

Kap, krhkost prebivanja in moč prebujenja



Foto: Mladinska knjiga Založba

Dr. Jill Bolte Taylor nas v svoji knjigi *Kap spoznanja* popelje skozi intimno doživetje svoje možganske kapi. Kot nevroznanstvenica, torej raziskovalka možganov na Harvardu, je bila pred kapjo dejavna predvsem na področju ozaveščanja ljudi o pomembnosti delovanja možganov in razumevanju njihovega delovanja. Sredi tridesetih pa se ji zgodi, da jo tudi samo zadane prav možganska kap. V knjigi natančno opiše potek kapi, svoje občutke na fizični in čustveni ravni ter vključi celo duhovno dimenzijo. Bralca popelje skozi vse faze doživljanja prekinitev toka krvi do svojih možganov.

Predrami nas iz spanca prepričanja o samoumevnosti delovanja naših teles in opozori na čudovit ustroj, ki stoji za njihovim vsakodnevnim delovanjem. Avtorica nam na poti okrevanja natančno razkrije svojo dušo in svojo zgodbo konča kot absolutna zmagovalka. Kap zanjo ni le naporna izkušnja, ampak spoznanje, ki jo popelje v bogate globine svoje biti.

»Človeški živčni sistem je čudovito dinamičen. Sestavlja ga približno bilijon celic. Da bi si lažje predstavljali, kako velikanska je ta številka, si zamislite, da bi nekaj več kot šest milijard ljudi, kolikor nas je na tem svetu, pomnožili s 166. Seveda pa je naše telo še veliko več kot samo živčni sistem. Pravzaprav telo povprečnega človeka sestavlja okoli petdeset bilijonov celic. Osupljivo je, kako se ta gromozanska gmota kostnih celic, mišičnih celic, celic vezivnega tkiva, čutilnih celic itd. med seboj usklajuje in sodeluje pri ustvarjanju zdravega človeka,« nas predrami dr. Bolte Taylor.

Dvojnost delovanja možganov

»Zahvaljujoč se spretnostim desne poloble možganov, smo se določenega trenutka sposobni spomniti neverjetno jasno in podrobno. Meje med posameznimi entitetami so zabrisane in zapleteni kolaž lahko prikličemo v celoti kot kombinacijo podob, gibanja in fiziologije. Za desni um obstaja samo sedanji čas, vsak trenutek kar mrgoli od zbranih vtisov. Življenje ali smrt se zgodi v sedanjosti. Enako velja za občutek veselja in povezanosti z nečim pomembnejšim od nas. Desnemu umu se trenutek zdaj zdi neverjetno pester in brezčasen. Razmišlja svobodno in zunaj ustaljenih vzorcev ter ustvarjalno raziskuje pestre možnosti, ki jih prinaša vsak trenutek. Po zasnovi je spontan, brezskrben in domiseln ter dovoljuje našim umetniškim sokovom, da se pretakajo neovirano in brez kritičnega presojanja,« zapiše Jill. »V nasprotju z desno pa leva polobla informacije

obdeluje v časovnih nizih in zaporedjih. S tem ko linearno in metodično razvršča delce, ustvarja koncept časa; trenutke razdeli na preteklost, sedanost in prihodnost. Vse si razlaga z deduktivnim sklepanjem, na primer: če je A večji od B in B večji od C, mora biti A večji od C.«

Ko možgani zakrvavijo

»Oblika kapi, ki sem jo doživela, je bila huda krvavitev v levi polobli zaradi nediagnosticirane arteriovenske malformacije. Tistega jutra me je grozovita krvavitev povsem onesposobila, da sem se počutila kot otrok v odraslem telesu. Dva tedna in pol po kapi sem prestala težko operacijo, s katero so mi odstranili krvni strdek v velikosti žogice za golf, ki je oviral sposobnost mojih možganov za prenašanje informacij. Po operaciji sem potrebovala celih osem let, da sem si popolnoma telesno in umsko opomogla. Kot šolana nevroznanstvenica sem verjela v sposobnost obnavljanja možganov ter nadomeščanja in ponovnega vzpostavljanja nevrnskih povezav,« svojo izpoved začne avtorica knjige.

