**DZĪVES AR INSULTU FENOMENOLOĢIJA**

***Natālija Ivanova***

Arī mana tikšanās ar insultu pilnā mērā ir eksistenciāls pārdzīvojums, kad notiek „esības” tikšanās ar „nebūtību”, kad asi izjūti mirkļa vērtību un zaudējuma sāpes, cilvēka dzīvības trauslumu un uzticamas draudzības nozīmi. Tāda bija man tuvas draudzenes, kolēģes, domubiedra Marinas tikšanās ar insultu.

Iepriekšējā mūsu tikšanās ilga pusstundu - bija vasara, viņa tikko kā bija atgriezusies no Kaļiņingradas, bet es nākošajā dienā braucu ceļojumā uz trīs nedēļām. Marina piezvanīja man un ierosināja satikties, jo citādi mēs ilgi vēl nesatikšoties. Toreiz mēs skaitījām - trīs nedēļas likās ”ilgi”, un izrādījās, ka patiešām ilgi – seši mēneši neziņā un trauksmē.

Mūsu jaunā tikšanās krasi atšķīrās no iepriekšējās. Mēs tikāmies rehabilitācijas centrā, uz kurieni viņa tika pārvesta no slimnīcas. Marina sēdēja invalīdu riteņkrēslā un varēja sazināties ar mani tikai ar vienas rokas žestu palīdzību (viņa bija pilnīgi paralizēta un zaudējusi spēju runāt), kaut arī acis teica tik daudz: gan par bezspēcības sāpēm, gan par apjukumu, gan ciešanām. Īdot viņa centās man kaut ko pavēstīt, pastāstīt, bet es atkal centos uzminēt teikto, taču tik daudz ko toreiz nesapratu un ļoti pārdzīvoju par to. Es sajutu savu bezspēcību un apjukumu, līdzcietību viņas dvēseles ciešanām. Mēs centāmies jokot, taču tobrīd tas slikti padevās. Mēs atcerējāmies mūsu pusstundas tikšanos, kurai tai brīdī jau bija pavisam cita nozīme. Pagāja vēl ilgs laiks (apmēram pusotrs gads), kamēr mēs varējām uzsākt sarunu par pārdzīvoto un pārdzīvojumiem šobrīd.

Šajā rakstā vēlos apskatīt eksistenciālo dzīves krīzes pārdzīvojumu cilvēkam, kurš pārcietis insultu, kā arī viņa dzīves pasauli. Tekstā tiks izmantoti pēc insulta pārdzīvojumu fenomenoloģiskās analīzes materiāli, ko esam veikuši ar kolēģiem – voluntieriem jeb brīvprātīgajiem, apkopojot patiesus dzīvesstāstus, kuros cilvēki cīnījušies par sevi. Mūsu brīvprātīgā psiholoģiskās rehabilitācijas programma jau sešus gadus darbojas Insultu pārcietušo cilvēku un viņu radinieku psiholoģiskā atbalsta biedrībā „Vigor”(tulkojumā no latīņu valodas – *dzīves enerģija, dzīves* *spēks*). Nozīmīga daļa patieso stāstu būs saistīti ar manas draudzenes Marinas atveseļošanās procesu, tādēļ viņu var uzskatīt par šī raksta savdabīgu līdzautoru.

***Dzīves krīzes pārdzīvojums pēc insulta***

Var teikt, ka insults kā emocionāli nozīmīgs notikums, sadala cilvēka dzīvi it kā divās daļās - „pirms” un „pēc”. Pārdzīvojumu spēks un asums, spēcīga sasprindzinājuma stāvokļa ilgums, kā arī daudzie zaudējumi pēc insulta, tiešām rada tādu kā ūdensšķirtni cilvēka dzīvē. Kā raksta Otto Bolnou, krīze „ir notikums, kurš savas kritiskās un bīstamās dabas dēļ izceļas no nepārtrauktā dzīves ritējuma. Krīze – ir normālo dzīves aktivitāšu pēkšņs pārrāvums” (B.Jakobsens, 27.lpp.).

Zaudējumi pēc insulta ir ļoti dažādi. Tie ir tieši fiziski zaudējumi, kas vispirms saistīti ar veselību. Tas ir acīmredzams zaudējums, pamanāms un ļoti smags, dziļi sāpinošs.

Pēc insulta, dažkārt pirmoreiz, cilvēks sastopas ar trauksmes izjūtu saistībā ar nāvi, turklāt savu nāvi. Un ne tikai tāpēc, ka daži, iestājoties insultam, ir tuvu nāvei, bet arī tādēļ, ka paliek atkārtota insulta draudi (tātad arī atkārtota nāves tuvuma draudi). Nāves trauksme, kā saka I. Jaloms, „intīmi saistīta ar eksistences procesu”, bet dotā gadījumā - vēl jo vairāk. Jau pati insulta stāvokļa dzīves situācija liek cilvēkam izjust „nāves uzbrukuma sajūtu”. Tomēr trauksme – „ir ne tikai ienaidnieks, bet arī skolotājs: tā var atklāt autentiskas eksistences virzienu” (I.Jaloms, 212.lpp.). Kā raksta I.Iljins savā „Pārdomu grāmatā”: „Nāves ideja it kā atver man acis un izraisa manī kaut kādu neremdināmu bada sajūtu, slāpes pēc patiesas kvalitātes, gribu pēc Dievišķjiem saturiem, lēmumu izvēlēties un atlasīt pareizi, nekļūdoties un bez pašapmāna” (I.Iljins, 440. lpp).

Bez minētā ir arī psiholoģiski zaudējumi – pēc insulta mainās cilvēka raksturs. Tā piemēram, daži cilvēki pēc pārdzīvotā insulta atzīmē, ka kļuvuši jūtīgāki, burkšķējošāki, trauksmaināki vai vieglāk aizkaitināmi. Pēc pārciesta insulta izmainās arī daži cilvēka psihisko izziņas procesu funkciju kvalitāte - atmiņas, uztveres, uzmanība, domāšanas. Viens no cilvēkiem pēc pārdzīvotā insulta stāstīja: „Visnepatīkamākais manā slimībā - ir tas, ka parādījusies tāda kā atpalicība. Nevaru ātri domāt, daudz ko aizmirstu, bieži nevaru piemeklēt vajadzīgo vārdu sarunā. It kā izzudušas vēlmes un intereses. Man pagaidām vēl grūti apjēgt, ko es gribu pateikt.”

