiu sau susitvardyti.

Lenktynės gaubia *ohanos* (išvertus iš havajiečių kalbos – „šeimos“) dvasia, taigi mane akimoju apsupa pustuzinis žmonių iš kitų dalyvių aptarnaujančių komandų ir visi skuba padėti. Vitas Biala (Vito Biala), priklausantis trijų asmenų estafetinei komandai, pasivadinusiai

„Nakties traukiniu“ (angl. *Night Train*), išdygsta su pirmosios pagalbos vaistinėle ir pradeda tvarstyti mano žaizdas.

– Sugrąžinkime tave į trasą, – ramiai pareiškia jis. Vitas yra savotiška „Ultražmogaus“ legenda, patyręs ir gerbiamas, taigi aš sukaupęs jėgas mėginu atsakyti į kreivą jo šypsena. Deja, neįstengiu.

– Nieko nebus, – baikščiai sakau jam. – Sulūžo pedalas. Mano pasirodymas baigtas.

Aš mosteliu į tą vietą, kur turėtų būti kairysis dviračio pedalas.

Garsiai ištaręs Vitui šiuos žodžius, tiesiai pasakęs, kad nusprendžiau baigti, kažkodėl pasijuntu truputį geriau, nuo pečių tarsi nusirita tamsi našta. Pajuntu palengvėjimą netyčia aptikęs būdą lyg niekur nieko ištrūkti iš šio chaoso ir labai greitai atsidurti šiltoje viešbučio lovoje. Jau bemaž jaučiu minkštus patalus, regiu savo galvą ant pagalvės. Rytoj, užuot bėgęs dvigubą maratoną, nusivesiu šeimą į paplūdimį.

Šalia Vito stovi varžybų dalyvės Ketės Vinkler (Kathy Winkler) komandos kapitonas Piteris Makintošas (Peter McIntosh). Jis pažvelgia į mane ir prisimerkia.

– Kokios rūšies pedalas? – paklausia.

– *Look Kēo*, – išlėmenu stebėdamasis, kodėl jam parūpo.

Piteris dingsta, o mechanikų komanda čiumpa mano dviratį ir pradeda veikti. Tarsi mėgindami sugrąžinti automobilį į *Indy 500* lenktynių trasą jie, įnirtingai mosuodami veržliarakčiais, imasi skubios apžiūros – patikrina, ar neiškilęs rėmas, įvertina stabdžių, pavarų perjungimo mechanizmo būklę, rūpestingai apžiūri ratus. Aš susiraukiu. *Ką jie daro? Ar nemato, kad aš lenktynes baigiau?!*

Po kelių sekundžių vėl pasirodo Piteris – *nešinas naujuteliu pedalu, lygiai tokiu pat kaip mano.*

– Bet aš...

Mano protas darbuojasi kaip pašėlęs stengdamasis suprasti, kaip padėtis staiga taip dramatiškai pasikeitė ir nebeatitinka mano planų. *Jie ketina mane pastatyti ant kojų*, – pamažu suvokiu. Aš krūpteliu, kai kažkas pradeda valyti man petį. *Juk viskas turėjo klostytis kitaip! Aš gi apsisprendžiau: esu sužeistas, dviratis sulūžęs; lenktynės baigtos. Argi ne?*

Džiulė, kuri priklaupusi tvarsto man kelį, kilsteli akis. Ji šypsosi.

– Manau, viskas bus gerai, – taria.

Pedalą pritvirtinęs Piteris Makintošas pakyla ir, žvelgdamas man tiesiai į akis, generolo tonu pareiškia:

– Lenktynės nesibaigė. Grįžk ant dviračio ir padaryk viską iki galo.

Aš be žado. Sunkiai nuryju seiles stebeilydamas į žemę. Jaučiu, kad susirinkusios komandos žiūri į mane ir laukia atsakymo. Jie tikisi, kad paklausysiu Piterio, užšoksiu ant dviračio ir tęsiu varžybas. *Grįžk atgal į trasą.*

Manęs laukia dar 217 kilometrų. Tebelyja. Aš sugaišau daugybę laiko, praradau pirmaujančią poziciją ir persvarą kitų dalyvių atžvilgiu. Nėgana to, kad mintyse jau pasitraukiau iš varžybų, esu dar ir sužeistas, šlapias ir fiziškai išsekęs. Aš giliai įkvepiu ir išpučiu orą. Užsimerkiu. Klegesys ir triukšmas aplink mane, rodos, išblėsta, nutolsta, o paskui visai išnyksta. Tyla. Tik mano širdies plakimas ir ilgas, ilgas kelias priešaky.