Priložnost za popotovanje k prvinskosti

V knjigi nato bralca potegne v izjemno zanimivo dogajanje med kapjo; tako učinkovito ruši stereotipe o tem, da kap povsem ohromi človeka. Razkrije neverjetno tihoto svojega uma kot posledico ohromitve leve polovice možganov, trenutke brezčasnosti in dojemanje sebe le kot prvinski energijski tok. Spominja se prvih dni po kapi, ki ji pustijo grenko-sladki priokus. »Počutila sem se kot duh, spuščen iz steklenice. Moja energija je drsela po morju spokojne evforije kot mogočen kit. Odsotnost telesnih meja je bila ena izmed veličastnih blaženosti, čudovitejša od vseh užitkov, ki jih lahko izkusimo kot fizična bitja«. Medtem ko je njena zavest lebdela v toku sladke tihote, je čutila, da gromozanskega duha nikoli več ne bo uspela stlačiti nazaj v tesno celično matriko. Željnemu poglobljene percepcije lasnega telesa in duše tako odpira nove globine.

Občutki po operaciji

»Ko sem se zbudila, sem se počutila drugače. Moj duh je bil bistrejši, vame se je naselila sreča. Predtem so bila moja čustva precej medla. Svet sem

samo opazovala in se vanj nisem pretirano čustveno vpletala. Po kapi sem pogrešala svojo otroško navdušenje in zdaj sem si oddahnila, ker sem se znova počutila kot jaz. Vse, kar mi bo prinesla prihodnost, sem nameravala sprejeti z odprtim srcem. Slutila sem, da se bo vse skupaj dobro končalo.« Po sami operaciji so ji zdravniki zatrjevali, da bo, če se sposobnosti ne obnovijo v prvih šestih mesecih, le-te za vedno izgubila. Iz lastne izkušnje je te trditve zanikala in dosegla to, da so se njene zmožnosti za učenje razvijale celih osem let. Možgani imajo namreč neverjetno sposobnost spreminjanja nevrnskih povezav, odvisno od vstopnih dražljajev. In prav ta »plastičnost« možganov omogoča obnavljanje izgubljenih funkcij.

Zdravilna moč spanca

»Za moj napredek je bilo ključnega pomena upoštevanje zdravilne moči spanca. Seznanjena sem z različnimi pristopi v rehabilitacijskih centrih, vendar ostajam neomajna zagovornica spanja, spanja, spanja in še malo spanja, prekinjenega z vmesnimi obdobji učenja in novih umskih izzivov.« Avtorica razume spanje kot nujen počitek od vseh energijskih dražljajev, ki jim je bila izpostavljena med budnim stanjem. »Fotoni, ki so vstopali skozi očesni mrežici, in zvočni valovi, ki so nestrpno trkali na moja bobniča, so me hitro utrudili. Nevroni niso bili kos zahtevam in kmalu niso več zmogli smiselno urejati vstopnih informacij. Dražljaji so v osnovi energija, zato moji možgani niso smeli biti izpostavljeni

pretirani čutni vzdraženosti, ki so jo zaznali kot trušč in kaos.«

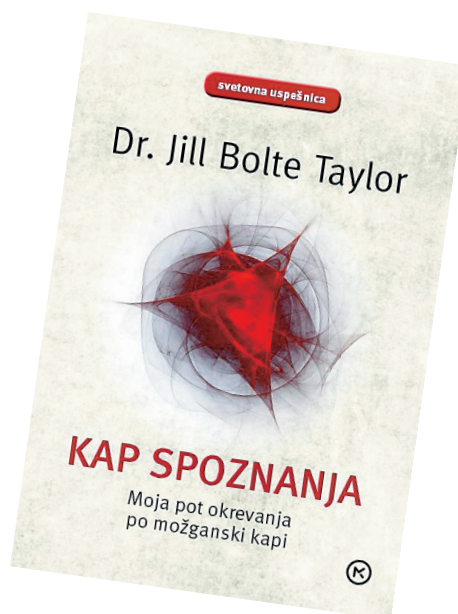
Ljubezen in vzpodbuda

Jill Bolte Taylor poudari, kako zelo pomembno je za okrevajočega, da mu negovalci dovolijo pozabiti pretekle dosežke. Kajti le tako je lahko odkrila svoje interesne dejavnosti in se razvijala. Želela je biti ljubljena, in sicer ne kot oseba, kakršna je bila nekoč, ampak kot oseba, ki bi lahko postala. Ko je prevladujoča leva polobla prenehala ovirati ustvarjalnejšo, bolj likovno in glasbeno nadarjeno usmerjeno desno poloblo, se je v njej marsikaj premaknilo. Na poti okrevanja je potrebovala veliko ljubezni, vzpodbude in sanj, ki so jo gnale naprej.