Protams, pēc insulta, tāpat kā pēc jebkuras citas psiholoģiskas traumas, tiek zaudēta dzīves jēga un dzīves redzējums kopumā. Pēc Janofa – Bulmana (B.Jakobsens, 29.lpp.) var teikt, ka dotajā gadījumā (pēc insulta) sagrūst dzīves bāzes nostādnes par pasauli. Pasaule vairs nešķiet vairs tik labvēlīga, arī cilvēka attieksme pret to var būt noskaņota ne īpaši pozitīvi, pat ja tā pret cilvēku – labvēlīga. Pasaule kļūst pavisam neprognozējama un kādu laiku bezjēdzīga.

Ir vēl viens zaudējuma tips dzīves krīzē, ko apraksta eksistenciālisma pētnieki, kas ir raksturīgs arī cilvēkiem pēc insulta. Šajā krīzē cilvēks zaudē daļu no savas dzīves un tādējādi daļu no sevis. Viens no mūsu programmas dalībniekiem dalījās: „Jūtu, ka man tik ļoti trūkst darba atmosfēras, kurā es vienmēr griezos kā vilciņš.” Kā stāstīja cits cilvēks, pēc insulta krasi mainījusies laika uztvere, agrāk laiks skrēja, bet tagad - tas ir apstājies. Spēcīgs dvēselisks pārdzīvojums par to, ka kalendāram vairs nav nozīmes. Piemēram, agrāk 1.septembrī kāds no viņiem gāja uz skolu uz darbu, kāds cits - pavasarī brauca uz tradicionālām sporta sacensībām, bet tagad „nekas nenotiek, tagad tas viss - nav priekš manis”. Cilvēks izjūt sēras par zaudēto sevis daļu, ar kuru kopā dzīve likās jēgpilna un piepildīta.

Pēc insulta cilvēks zaudē perspektīvu saistībā ar sapņiem un plāniem, parādās dzīves bezjēdzības izjūta, bieži rodās depresija. Pēc dažādu pētījumu datiem, depresīvas reakcijas pēc pārdzīvotā insulta parādās 11- 68% gadījumos. Kāds mūsu programmas dalībnieks stāstīja: „Es diezgan ilgi nekur negāju, ne ar vienu nerunāju, es tikai domāju. Domāju par to, ka agrāk, strādāju strādāju un strādāju, bet tagad vairs nav vairs kur iet. Tu tikai guli un domā. Bija laiks, kad man tik ļoti gribējās nomirt.” Marina stāstīja: „Pirmais jautājums, kurš radās, kad sāku atgūties pēc insulta bija - kā un priekš kam dzīvot tālāk?” Pēc insulta zūd dzīves piesātinātības un piepildījuma sajūta, parādās domas par likteņa netaisnību un „atstumtības” no dzīves sajūta.

Nesen mūsu programmai pievienojās 24 gadus jauna sieviete pēc insulta (insults notika, kad viņai bija 22.gadi). Raudot viņa dalījās savā izmisumā: ”Ko tad lai es tagad iesāku kā vecīši seriālus skatīties... Bet tik daudz ko gribējās…” Aiz tukšuma sajūtas tā pati trauksme par dzīves jēgas zaudējumu. Cits mūsu programmas dalībnieks stāstīja: „Ja iepriekš mana dzīve bija piesātināta un skrienoša, pat nebija laika padomāt, tad tagad - pārāk līgana, dažkārt pelēka. Kaut kā maz kustību, dinamikas. Tagad es pati piepildu savu dzīvi, agrāk tas notika kaut kā pats no sevis. Baidos tukšuma…” Insults prasa veikt radikālas dzīves veida izmaiņas, lai pārvarētu apjukumu, pēc slimības ierobežojumu pieņemšanu, jauna dzīves stila un veida atrašanu.

Eksistē trauksme palikt par invalīdu uz mūžu, būt par nastu saviem tuviniekiem. Un kopā ar trauksmi - dusmas uz savu bezpalīdzību un nepacietību atjaunošanās procesā. Marina stāstīja: „Kļūst skumji, reizēm kaitina sava bezspēcība dažās situācijās. Piemēram, nevaru apgriezt nagus, nevaru ievērt adatā diegu un kaut ko piešūt, nevaru gludināt. Tik daudz dažādu „nevaru””.

Attiecībā uz slimību bieži daudz sašutuma, protesta un dusmu. Kā teica viens no programmas dalībniekiem: „Slimība - ir veltīgi iztērēts laiks”, bet cits turpināja: „Ar tādu slimību, kā man, dzīvot jau, protams, var, taču gribas dzīvot pilnvērtīgi”.

Cilvēks, esot bezpalīdzīgs un salīdzinot sevi ar to, kāds viņš bij pirms insulta, bieži uztver sevi ar nepietiekamu pašcieņu. Cilvēkiem, kas ir pārdzīvojuši insultu, šī slimība bieži saistās nepārliecinātības sajūtu, personīgās pašrealizācijas nespējas pārdzīvojumiem, vilšanos sevī, kad cilvēks baidījies, ka citi viņu arī uztvers kā nenormālu. „Ar slimību man saistās nepilnvērtības sajūta”, - dalījās vīrietis, kas pārcietis insultu.

Pēc insulta cilvēks maldās priekšstatos par sevi, viņš šaustās un izjūt apjukumu. Šajā periodā, līdz ar viņa esības stabilitātes zudumu dzīvē, tiek mests izaicinājums, kas sapurina cilvēku, liekot viņam daudz ko pārdomāt un pārvērtēt.

Ja izskatīt dzīves krīzes pēc insulta situāciju no fenomenoloģiskā viedokļa, tad var pieņemt, ka līdz ar ierasto mijattiecību ar pasauli zaudējumu, ierastā līdzcilvēku loka un cilvēka esības zaudējumu (kas ir mijattiecību rezultāts) - neizbēgami viss mainīsies. Un šīs izmaiņas, visdrīzāk, sākas ar zaudējumu pārdzīvojumu un īpatnēju savas dzīves arhivēšanu.

Atskatoties uz pārdzīvoto, cilvēks pārmet sev, izjūt vainas sajūtu par „padarīto” un „nepadarīto”. Marina reiz teica : „Jūtu smagumu no tā, ka nepaspēju izdarīt to, ko varēju (kaut arī tas bija manos spēkos). Daudz ko atliku, cerēju, ka izdarīšu vēlāk, daudzas nozīmīgas lietas atliku kā otršķirīgas. Nodarbojos ar fasādi un palaidu garām būtību. Palikusi ir nožēla, ka izmantoju laiku nelietderīgi. Pārāk daudz uzņēmos – tas, pēc būtības, nav pareizi. Domāju, ka enerģijas bija par daudz... Un saviem palīgiem izrādīju „lāča pakalpojumu” - līdzās man viņi palika lieliski izpildītāji, neiemācījušies strādāt bez manis”.