Darau, ką privalau daryti. Nutildau pasitraukti raginantį balsą galvoje. Grįžtu ant dviračio. Atrodo, manosios lenktynės dar tik prasideda.

PIRMAS SKYRIUS

BRŪKŠNYS SMĖLYJE

Buvo mano keturiasdešimtojo gimtadienio išvakarės. Tą vėsų 2006-ųjų spalio pabaigos vakarą Džiulė ir trys mūsų vaikai jau kietai miegojo, o aš stengiausi pasimėgauti ramiomis akimirkomis paprastai triukšminguose mūsų namuose. Visu garsu plyšaujantis plokščiakranis televizorius tapo jaukaus kasvakarinio mano ritualo dalimi. Mėgaudamasis kartojamos laidos „Įstatymas ir tvarka“ (angl. *Law & Order*) mirguliavimu aš sudorodavau lėkštę sūrinių, o paskui maloniai apsvaigdavau pilna burna čiaumodamas nikotinine gumą. Įtikinau save, esą tokiu būdu atsipalaiduju. Po sunkios dienos jausdavausi to nusipelnęs ir nieko blogo čia nemačiau.

Juk, šiaip ar taip, žinojau, kas yra tikrai blogai. Prieš aštuonerius metus po daugiadienių išgertuvių sukulto sąmonės užtemimo atsitokėjau Priklausomybės nuo narkotikų ir alkoholio gydymo centre, kaimiškajame Oregone. Tada aš stebuklingai prablaivėjau ir mažais žingsneliais patraukiau nauju keliu. Daugiau nebegėriau. Nebevartoju narkotikų. Taigi nusprendžiau turįs teisę kartais užkirsti nesveiko maisto.

Tąsyk gimtadienio išvakarėse kai kas atsitiko. Maždaug antrą valandą nakties, po bemaž trijų valandų buko spoksojimo į televizorių, buvau suvartojęs kelis tūkstančius kalorijų ir beveik apsinuodijęs druska. Pilvas buvo prikimštas, nikotino svaigulys baigė išsivadėti, tad nusprendžiau, jog pats metas eiti gulti. Dirstelėjau į įsūnių

Tailerio ir Traperio (Trapper) kambarėlį šalia virtuvės. Man patikdavo žiūrėti į juos miegančius. Vienas vienuolikmetis, kitas dešimties, taigi netrukus taps nepriklausomybės siekiančiais paaugliais, bet kol kas juodu tebuvo mieli vaikai su pižamėlėmis, miegantys dviaukštėje lovoje ir sapnuojantys riedlentes ir Harį Poterį.

Užgesinę šviesas ėmiau vilkti savo 94 kilogramus sveriantį kūną į viršų, bet pusiaukelėje teko stabtelėti – kojos apsunko, kvėpavimas sutankėjo. Turėjau pasilenkęs atsikvėpti. Veidas liepsnojo, pilvas virs- te virto iš nebetinkančių džinsų. Apimtas šleikštulio pažvelgiau žemyn į įveiktus laiptus. Jų buvo aštuoni. Maždaug tiek pat dar liko užkopti. *Aštuonios pakopos*. Man buvo trisdešimt devyneri metai, ir aš uždusau užkopęs aštuonis laiptelius. *Varge*, – pagalvojau, – *ar tikrai toks tapau?*

Pamažu užsiropščiau iki viršaus, įžengiau į miegamąjį ir atsargiai, kad nepažadinčiau Džiulės su mūsų dvejų metų dukrele Matisa (Mathis), šmurkštelėjau į lovą ir prisiglaudžiau prie jos mamos – du mano angelėliai, nutvieksti pro langą krantinčios mėnesienos. Nejudėdamas žiūrėjau į jas miegančias ir laukiau, kol aprims mano pulsas. Užplūdo susipynusios prieštaringos emocijos – neabejotinai meilė, bet kartu kaltė, gėda ir ūmi baimė, veidu ėmė srūti ašaros. Vaizduotėje iškilo ryškus vaizdinys: Matisa savo vestuvių dieną, besišypsanti, stovinti šalia išdidžių pajaunių brolių ir švytinčios mamos. Deja, šiame sapne atmerkтомis akimis kažko labai trūko. Ten nebuvo manęs. Aš buvau miręs.