Kap spoznanja

Med kopico vprašanj, ki ji je z bistrejšim umom začelo brenčati po glavi, so bila tudi ta: »Zakaj se moram vrniti iz občutka blaženosti in miru v kaos okrevanja? Predvsem pa, zakaj sem se sploh znašla v tem blaženem svetu?« Izkušnjo kapi je doživela kot blagoslov, ki ji je omogočil spoznanje, da je globok notranji mir dosegljiv komur koli, kadar koli. Prepričana je, da se izkušnja nirvane skriva prav v desni polobli. To spoznanje jo zelo vznemiri, saj ji ponudi novo dimenzijo občutenja svoje realnosti, ki ji je prej vladalo precej analitično in enoplastno razmišljanje. »Izoblikovala se je moja kap spoznanja: notranji mir je le misel stran in vse, kar moramo storiti, da bi ga dosegli, je utišanje dominantnega levega uma.« V osmem letu okrevanja se je začela dojemati drugače. Začutila se je kot trdna snov in nič več kot tok. Ta občutek fluidnosti in enega z vesoljem po okrevanju pogreša. Ni se želela ponovno ujeti v nori ritem vsakdanjega življenja in izgubiti stik s pristnim jazom. Zato si je zastavila jasen cilj, da ohrani ravnovesje med obema poloblama, predvsem pa si je želela imeti v vsakem trenutku glavno besedo pri odločanju. »Več časa, kot se bomo posvečali nevrnskim mrežam notranjega miru in sočutja, več teh lastnosti bomo izžarevali navzven in posledično bo zato na vsem svetu več miru in sočutja. Bolj kot nam bo jasno, kakšne informacije obdeluje določena stran možganov, lažje bomo izbrali, kako mislimo, čutimo in se vedemo ne samo kot posamezniki, ampak tudi kot člani človeške družbe.«

Tjaša Artnik Knibbe



Prevajalka knjige Ana Ugrinović nam iz lastne izkušnje zaupa, kako je sama preživljala mamino kap in kako jo je pri tem Jillina zgodba motivirala.

Kako sta z mamom doživljali kap?

»Zgodilo se je pred tremi leti, ko je bila mama sama na morju, s hudim glavobolom in z bruhanjem. Ko sem se z njo pogovarjala po mobilniku, sem takoj dojela, da govori nepovezano in da je povsem slabotna. Pomislila sem na najhujše. Čeprav je imela že kakšna tri leta prej kopico nenavadnih težav, ji pri slikanju glave niso ničesar odkrili, tokrat pa so vendarle našli kar dve anevrizmi. Pripeljali smo jo v Ljubljano, kjer je bila zvečer sprejeta v Klinični center, čez dva dni pa je prestala dolgo, naporno operacijo. Prvi obisk je bil šokanten. Glavo je imela strašno otečeno in iz nje je štrlela cevka, ki je odvajala tekočino; na eno oko ni videla, predvsem pa so nas prestrašile njene nepovezane misli. Ni vedela, kje je, kaj se je zgodilo in kaj se dogaja. In prav nihče nam ni znal pojasniti, kako naj ukrepamo in kakšne so njene možnosti okrevanja. Težka preizkušnja se je začela. Medtem ko si je po nekaj mesecih telesno opomogla (čeprav je izgubila vid na eno oko), je bila njena največja težava izguba kratkoročnega spomina. Če si jo vprašal, kaj je ravnokar počela ali kdo je bil na obisku, kaj je jedla ... se ji sploh ni sanjalo. Vsi smo se spraševali, kako se bo sploh še znašla v svetu.«

Kakšni strahovi so vas pri tem spremljali?

»Prej v družini sploh nismo razmišljali o kapi ali bolezni. Vsi smo bili vse življenje zdravi. Ali o tem, da bomo morali za nekaj časa povsem podrediti lastno življenje negovanju mame. S sorodniki pa je bilo tako, da so jo sicer prišli obiskat, a pri okrevanju ni zares sodeloval nihče drug razen ožje družine. Pravzaprav ne oče ne midve s sestro ne druga okolica ni vedela, kako naj bi se vedla do človeka, ki je preživel kap. Mami pa je bilo pred vsemi nerodno. Ljudje so jo begali. Izgubila je samozavest, saj je bila prej uspešna poslovna ženska. Torej je morala vse zgraditi na novo. Kot pravi Jill, moramo človeku po kapi dovoliti, da postane druga osebnost in ga sprejeti kot takega. Ne pa zahtevati od njega, da bo isti kot prej.«

Pa ste imeli dovolj strokovne podpore?