Insults ienes zaudējumus ne tikai veselībai, mīļotam darbam, ierastam saskarsmes lokam, bet arī savam statusam kā ģimenē, tā arī profesijā. Ģimenes galva kļūst atkarīgs un reāli bezspēcīgs cilvēks, kuram nepieciešama kopšana. Bieži cilvēks jau vairs nav spējīgs atgriezties pat savā profesijā. Viens no mūsu programmas dalībniekiem dalījās savos pārdzīvojumos: „Grūti, ka nespēju pelnīt naudu”.

„ES„ tēls it kā sagrūst, pārņem izmisums saistībā ar personīgās sūtības zaudējumu. Marina, pārdzīvo to, ka viņa nekad vairs neizies pie skolas tāfeles (viņa bija brīnišķīga skolotāja un ļoti laba skolas direktore), nevarēs padarīt savu skolu par „pašu, pašu labāko gan skolēniem, gan skolotājiem, gan skolēnu vecākiem”. Reiz viņa man atzinās : „Skumjas par skolu uznāk kopā ar zaudējuma sāpēm. Tu zini, it kā pēc insulta esmu pazaudējusi pati sevi.”

Var uzskatīt, ka cilvēks, pārdzīvojot patības krīzi, nonāk pie refleksīviem pārdzīvojumiem. Viņš cenšas noteikt priekš sevis „patieso”, „reālo” un „melīgo”, „nereālo” sevī un savā dzīvē.

Pēc insulta cilvēks it kā zaudē sava dzīves ceļa kustības virzienu. Toties tagad vairs nav jēgas darīt visu sociāli pieņemami, pareizi, svarīgi, lai viss būtu īsts. Pēc Emmas van Dorsenas viedokļa, līdzīga situācija dod cilvēkam iespēju nonākt līdz patiesi autentiskai dzīvei. Tas ir virziens no bezspēcības uz patiesu savas dzīves līdzautoru (kas sākas ar visai sarežģītu darbību pašam uzsākt fizisku kustību, un turpinās ar savas personīgās dzīves virzības meklējumiem). Tas ir virziens no tā, ko vēlas citi, - uz to, ko cilvēks pats patiesi vēlas un diktē ko viņa paša sirdsapziņa. Tas gala rezultātā ir virziens, kas saistīts ar aizstāvību un pārliecību, ko cilvēks apzinās kā savu un atteikšanos, visa tā, ko viņš neatzīst kā savējo. „Priekš tam, lai būtu autentisks, cilvēkam aci pret aci jāsatiekas kā ar saviem ierobežojumiem, iespējamiem zaudējumiem un pat nāvi, tā arī ar savām iespējām” (van Dorzen, 78. lpp.).

Pēc insulta tiek pārdzīvotas ķermeniskā „ES tēla” izmaiņas un iespējamā šo fizisko izmaiņu fatalitāte. Kāds programmas dalībnieks dalījās: „Tagad visu laiku gan dienā, gan naktī - sāpes. Esmu kā divi cilvēki: labā daļa - mana, kreisā - nav mana. Kājas pietūkušas. Vai tas viss vispār pāries?” Vienlaicīgi ir novērojama savdabīga aizsardzība, kas saistīta ar neadekvātu savu spēju novērtējumu. Reizēm parādās savu fizisko ierobežojumu dramatizācija, kad cilvēks faktiski kļūst par apstākļu upuri un atsakās darīt pat to, kas ir viņa spēkos (piemēram, veikt elementāru higiēnu). Atmetot sev ar roku, viņš tādējādi padara nevērtīgu savu dzīvi, uzskatot, ka invalīda dzīve – tā nav dzīve vispār. Gadās otrādi, kad cilvēks ignorē savus ierobežojumus, cenšoties darīt ko, kas nav viņam pa spēkam, aizmirstot, ka spēka viņam nav daudz un vispārējā kustību koordinācija - slikta. Izrādās, ka cilvēks ir spiests iemācīties samērot savus spēkus un savas vēlmes ar savām iespējām vairāk, kā jebkad iepriekš. Un tas nav vienkārši, tādēļ, ka nepieciešams gribēt un mēģināt vairāk, kā viņš to pašlaik spēj, taču ne tik ļoti, lai viņa mēģinājumi „neatmestu” viņu atpakaļ.

Pie nopietna insulta gadījuma (pie nozīmīgiem galvas smadzeņu centru bojājumiem) kaut kas izrādās jau neatgriezeniski zaudēts. Pēc Vispasaules Veselības organizācijas statistikas, tikai 10% cilvēku, kas izdzīvojuši, atgriežas pie pilnvērtīgas dzīves, 30% - ir noturīgas atlikušās izmaiņas un 60% slimnieku paliek ar smagu invaliditāti. Taču minētā medicīniskā statistika atspoguļo tikai *fiziskos* cilvēka veselības dinamikas rādītājus. Mūsu insulta pārciesto cilvēku psiholoģiskās rehabilitācijas pieredze liecina, ka *”psiholoģiskās invalidizācijas”* (arī pie paliekošiem kustību un runas traucējumiem) beidzas tad, kad cilvēks *rada priekš sevis* (nevis atgriež, kas bieži jau nav iespējams) jaunu un pilnvērtīgu dzīvi, jūtot sevi kā vajadzīgu, apjaušot sevi kā kaut ko varošu.

Pat tad, kad cilvēks nevar izmainīt kādu no saviem ierobežojumiem, kas saistīti ar veselības stāvokli vai dzīves apstākļiem, tad dzīves izvēles iespēja - kā ar to dzīvot – eksistē vienmēr. Cilvēks var izvēlēties „palielināt savu jau esošo nelaimju koeficientu vai izlemt izmantot savu iekšējo spēku, cīnoties un atrodot risinājumus un apmierinājumu tur, kur tas iespējams” (B.Jakobsons, 31.lpp.). Pēc M. Haideggera vārdiem, katrs cilvēks ir iemests savā eksistenciālajā situācijā. Kopā ar šī dotuma pieņemšanu cilvēks kļūst reālistiskāks, bet viņa dzīve – vairāk īsta, patiesa.

Viens no mūsu programmas dalībniekiem dalījās: „Es visu saprotu, pats sevi esmu nolietojis, nomocījis. Domāju, esmu no dzelzs un varu visu. Tagad saprotu, ka uz lietām jāskatās reāli. Gribētos kļūt tādam pašam, kā iepriekš, bet šobrīd esmu kā palēninātā filmā. Man palīdz sapratne, ka esmu tomēr slims, tāpēc nevajag saspringt un steigties (jāsaka gan, ka reizēm es it kā to aizmirstu), vajag apdomāties un būt uzmanīgam. Pēc tik daudz gadiem mana ticība par pilnīgu atveseļošanos zaudē spēku. Gribasspēks ir jāsaspiež dūrē.”