Sprandą apėmęs virpulys sparčiai nusirito nugara kartu su panikos banga. Ant tamsių medinių grindų kaptelėjo prakaito lašas, pasijutau sukaustytas, tarsi tasai lašelis vienintelis būtų neleidęs man susmukti. Mažas krikščionis kamuoliukas išpranašavo niūrią ateitį – aš neišgyvensiu iki savo dukters vestuvių dienos.

Gana. Papurčiau galvą, giliai įkvėpiau. Vargais negalais nukiūtinau iki kriauklės vonios kambaryje ir apsišlaksčiau veidą šaltu vandeniu. Pakėlęs galvą išvydau savo atvaizdą veidrodyje. Ir sustingau. Ankstesniojo išvaizdaus plaukimo čempiono, koks kadaise buvau, nelikę nė kvapo. Tą akimirką aš praregėjau; realybė pirmą kartą man tapo akivaizdi. Buvau storas, ištižęs ir labai *prastos sveikatos* vyras, žengiantis į vidutinį amžių, – prislėgtas žmogelis, kenkiantis pats sau, nė iš tolo nepanašus į tą, kas iš tiesų buvau ir kuo norėjau tapti.

Žvelgiant iš šalies viskas atrodė tobula. Nuo paskutinės mano taurelės buvo praėję jau aštuoneri metai, per tą laiką aš sulipdžiau beviltiškai sudaužytą savo gyvenimą ir paverčiau tikru amerikietiškosios sėkmės pavyzdžiu. Susigriebęs Stanfordo ir Kornelio diplomus ir ilgus metus dirbęs teisės konsultantu – ištisą alkoholium varomą dešimtmetį praleisdavau darbe po aštuoniasdešimt bukinančių valandų per savaitę, o naktimis švėsdavau – galų gale tapau blaivininku ir netgi įkūriau sėkmingą teisės firmą, kurios specializacija buvo pramogų verslas. Turėjau gražią, mylinčią, mane palaikančią žmoną ir tris sveikus mane dievinančius vaikus. Be to, kartu mudu pasistatėme svajonių namą.

Tad kas gi man negerai? Kodėl aš šitaip jaučiuosi? Padariau viską, ką derėjo padaryti, ir netgi daugiau. Jaučiausi ne šiaip sutrikęs. Man pagrindas išslydo iš po kojų.

Štai tą akimirką man iš gilumos plūstelėjo suvokimas, kad aš ne tik turiu pasikeisti, bet ir *noriu* tai padaryti. Iš savo nuotykių subkultūrinėje priklausomybės ligų gydymo aplinkoje aš patyriau, kad panagrinėjus žmogaus gyvenimo trajektoriją dažnai atveda iki kelių konkrečių akimirkų – sprendimų, kurie viską pakeičia. Pernelyg gerai žinojau, kad tokių akimirkų kaip ši nevalia pražiopsoti. Jas reikia ypač branginti ir žūtbūt sugriebti, nes jos aplanko nedažnai, jei tai

apskritai įvyksta. Net jei esate patyrę tik vieną tokią galingą akimirką, jums labai pasisėkė. Pakanka mirkstelėti ar sekundėlę nusisukti, ir durys ne šiaip užsitrenkia, jos išnyksta. Aš per savo gyvenimą šia galimybe buvau apdovanotas antrą kartą. Pirmoji aiškumo akimirka pastūmėjo mane į reabilitacijos centrą ir padėjo atrasti blaivybę. Tąakt žvelgdamas į veidrodį aš vėl išvydau atsivėrusias duris. Man reikėjo imtis veiksmų.

Tik kokių?

Esmė tokia: aš esu linkęs į kraštutinumus. Negaliu išgerti vienos taurės. Arba neimu į burną nė lašo, arba laku tol, kol galiausiai atsibundu nuogas Las Vegaso viešbutyje neturėdamas nė menkiausio supratimo, kaip ten atsidūriau. Arba rituosi iš lovos be penkiolikos penkios iš ryto ir treniruojusi baseine, kaip darydavau paauglystėje, arba ryju mėšainius ant sofos. Aš negaliu pasitenkinti vienu kavos puodeliu. Man reikia didelės porcijos, mažiausiai dvigubo, daugiau sia penkiagubo espresso, tiesiog dėl smagumo. Iki pat šių dienų pusiausvyra man tebėra nepažįstama žemė, įnoringa mylimoji, kurią vis dar persekiuju, nors ji manimi nesidomi. Žinodamas visa tai ir pasitelkęs reabilitacijos metu įgytą patirtį, aš suvokiau, kad siekiant tikrų ir ilgalaikių permainų prireiks drausmės, specifinių priemonių ir atsakingumo. Migloti ketinimai „sveikiau maitintis“ arba „dažniau nueiti į sporto salę“ bus neveiksmingi. Man skubiai reikėjo griežto plano. *Privalėjau užbrėžti ryškų brūkšnį smėlyje.*

Kitą rytą aš pirmučiausiai kreipiausi pagalbos į savo žmoną Džiulę.