»V Kliničnem centru gotovo ne. Tam si po operaciji prepuščen lastni iznajdlivosti. Rehabilitacija je izredno šibka točka.



Ana Ugrinović

Nasveti, kako naprej, so bili skopi. Za vse smo se morali znati sami. Tudi tisti dober mesec, ko je mami še ležala na nevrologiji, sva se s sestro dnevno menjali ob njeni postelji, saj medicinske sestre niso upoštevale niti tega, da je bilo na začetku smrtno nevarno, da bi vstajala, ona pa si ni mogla zapomniti, da ne sme vstajati. Zato smo brskali po internetu, spraševali naokrog in nazadnje dobili namig, naj se obrnemo na psihoterapevko dr. Vesno Radonjič Miholič, ki se je s svojo človeško toplino izredno izkazala in nam vlila upanje ter nam dala nekaj odločilnih nasvetov, kako ravnati z mamom in koliko se ne nazadnje vpletati v njeno življenje.«

Kaj pa podpora družini?

»Naj poudarim, da bi predvsem sorodniki/negovalci potrebovali v takšnih okoliščinah veliko več pomoči in nasvetov ali vsaj kakšno knjigo z napotki. Ravno zato se mi je zdelo toliko pomembnejše, da knjiga Kap spoznanja izide tudi pri nas. Če bi jo odkrila bolj zgodaj, bi pri nekaterih rečeh glede mame gotovo ukrepala drugače, kot sem.«

Kako ste se spopadli s padcem motivacije?

»Ja, bili smo izčrpani, kaj naj rečem. Kakšno leto je trajalo, da je mami približno sestavila svoj svet. V drugem letu smo za nekaj mesecev najeli 'učiteljico' za vaje. Vpisali smo jo na gliko, na telovadbo in jo nenehno spodbujali. Zaživeti je morala

čisto drugačno življenje, kot ga je bila vajena, kar je bilo zanjo in za nas stresno. Vsak dan smo se morali ukvarjati z njo. Vaje, pisanje dnevnika, načrt aktivnosti za naslednji dan, kaj bomo kuhali ... Namesto da bi mama skrbela zate, nenadoma ti skrbiš za mammo. Življenjski krog se obrne. In seveda smo kdaj tudi izgubili živce in povzdignili glas, ker si moral že stotič zaporedoma ponoviti isto stvar, ki si je ni mogla zapomniti. Mislim, da smo postali veliko bolj potrpežljivi, razumevajoči do drugačnih, bolj sočutni.«

Kako vam je pri tem pomagala Jillina zgodba?

»Jillino knjigo sem dobila v roke dve leti po materini kapi in takoj vedela, da bi jo moral dobiti v roke vsak, ki skrbi za preživelega po kapi, in tudi vsak, ki ga zanima delovanje možganov. Ne le da vliva upanje, ki ga v krizi vsak potrebuje, ampak ponuja tudi konkretne napotke, vaje in spoznanja o možganih, ki so uporabni tudi za zdrave ljudi. Zaupaš ji, ker je nevroznanstvenica, ki je tudi sama doživela kap. Potrdila je veliko stvari, do katerih smo težko prišli že sami. Tudi to, da se da z vajo in voljo doseči zelo veliko. Da so možgani res plastični. In da nikakor ni res, da se možganske funkcije obnavljajo samo nekaj mesecev po kapi. In če bi jo dobila v roke prej, bi mammo gotovo pustili dlje spati, tako pa se nam je zdelo, da mora biti aktivna, če želi okrevati. Čeprav moram poudariti, da je zelo veliko odvisno od osebnosti človeka, ki je preživel kap. Po kapi odkriješ veliko skritih značajskih lastnosti človeka. A kot vsaka slaba stvar je tudi mamina kap prinesla nekaj pozitivnih sprememb. Kot družina smo se gotovo zblížali. Več je smeha, skupnih kosil in objemov.«

Tjaša Artnik Knibbe

Opozorilni znaki možganske kapi

- Mravljinčenje (ohromelost) katerega koli dela telesa.
- Težave pri govoru ali razumevanju.
- Težave z ravnotežjem ali s koordinacijo.
- Nenaden močen glavobol, vrtoglavica.
- Težave z vidom na eno oko ali obe očesi.
- Kap zahteva nujno zdravniško pomoč.

Takoj pokličite 112!