Nevar nepiekrist F.Vasiļukam par to, ka *krīzes pārdzīvojums -* ir dziļš iekšējs cilvēka emocionāls - gribas darbs, lai atjaunotu garīgo līdzsvaru un zaudēto apzināto eksistenci (F.Vasiļuks).

***Dzīves krīzes pārdzīvojumu dinamika pēc insulta***

Izskatīsim dzīves krīzes pārdzīvojumu dinamiku pēc insulta caur dzīves notikumu pārdzīvojumu aprakstu. Dzīves notikumi - kā īpaši nozīmīgas situācijas, kuras kļūst par personības izmaiņu avotu attieksmē pret sevi, pret savu pagātni, tagadni un nākotni. Tie var būt visdažādākie dzīves notikumi: notikumi - iespaidi, cilvēka iekšējās dzīves notikumi, notikumi uzvedībā, vides notikumi, saskaņā ar Loginovas klasifikāciju (N.A.Loginova). Mēs neizskatījām dotajā gadījumā tikai biogrāfiskos notikumus. Bija svarīgi un interesanti izskatīt cilvēka dzīves notikumus pēc insulta, kas bija viņa atjaunošanās procesa izmaiņu rādītāji vai pieprasīja turpmākās viņa dzīves veida nozīmīgas izmaiņas, kas, savukārt, arī determinēja jeb noteica psiholoģiskās rehabilitācijas procesu. Bija svarīgi izpētīt, ar kādiem pārdzīvojumiem tie ir saistīti.

Atjaunošanās pēc insulta, it īpaši, ja ir nozīmīgi galvas smadzeņu bojājumi, norit ļoti lēni un pakāpeniski.

Pirmajā laikā pēc insulta cilvēks parasti nespēj līdz galam aptvert, kas ar viņu ir noticis. Viņš apzinās tikai, ka arviņu ir noticis kaut kas slikts, un tas ir ļoti nopietni. Šķiet dīvaini, ka tad, kad viņš vēlas kaut ko pateikt vai izdarīt, nekas nesanāk - runa un ķermenis neklausa. Šis stāvoklis ļoti labi atspoguļots filmā „Skafandrs un taurenis”.

Marina pastāstīja: „Apmēram desmit dienas pēc insulta, mani radinieki uzaicināja pie manis pazīstamu mācītāju. Mācītājs Boriss kaut ko lasīja, kaut ko darīja, es tā īsti nesapratu ko - uztvere bija kaut kāda fragmentāra. Bet brīnumaini, acis pēc šī rituāla it kā atvērās plašāk, it kā kaut kāds plīvurs būtu nokritis no tām. Parādījās atvieglojuma sajūta.”

Viņai atmiņā saglabājušies vēl divi notikumi, abi saistīti ar brīnumainu, vārdos grūti aprakstāmu, spilgtu sajūtu „es dzīvoju!!!”. Pilnas paralīzes stāvoklī rehabilitācijas centrā Marinu ievietoja baseinā. Pirmais, ko ieraudzīja viņas acis, - bija saule un zaļas-zaļas lapiņas aiz loga. Šķiet viņa smaidīja aiz laimes, redzot šo ainu. Kļuva brīnumaini līksmi, viņa priecīga iedomājās: „es dzīvoju!”

Drīzumā jau kādā citā dienā šajā pašā rehabilitācijas centrā Marinu pirmo reizi uzsēdināja zirgam mugurā. Viņai šis pasākums šķita visnotaļ jocīgs, pavīdēja doma: ”Par mani ņirgājās, esmu taču pilnīgi paralizēta! Un turklāt zirga mugurā līdz šim es arī nekad neesmu sēdējusi”, - taču to pateikt viņa nevarēja – nebija runas. Riteņkrēslā viņu pieveda pie zirga, tad četri cilvēki pacēla viņu un iesēdināja speciālā sēdeklī. Zirgs pagriezās pret Marinu un paskatījās tik gudrām acīm it kā teikdams : „Nu ko, ejam…” Dīvaini, bet Marinas mugura it kā pati iztaisnojās, kļuva gluži karaliska, ķermenis juta lielā, labsirdīgā dzīvnieka siltumu, un viņi lēnām sāka kustēties (divi cilvēki vienlaicīgi pieturēja viņu). „Es dzīvoju!!!”, - sajūsmas pārņemta Marina atkal iedomājās.

Iespējams, šos notikumus var pieskaitīt pie spilgtiem notikumiem - iespaidiem, kas ne tikai atspoguļo cilvēka aktuālos stāvokļus, bet arī rada jaunu pārdzīvojumu saistībā ar dzīvību kā vērtību.

Praktiski visiem cilvēkiem, pēc pārciesta insulta, seko dienas, kas ir līdzīgas viena otrai, kad katru reizi sevi jāpiespiež piecelties izmantojot gribasspēku. Un tas var ilgt pusgadu, gadu vai pusotru. Marina šo laiku raksturo tā: „Ritēja pelēkas dienas, arī tad, ja spīdēja saule, nebija prieka sajūtas, jo nesapratu, kā lai es dzīvoju tālāk. Mani ietina lipīga pelēcība - viens un tas pats. Grūtākais - piecelties un darīt vismaz kaut ko.” Šajā laikā palīdz, ja katru dienu (par to parasti rūpējas tuvinieki) pie slimnieka ierodas kāds speciālists - logopēds, fizioterapeits u.c. Jebkurā gadījumā, satiekoties viņš ir spiests piecelties no gultas, nomazgāties, apģērbties... Tas ievieš slimnieka dzīvē noteiktu dažādību. Turklāt svarīgi, lai pēc iespējas biežāk viņu apciemotu kāds no tuviniekiem un runāu ar viņu (pat tad, ja cilvēks vēl nespēj atbildēt). „Sīs nodarbības un tikšanās ar dēliem un draugiem neļāva man ieslīgt pilnīgā depresijā”, - dalījās Marina. Šajā periodā cilvēks vēl cer kļūt kāds bija iepriekš un tic, ka varēs atsāk savas iepriekšējās nodarbes, ka varēs darboties savā profesionālajā jomā. Tas dod spēkus un ir savdabīga „gaisma tuneļa galā”.