Kiek tik ją pažinojau, Džiulė visuomet buvo smarkiai įnikusi į jogą ir alternatyviojo gydymo metodus, pasižyminčius, švelniai tariant, „pažangiu“ požiūriu į mitybą ir sveikatą. Džiulė visada keldavosi anksti ir kiekvieną dieną pasitikdavo medituodama ir atlikdama

„Saulės pasveikinimus“, po kurių eidavo valgyti pusryčių, sudarytų iš aromatingų žolelių ir arbatų. Asmeninio augimo ir patarimų jį ieškojo įsitaisiusi prie daugelio guru kojų – pradedant Ekhartu Toliu (Eckhart Tolle) ir mėlynake aiškiarege Anete (Annette) ir baigiant Šiaurės Dakotos lakotų genties vadu Kilniuaju Ereliu bei Paramhansa Nithjananda (Paramhansa Nithyananda), jaunu ir simpatišku indų išminčiumi. Štai pernai metais Džiulė pati viena keliavo į Pietų Indiją, kad aplankyti Arunačalą, paslaptinę šventą kalną, jogų kultūroje pagarbiai vadinamą „dvasių inkubatoriumi“. Mane visuomet žavėjo jos ryžtas tyrinėti, kuris neabejotinai išeidavo jai į naudą. Vis dėlto ši „alternatyvi mąstysena“ visuomet buvo grynai *jos*, o ne mano teritorija.

Ypač tai atsispindėjo mityboje. Atidaręs mūsų šaldytuvą pastebdavai nematomą, bet akivaizdžią ribą per vidurį. Vienoje pusėje gulėjo sukrauti tipiniai amerikietiški infarkto riziką didinantys produktai: dešrainiai, majonezas, sūrio luitai, perdirbti užkandžiai, gauzuoti gėrimai ir ledai. Kitoje – Džiulės – pusėje pūpsojo paslaptinę paruoštų žolelių maišeliai ir vienas ar du užsukami stiklainiai be etikėčių, užpildyti dvokiomis gydomosiomis nežinomos kilmės tyrėmis. Viena iš jų, kaip ji kantriai man išaiškino, buvo lydytas sviestas, o kita, aštri, lipni ruda masė, pagaminta iš indiškų agrastų, senojoje indų gydymo sistemoje ajurvedoje žinoma „gyvybės eliksyro“ vardu. Man niekada nenusibosdavo šaipytis iš šių keistų produktų gamybos ritualų. Nors aš jau pripratau prie jos bandymų įkalbėti mane valgyti tokius dalykus kaip daigintos spindulinės pupuolės arba seitano maltiniai, pasakyti, kad šie bandymai visada baigdavosi nesėkme, būtų pernelyg švelnu.

– Kartonas, – pareikšdavau purtydamas galvą ir čiupdavau sultingą mėsainį su jautiena.

Toks maistas tiko Džiulei, jį puikiausiai valgė mūsų vaikai, bet man reikėjo *savo* maisto. Savo *tikro* maisto. Džiulės garbei reikia pripažinti, kad ji niekada man neprikaišiojo ir nevertė keisti įpročių. Atvirai sakant, aš maniau, kad ji tiesiog neteko vilties, bet iš tiesų mano žmona suvokė esminį dvasinį principą, kurio aš dar nebuvau perpratus. Gali stovėti šviesoje. Gali rodyti teigiamą pavyzdį. Deja, negali *priversti* kito žmogaus pasikeisti.

Na, bet tądien viskas buvo kitaip. Praėjusi naktis įteikė man dovaną – tvirtą suvokimą, kad aš ne tik turiu pasikeisti, bet ir noriu tai padaryti – iš *tikrųjų* pasikeisti. Prisipylęs didžiulį puodelį labai stiprios kavos, nervingai ėmiausi šios temos prie pusryčių stalo.

– Taigi, e-e, – pradėjau, – pameni tą detoksikacinį organizmo valymą sultimis, kurį pernai atlikai?

Džiulė krimstelėjo kanapių duonos, apteptos čiavanprašo (angl. *chawanprash*) tyre, ir įdėmiai pasižiūrėjo į mane, jos lūpas suvirpino smalsi šypsenėlė.