Nākošais spilgtais notikums cita citai līdzīgo dienu virknē saistīts ar pirmām nopietnām patstāvīgām darbībām. Marina stāsta: „Atceros, kā pirmo reizi izlēmu, ka spēju patstāvīgi doties uz veikalu iepirkties. Mājās ilgi trenējos izrunāt vārdu „maize”, baidījos, ka mani nesapratīs. Bet kad piegāju pie pārdevēja (iepriekš pārliecinājusies, ka rindas nav), mani „ieķīlēja”. Skatos uz maizi, bet pateikt neko nevaru. Nobijos, ka pārdevēja tūlīt sadusmosies par to, ka nezinu, ko vēlos. Stupors kļuva vēl lielāks. Taču pārdevēja pasmaidīja un pateica priekšā: ”Baltmaize?” Es izelpoju un atkārtoju viņas teikto:” Baltmaize”. Pēc šī gadījuma Marina sāka regulāri patstāvīgi doties iepirkties, taču gan taisnības labad, jāsaka, ka iepriekš jau tika izvēlēti simpātiski un „labsirdīgi” pārdevēji. Lielākas patstāvības rašanās dotajā situācijā tiek pārdzīvota kā autonomijas iegūšana.

Ārkārtīgi nozīmīgs dzīves krīzes pārdzīvojumu etaps cilvēkam, kurš pārcietis insultu, ir savas dzīves vispārēja inventarizācija, savu pasaules uzskatu un vērtību, savas attieksmes pret līdzcilvēkiem, sava dzīves veida inventarizācija. Svarīga izrādās arī vēršanās pie savām ticībām.

Cilvēks cenšas noteikt savu ieguldījumu (faktiski savu atbildību) notikušajā insultā - kā viņš pats, tā viņa dzīves veids veicinājuši slimību. Mūsu programmas dalībnieki stāsta: „Kad domāju par savu slimību, es uz sevi baros, ka esmu to pieļāvis. Es saslimu tāpēc, ka savlaicīgi nepievērsu uzmanību savai veselībai”, „Insults notika tāpēc, ka es nekad neatpūtos, daudzus gadus negāju atvaļinājumā, bet darbs prasīja nervus. Vajag sevi nedaudz pažēlot, nav jāvelk viss pašam”, „Es saslimu, jo daudz daudz smēķēju un strādāju”.

Vispirms, tiek precizēti personīgie priekšstati par pasauli un esības veidiem, priekš sevis noskaidrojas personīgās pārliecības, tiek noteiktas precīzas dzīves prioritātes. Reizēm tiek pārskatītas dzīves izvēles. Marina dalījās: „Sapratu, ka dzīvē jāsteidzas lēnām - vispirms padomāt, tad izdarīt. Bet iepriekš biežāk rīkojos impulsīvi”.

Daži cilvēki, līdzīgi kā Marina, kad nedaudz atjaunojusies valoda un kustības, mēģina atgriezties savā iepriekšējā darba vietā. Protams, ir ļoti bail, jo cilvēks apzinās savus ierobežojumus, tomēr cer, ka viņam izdosies darboties. „Vienkārši vajag strādāt ar sevi un viss pāries”, - teica Marina. Protams, ir arī šaubas, bet biežāk uzvar cerība. Un vēl ir svarīgi pamēģināt, lai droši pārliecinātos un nedzīvotu ar ilūzijām „kā būtu, ja būtu”.

Darba vietā cilvēku sagaida savi pārbaudījumi. Protams kāds patiesi gaida un priecājās par viņa atgriešanos darbā. Tas, bez šaubām, atbalsta un dod spēku. Kāds bez kautrēšanās cenšas izpētīt redzamās izmaiņas cilvēkā, lai atrastu argumentus tam, ka viņš „nespēs”. Tas arī ir ļoti grūti, rodas neveiklības sajūta – „kā zoodārzā”. Un visnepatīkamākais, ka rodas bezspēcības sajūta no tā, ka cilvēks nespēj noreaģēt, kaut kā pārtraukt šo nepatīkamo izpēti –vajadzīgie vārdi neatrodas īstajā brīdī.

Tomēr sāpīgākais izrādās pazemojošā žēluma sajūta. Marina atceras: „Atceros savu pirmo pedagoģiskās padomes sēdi pēc slimības. Pirms tās es biju tikusies ar visiem kolēģiem un vairs nebaidījos tik ļoti. Taču, kad iznācu kolektīva priekšā, ieraudzīju daudzos acu skatienus, kas runāja skaidrāk kā vārdi. Dažos saskatīju atbalstu, dažos - nosodījumu, bet citos - līdz sāpēm pazemojošu žēlumu. Ne to cilvēcīgo, līdzcietīgo žēlumu, redzēju citu – pazemojošu žēlumu”. Pat stāstot, Marinas acīs sariesās asaras un aizlūzt balss.

Taču reiz var pienākt īpaši sarežģīts brīdis, kad cilvēks pārliecinās, ka viņš nespēj nodarboties ar savu iepriekšējo profesionālo darbību. Tas ir nopietnu galvas smadzeņu bojājumu gadījumos, kad kompensācijas efekts ieslēdzas visai lēni un iespējams, kaut kādas funkcijas jau vairs neatjaunojas līdz iepriekšējam līmenim.

Marina dalījās sekojošos pārdzīvojumos: „Pie manis kā pie skolas direktores atnāca kāda skolnieka mamma, ar kuru bija plānota nopietna saruna. Viņu izsaucis kāds skolotājs, lai pārrunātu dēla uzvedību skolā un atgādinātu par vecāku pienākumiem. Es jau iepriekš zināju par šo tikšanos, un biju mierīga. Galva bija skaidra, bet pēkšņi vārdi pazuda, un es neko vairs nevarēju pateikt. Parādījās baisa nolemtības sajūta. Es sapratu: „Viss, šī tēma ir slēgta. Ir laiks atkāpties no savas darbības sfēras.”

Ar laiku, kad cilvēks jau pilnībā apzinās insulta seku smagumu, vienalga viņā rodas dabiskas tieksmes - iedvesma nodarboties ar ierastām lietām – sadzīviski ikdienišķām vai profesionālām. Un tas var ilgt samērā ilgu laiku. Kad pēķšņi cilvēks atceras, ka tas nav iespējams, ka šīs spēja dzīvē vairs nav, un varbūt nekad vairs nebūs. Pamostas dvēseles sāpes, uz likteni uzvirmo aizvainojuma vilnis uz bezspēcību, asaras līst pašas no sevis.

Tāpēc, kā ļoti nozīmīgs notikums priekš cilvēka, kurš pārciestis insultu, ir pat nejaušas tikšanās ar bijušajiem kolēģiem vai paziņām.. Marina stāstīja par vienu no šādām tikšanās reizēm: ”Kad es biju sanatorijā, nejauši satiku kāda sava skolēna mammu, izrādījās, ka viņa strādāja par grāmatvedi šajā sanatorijā. Viņa uzaicināja mani pie sevis uz kabinetu, un mēs sarunājāmies tā, it kā starp mums nebūtu bijuši tie desmit gadi, kurus nebijām satikušās. Bija tik patīkami sajust, ka ar mani sarunājās aiz cieņas un ar interesi, nevis aiz žēluma.”