– Taip. Organizmo valymas.

– Na, aš pamaniau, juk galėčiau, na, e-e, supranti, galbūt man derėtų pamėginti?

Pats negalėjau patikėti, kad tokie žodžiai nuskambėjo iš mano lūpų. Nors Džiulė buvo viena sveikiausių žmonių iš visų mano pažįstamų, nors pats mačiau, kaip teigiamai ją veikė dietos, kaip padėjo alternatyvioji medicina, galima sakyti, darė stebuklus, bet dėl vieno dalyko vos prieš dvidešimt keturias valandas dar būčiau ginčijęsis iki pamėlynavimo ir tvirtinęs, kad organizmo valymas beprasmis ir netgi žalingas. Niekada niekur neradau jokių įrodymų, patvirtinančių, esą organizmą valyti sveika ir neva tokiu būdu iš kūno pašalinami toksinai. Paklauskite bet kurio tradicinės vakarietiškos medicinos atstovo, ir jis patvirtins: „Valymas nėra nepavojingas, jis neabejotinai

kenkia sveikatai.“ Be to, kas yra tie mistiškieji toksinai ir kokių būdų valymas gali juos pašalinti? Visa tai nesąmonė, galvojau aš, gryniausias prasimanymas, šarlatanų paistalai.

Vis dėlto tądien mane apėmė neviltis. Vis dar jaučiau vakarykštę paniką, tvinkčiojančius smilkinius. Prakaito lašas ir tamsi jo pranašystė, praskriejusi prieš akis, tebebuvo pernelyg realūs. Akivaizdu, kad mano pasirinktas būdas buvo neveiksmingas.

– Žinoma, – švelniai ištare Džiulė.

Ji neklausinėjo, kas paskatino pareikšti tokį neįprastą pageidavimą, o aš nieko neaiškinau. Kad ir kaip stereotipiškai skambėtų, Džiulė buvo mano sielos bičiulė, geriausia draugė – žmogus, pažįstantis mane geriau nei bet kas kitas. Vis dėlto dėl kažkokių priežasčių, kurių vis dar dorai nesuprantu, aš negalėjau prisiversti papasakoti jai to, ką patyriau praėjusią naktį. Galbūt gėdijausi. O gal veikiau baimė, kurią patyriau, buvo pernelyg stipri, nenusakoma žodžiais. Džiulė turėjo itin gerą intuiciją ir neabejotinai pastebėjo, kad šis tas atsitiko, bet neuždavė nė vieno klausimo – leido įvykiams klostytis savaime, nieko pernelyg nesitikėdama.

Iš tiesų, Džiulė turėjo taip mažai vilties, kad man teko prašyti jos dar tris kartus, kol ji galų gale iš alternatyvių vaistų krautuvėlės parnešė visas gėrybes, kurių reikėjo valymui pradėti – kelionei, kuri netrukus pakeis viską.

Septyneto dienų progresyvaus mitybos režimo, kurį sudarė daugybė žolelių arbatų ir vaisių bei daržovių sulčių, mudu ėmėmės drauge (daugiau informacijos apie mano rekomenduojamą organizmo valymo programą rasite trečiame knygos priede „Šaltiniai“, *Jai**

* Liet. džai – jogoje vartojamas sanskrito kilmės žodis, reiškiantis pergalę, dėkingumą. (Vert. past.)

Renew detoksikacijos ir valymo programa). Svarbu suprasti, kad tai ne badavimo taisyklių rinkinys. Kiekvieną dieną aš aprūpindavau organizmą visomis reikiamomis maisto medžiagomis skystu pavidalu. Nuvijęs šalin abejones pasinėriau į šį procesą visa galva. Mes pašalinome iš šaldytuvo mano plaktą grietinėlę *Reddi-Wip*, jogurto *Go-Gurts* tūteles ir saliamį, o ištuštintas lentynas užpildėme gausybe arbatos, paruoštos iš žolelių mišinio, iš pažiūros primenančio krūvą lapelių, išrautų iš mūsų vejų. Aš su įkvėpimu maukiau špinatų ir morkų sultis, pagardintas česnakais, paskui rijau žolinių papildų kapsules, kurias žiaukčiodamas užgerdavau arbata, paliekančia burnoje aiškų mėšlo poskonį.