Cilvēkam pēc insulta ir ārkārtīgi svarīgi atrast sev jaunu vietu dzīvē, atklāt sev nodarbošanos, ko viņš var darīt, un kas viņam radīs interesi un būs svarīgi. Jaunās nodarbošanās spēšana, interese pret to un subjektīvā nozīmīguma savienojums, bieži ir nozīmīgs nosacījums dzīves jēgas iegūšanai pēc insulta. Kad viena psiholoģijas centra direktore ierosināja Marinai apvienot tādus cilvēkus kā viņa, kas pārcietuši insultu, viņas dvēsele uzgavilēja: „Vienkārši eksistēt man neder. Taču, ar ko lai nodarbojas, ja darīt to, kas vislabāk patīk, vairs nevari? Tad, kad Ludmila (centra direktore) izteica šo ideju un piedāvāja atbalstu tās realizācijā, es atradu savu nišu dzīvē. Viņa man deva it kā grūdienu, es uzreiz sapratu, ka tas ir tas, kas man vajadzīgs un svarīgs, tas ir tas, ko gribu un ar ko nodarbošos.”

Īpašs krīzes pārdzīvojuma posma pēc insulta etaps ir tā saucamā pozitīvā pieredzes rekonstrukcija. Pēc Bo Jakobsena domām, tā ir attieksmes pret savu slimību izmaiņas, kā pret kaut ko pozitīvu. „Cilvēks var sākt uztvert slimību kā kaut ko, kas bija nepieciešams, kaut arī sagādāja nelaimi, priekš tam, lai atklātu, izzinātu vai iepazītu noteiktas lietas” (B.Jakobsens, 38-39 lpp.) Minētais posms var nebūt visiem cilvēkiem.

Mūsu programmā kāds cilvēks tikko kā pēc insulta sāka gleznot, darot to tagad ar kreiso roku. Ir tādi cilvēki, kuri patiesi iemācās izbaudīt dzīvi un attiecības tikai pēc insulta. Būtiski ir tas, ka cilvēki savādāk novērtē dzīvi, izturas pret to atklājot, ka dzīve nav bezgalīga tāpēc tai ir jābūt piesātinātai, jo laika, lai īstenotu savus plānus nav daudz. Marina dalījās: ”Mana pasaule pirms insulta noteikti bija nabadzīgāka, tagad tā ir daudzšķautnaināka. Tikai pēc insulta es atklāju priekš sevis, ka invalīds nav fiziskais stāvoklis, bet gan psiholoģisks. Ir cilvēki, kuriem labi darbojās visas ķermeņa daļas, bet pēc būtības viņi ir invalīdi. Pat tad, ja man ir fizisko spēju ierobežojumi, es varu dzīvot pilnvērtīgu dzīvi un nejusties invalīds.”

Cilvēkiem ar fizisko spēju ierobežojumiem, kad darbojās praktiski tikai viena roka, ļoti svarīgi ir pašiem radīt ko skaistu un dalīties ar šo prieku ar citiem. Mūsu programmas dalībnieki ar lielu prieku strādāja keramikas jomā, un savus izstrādājumus dāvināja labdarības balles dalībniekiem, uzskatot to par nozīmīgu notikumu. Kāds no viņiem stāstīja: ”Patīkami bija sajust māla siltumu, tās pakļaušanos un, ka kaut kas sanāk. Bet vēl ir brīnišķīgi dāvāt citiem prieku.” Pašlaik mūsu programmas dalībnieki nodarbojas ar zīmējumiem uz stikla un ar lielu gandarījumu dāvina savus darbus. Šiem mākslas darbiem tik tiešām piemīt īpašs cilvēciskās dvēseles siltums.

Mūsuprāt, dzīves krīze pēc insulta tiek pārvarēta tad, kad pieaug dzīves vitalitāte, parādās bauda no dzīves procesa, kad parādās entuziasms darīt to, ko ir vērts darīt. Un beidzot, krīze ir nobeigta, kad cilvēks patiesi dara maksimāli iespējamo to fizisko ierobežojumu ietvaros, kas viņam piemīt. Un tās arī ir personiskās autentiskās dzīves pazīmes. „Krīze ir sāpīga, bet tai pat laikā tā ir iespēja sajust pasauli. Un iespēja atrast sevi, noskaidrot savu pozīciju uz zemes, uzņemties atbildību par savu dzīvi” [B.Jakobsens, 40.lpp.].

***Cilvēka dzīves pasaule pēc insulta***

Praktiski visas cilvēka dzīves pasaules jomas pēc insulta jaunajos apstākļos mainās.

*Fiziskajā līmenī*, ķermeņa iespēju robežas cilvēkam rada reālus pārbaudījumus, jo rodas fundamentāla nesaskaņa ar fizisko pasauli. Un ne tikai tādēļ, ka cilvēks pagaidām daudz ko izdarīt nespēj, bet arī tādēļ, ka vēl nav atklājis priekš sevis, ka viņš tomēr darīt var, un sākumā vēl nav nepieņēmis jauno situāciju gan noliedzot to, gan uztverot to kā absolūti bezcerīgu. Nepieciešams apgūt ne tikai elementāras pašaprūpes prasmes, bet arī iemācīties ar vienu roku (reizēm tā ir kreisā, ne vadošā roka) veikt ierastos ikdienišķus mājas darbus. Līdzīgi kāds vīrietis pēc pārciesta insulta izmisis teica: „Domās es varu tik daudz ko paveikt, bet dzīvē kā bezrocis. Tas nospiež.” Trūkst pašpārliecības pašam par savā ķermenī, līdzsvars var pazust jebkurā mirklī, bet kājas no straujākas kustīpasbas var sapīties. Nepieciešama noteikta vīrišķība, lai pārvarētu pirmos pakāpienus, pirmo reizi iekāpt sabiedriskajā transportā, patstāvīgi nokļūt līdz kaut kādai noteiktai vietai vai vienkārši palūgt palīdzību, pasakot, ka esi invalīds. Atceros, kā Marina pirmajā gadā savās patstāvīgajās gaitās pa pilsētu izjuta lielas sāpes, aizvainojumu un izmisumu, kad nācās garāmgājējam lūgt palīdzību - uzvilkt dūrainīti (bija ziema), bet viņu noturēja par piedzērušos. Pēc tā viņa kādu laiku vispār nevarēja nevienam neko lūgt. Vārds „invalīds” viņai vienkārši šķita apvainojošs un pazemojošs, un viņa nespēja to izrunāt.