Kitą dieną gulėjau ant sofos susirietęs į kamuoliuką ir prakaitavau. Mėginau atsisakyti kofeino, nikotino ir *maisto* vienu metu. Atrodžiau klaikiai. Jaučiausi dar blogiau. Negalėjau pajudėti. Miegoti, deja, irgi neįstengiau. Viskas apvirto aukštyn kojomis. Džiulė pastebėjo, kad atrodau, tarsi gydyčiausi priklausomybę nuo heroino. Tikrai, taip pat jaučiausi priklausomybės ligų klinikoje.

Vis dėlto Džiulė primygtinai ragino mane nepasiduoti; tikino, kad sunkiausia dalis netrukus liks praityje. Aš ja pasiklioviau, ir iš tiesų kiekviena diena buvo vis lengvesnė už ankstesniąją. Žiaukčiojau mažiau, mat pajutau dėkingumą už galimybę šį bei tą – nebesvarbų ką – nuryti. Trečią dieną migla ėmė sklaidytis. Mano skonio receptoriai prisitaikė ir aš pradėjau mėgautis dieta. Nors kalorijų skaičius buvo nedidelis, pajutau energijos antplūdį, po kurio apėmė stiprus atsinaujinimo pojūtis. Aš įtikėjau. Ketvirtą dieną buvo dar geriau, o penktąją jaučiausi tapęs visiškai kitu žmogumi. Miegojau puikiai, be to, pakako vos kelių valandų miego. Mano mintys buvo aiškos, kūnas pasidarė lengvas, sklidas tokio džiugaus gyvybingumo, ko-

kio iki šiol nė nežinojau esant. Aš risnojau laiptais aukštyn su Matisa ant nugaros, o širdies ritmas bemaž nepadažnėjo. Netgi išėjau trumpai pabėgioti ir jaučiausi nuostabiai, nors bėgimo batelių nebuvau varstęsis daugybę metų ir penktą dieną neėmiau į burną jokio tikro maisto! Neįtikėtina. Tarsi trumparegis, pirmą kartą užsidėjęs akinius, aš apstulbau patyręs, kad galima jaustis šitaip gerai. Iki tol visą gyvenimą buvęs beviltiškas kofemanas, antrąją valymo dietos dieną aš sudariau reikšmingą sąjungą su Džiule, mudu kartu išjungėme pamėgtąją kavos aparatą ir išgabenome į šiukšlių konteinerį – niekada nebūtume patikėję, kad kada nors gali taip nutikti.

Pasibaigus septyneto dienų laikotarpiui atėjo metas vėl pradėti valgyti tikrą maistą. Džiulė paruošė man maistingus pusryčius: javainių su uogomis, kelis skrebučius su sviestu ir mano mėgstamiausių kiaušinių, virtų be lukšto. Po septynių dienų be kieto maisto turėjau teisę sukirsti visa tai per kelias sekundes. Užuoť taip padaręs, aš tik spoksojau į valgius. Paskui pasisukau į Džiulę.

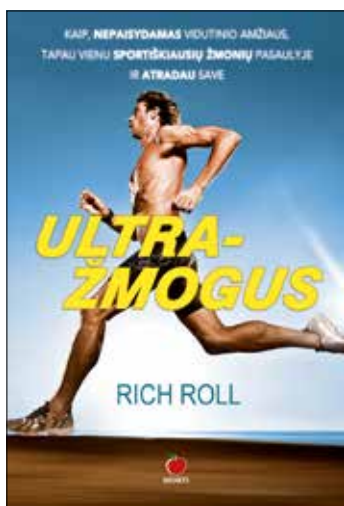
– Manau, aš ketinu nesustoti.

– Apie ką čia kalbi?

– Aš taip puikiai jaučiuosi, kam grįžti atgal? Turiu omenyje maistą. Tiesiog toliau judėkime į priekį, – plačiai nusišypsojau aš.

Norint mane suprasti, reikia suvokti, kad esu alkoholikas iki kaulų smegenų. Jeigu jau kas nors yra naudinga, tuomet kuo to daugiau, tuo geriau, ar ne? Pusiausvyra skirta eiliniams žmonėms. Kodėl neišsikėlus neeilinio tikslo? Tai visuomet buvo mano taisyklė... ir mano pražūtis.

Džiulė pakreipė galvą ir susiraukė, akivaizdžiai ketindama prabilti, bet staiga Matisa netyčia parvertė savo sultis ir užliejo visą stalą, kas nutikdavo bemaž kasdien. Mudu abu su Džiule šokome į pagalbą, kol sultys nenuvarvėjo ant grindų.



**ĮSIGYKITE
KNYGĄ DABAR**

 **knygos.lt**