Tāpēc mūsu „vigorieši” apsveic viens otru ar uzvarām, lepojās ar tām. Mēs visi priecājāmies, kad Vladimirs kluba tikšanās laikā pirmo reizi noskaitīja četrrindīti, līdz šim nerunājot vispār. Staņislavs sāka pārvietoties bez spieķa, Marina baseinā uz muguras nopeldēja piecus metrus, bet Nikolajs apsēdās pie automobīļa stūres!

Tomēr attiecību ar fizisko pasauli noregulēšana, nepadara cilvēka dzīvi labklājīgu kopumā, tas ir tikai pilnvērtīgas dzīves priekšnoteikums. Pat pretēji, ja cilvēks pēc insulta ir koncentrējies tikai uz fizisko pasauli, tad agri vai vēlu viņš nonāk aci pret aci ar citām savas dzīves problēmām. Pēc Emmas van Dorsenas viedokļa, cilvēka un fiziskā līmeņa mijiedarbības mērķis ir elastības attīstīšanas, tā sauktā noteikta balansa iegūšana starp aktivitāti un pasivitāti, veselību un slimību, drošību un nedrošību [van Dorsena, 106. lpp.]. Turklāt, līdz brīdim, kamēr cilvēks nebūs samierinājies ar to, ka pats spēj neatkarīgi pārvaldīt savu fizisko pastāvēšanu, „nav nekādas nozīmes strādāt citās dimensijās”- sociālajā, personības, garīgajā [van Dorsena, 137. lpp.). Pirmā pazīme tam, ka cilvēks pēc pārciesta insulta, ir noticējis sev un uzņēmies atbildību par savu fizisko stāvokli - ta ir viņa atbilde uz piedāvāto palīdzību: „Paldies. Es pats!”

Cilvēka *sociālā pasaule*pēc insulta, kā likums, ir destabilizēts. Cilvēks bieži jūtas vientuļi, nenoderīgs, nesvarīgs citiem, neiekļauts viņu dzīvē, kautrējas arī par savu invaliditāti gan fiziskajā nozīmē, gan sociālajā. Kāds mūsu programmas dalībnieks dalījās: „Saskarsmē ar cilvēkiem man visgrūtāk ir parādīt sevi kā invalīdu.”

Ja pirms slimības cilvēks ir bijis vadošā amatā, tad pēc insulta vinam ir īpaši grūti samierināties ar sociālā nozīmīguma zaudējumu, ar jauno atkarības stāvokli un tukšuma izjūtu. Ikdienišķi vienmērīgā dzīve cilvēkam šķiet „apgrūtinoši rutīniska”. Dvēsele joprojām smeldz par savu uzņēmumu. Kāds mūsu programmas dalībnieks, nestrādājošs jau piecus gadus, kādu reizi no sirds dalījās: „Visapkārt - bardaks! Iedomājieties, manā iepriekšējā darbā caurules nodeva metāllūžņos! Tādu materiālu!”

Daudzi cilvēki pēc insulta diezgan ilgi saglabā cerību atgriezties iepriekšējā darba vietā (un pat mēģina to izdarīt), kas ir atjaunošanās stimuls. Ļoti grūti ir atzīt, ka atsevišķos gadījumos savas profesijas, savas mīļākās nodarbošanās zaudējums ir neatgriezenisks. Tā bijusī skolotāja dalījās: „Pamostos no rīta un rodas sajūta: jāskrien, jāsteidzas uz stundām. Tad atceros – kādas stundas? Un paceļas tādas sāpes… „. Un sarežģītākais šajā situācijā - aiziet uz „nekurieni”. Tie, kuri nevar dzīvot bez darba, uzdod sev jautājumu: ko vēl es protu darīt? Kas man ir pa spēkam? Cilvēks apzinās, ka agrākā „ķēriena” viņam vairs nav, reakcija – nav tā, atmiņa „klibo”, domāšana nav tik elastīga, kustības ierobežotas. Un dažreiz viņš sāk meklēt, kā piepildīt savu dzīvi, priekš kam un kam varētu būt noderīgs. Kā norāda Emma van Dorsena, „koncentrējoties uz iekšējo pārdzīvojumu autentisko patiesumu, cilvēks var iegūt sajūtu, ka viņš atrodas ne fizisku un sociālu determinanšu varā” (van Dorsena, 137. lpp.).

Ārkārtīgi svarīgs cilvēkam pēc insulta ir tuvinieku un draugu atbalsts. Dotajā gadījumā runa nav par viņa ārstēšanu, veselīgu uzturu u.tt. (kas arī, protams ir svarīgi), nozīmīga ir ticība cilvēkam un pacietīga mierīga saskarsme, līdzvērtīgas sarunas ar viņu, kā arī iekļaušana mājas darbos, kas cilvēkam ir „pa spēkam.” Tuvinieku radīti „siltumnīcas apstākļi”, kas brīdina par katru soli slimniekam, ir kaitīgi, tas dara cilvēku infantilu un vēl bezpalīdzīgāku. Kāds mūsu programmas dalībnieks bija sašutis: „Mana ģimene cenšas radīt man vienkārši inkubatora apstākļus, bet es negribu! Es gribu salā!” Ļoti svarīgi, lai tuvinieki kā iepriekš vērstos pie slimnieka noteiktos jautājumos, kopā kaut ko risinātu.”Pēc insulta es sapratu, ka esmu tāds pats cilvēks, kā pirms saslimšanas, tikai ar ierobežotām iespējām. Jo savus mājas pienākumus pienākumus es joprojām izpildu - varu kaut ko salabot vai vadīt labošanu. Tuvinieki izmanto manus padomus”, „Esmu pārliecināts, ka pēc kāda laika es atkal būšu noteicējs mājās.”

Cilvēks pēc insulta, savādāk vērtē cilvēciskās attiecības, „attiecības kļuvušas vairāk izliektākas, jo nesaistās vairs, galvenokārt, tikai ar lietišķiem kontaktiem un sociālo statusu. Vislielākais prieks - ir patiesas saskarsmes prieks. Ir lieliski, ka vairs nevajag skriet. Līdz šim bija maz laika, lai tā priecātos par saskarsmi ar draugiem. Bet tagad var sev to atļauties!”, „Brīvajā laikā man patīk klausīties citus cilvēkus.”

Īpaši nozīmīga saskarsme izrādās ir ar „nelaimes biedriem”- ar citiem cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu. Tādēļ, ka redzot citu cilvēku sasniegumus, var savādāk palūkoties uz savu situāciju. Šajā saskarsmē cilvēks jūtās patiesi saprasts. Tikai tas, kurš mērojis to pašu ceļu, var novērtēt ar kādām grūtībām kaut kas ir sasniegts, un viņa padoms būs patiešām nozīmīgs. Un, kad iestājas izmisuma brīži par atveseļošanās šķietami neredzamiem uzlabojumiem, tieši tādi paši cilvēki, kas pārcietuši insultu, spēj pamanīt un novērtēt sasniegumu dinamiku. Turklāt, palīdzot viens otram, cilvēki jūtas vajadzīgi un svarīgi kādam citam. Bet draudzīga radošā atmosfēra palīdz cilvēkam noticēt, ka viņš var pamēģināt to, ko nekad iepriekš nav darījis, un tas var izrādīties arī ļoti aizraujoši. Mūsu „vigorieši” labprāt savstarpēji dalās ar jauniem mājas ierīču un pielāgojumu izgudrojumiem, lai visu darītu ar „vienu kreiso”, kopā nodarbojas ar keramiku, apglezno stiklu.

Pēc P.Tilliha domām, ”Es top Es tāpēc, ka tam ir pasaule, strukturēts universs, kuram Es pieder, un vienlaicīgi esot nošķirts no tā. Es un pasaule korelatīvi. Tāpat korelatīvi ir individualizācija un līdzdalība”. „Līdzdalīties” burtiski nozīmē - piedalīties, darboties kopīgi ar citiem, būt daļai no kopīgā, un visbeidzot, būt daļai no jebkā. Tā kā cilvēkam pēc pārciesta insulta raksturīgs ne tikai personiskā Es zaudējums, bet arī līdzdalības zaudējums mūsu pasaulē, tādēļ „sevis kā daļas apstiprināšana prasa vīrišķīgu drosmi tik pat daudz, cik sevis kā sevis paša apstiprinājums” (P.Tillihs, 76.lpp.).

***Cilvēka personības pasaule pēc insulta.***

Īpašības, kuras sevī novērtē cilvēki, kas pārcietuši insultu, ir ļoti dažādas. Pirmkārt, tā ir savaldība, pacietība, darba mīlestība, gribasspēks un neatlaidība, t.i., īpašības, kas palīdz

Sarežģītajā ilgstošās atjaunošanās ikdienas darbā pēc insulta (jo, lai atjaunotos, cilvēkam gadiem ilgi *ikdienas* jāveic speciālus fiziskos vingrinājumus, jāveic vingrinājumus runas atjaunošanā).

Turklāt, cilvēks pēc insulta augstu vērtē tās rakstura īpašības, kuras viņā ir atjaunojušās. Tā kāda programmas dalībniece stāsta : „Priecājos, ka atkal esmu atguvusi caursišanas spējas. Varu atkal labas lietas dēļ iet uz jebkuru iestādi, pie jebkura ierēdņa. Bet bija laiks pēc insulta, kad izjutu kaunu, ka esmu invalīde, bija neērti lūgt palīdzību pat vienkāršās sadzīves situācijās.”

Pēc insultu pārcietušo cilvēku domām, pat vienkāršas humānās cilvēka īpašības mainās. Piemēram, žēlsirdība, labvēlība, līdzcietība, viņuprāt, iepriekš bijušas virspusējas, saistītas drīzāk ar žēlumu pret citu nelaimi un audzināšanu. Bet tagad tā pati žēlsirdība - iekšēja, otra cilvēka sāpju izjūtu, līdz ar to atsaucība arī ir cita. Mūsu programmas dalībnieki atbalsta viens otru, un dara to ar patiesu ticību, ka ar laiku daudz kas otram cilvēkam izdosies. Viens mūsu programmas dalībniekiem, jau vairākus gadus, stāstīja:” Ik reizi, kad gatavojos doties uz klubu, jau no rīta cenšos uzlabot savu noskaņojumu, lai ar kaut ko iepriecinātu citus, uzmundrinātu tos, kuriem tas ir nepieciešams”, bet kāds cits atkal teica :”Man ir svarīgi, ka cilvēki pēc pārciesta insulta, var paskatīties uz mani, uz manu virzienu un noticēt, ka atjaunošanās ir iespējama. Es tam ticu un gribu nodot šo cerību citiem.”

Kā likums, pēc pārciesta insulta mainās cilvēka attieksme pret veselību. Veselība kļūst par īpašu dzīves vērtību. Viens no mūsu programmas dalībniekiem dalījās: „Vairums gadījumos mana slimība rodas, kad pievērs maz uzmanības savai veselībai. Asinsspiediens bija - ai, pasēdēju, uzpīpēju uz lievenīša – pārgāja”, „Mana veselība būtu lieliska, ja ieprieks būtu pieturējies pie veselīgāka dzīves veida.”

Cilvēki, kas pārcietuši insultu, lepojās par katru savu patstāvīgo soli. „Par savu sasniegumu pēc insulta uzskatu *varēšanu* kaut ko sagriezt, palīdzēt kaut ko pagatavot.” „Iepriekš biju ratiņkrēslā, bet tagad pats sevi apkalpoju, pārvietojos patstāvīgi bez citu palīdzības. Un vēl pēc četru gadu pārtraukuma sēdos pie automašīnas stūres. Es esmu kaut ko vērts, kaut ko sasniedzu!”, „Domāju, ka es varu sevi cienīt par mīlestību pret dzīvi.”

Svarīgi izrādās priekš sevis jaunu prasmju, jaunu nodarbošanās veidu atklājumi, kas iepriekš nav bijis zināms, iepriekš nav izmantots. „Nekad iepriekš neesmu nodarbojusies ne ar kādu radošu darbībošanos ar rokām, agrāk tas neizraisīja interesi, bija vienaldzīgi. Bet tagad man patīk kaut ko skaistu izgatavot pašai. Un vēl sagādā apmierinājuma sajūtu kopīgs radošums, kad arī citi līdzās kaut ko izdomā un dara.” „Pēc insulta atklāju priekš sevis izjādes ar zirgu. Un tas nav tikai patīkami, bet arī apbrīnojami svarīgi – psiholoģiskiuz sajust sevi zirga.” „Tagad esmu iemīlējusi atminēt krustvārdu mīklas, ko iepriekš nekad nedarīju. Un, kad logopēds piedāvāja pirmo krustvārdu mīklu, sākumā attiecos pret to ļoti skeptiski.”

Cilveeka, kurš pārcietis insultu, laika perspektīves pamata saturs, ir atjaunošanās process. Šie cilvēki ļoti aktīvi meklē jaunus atjaunošanās ceļus un veidus, viņi savstarpēji apmainās ar jaunāmveseīga uztura receptēm, dalās ar dažādiem speciāliem vingrinājumiem, ko uzzinājuši un pielieto. Viņu plānos parādās datora lietošanas prasmju apgūšana: viņi cenšas apgūt internetu, skype vai fotošopa programmu. Tas dod ne tikai papildus iespēju saskarsmē, bet arī iespēju nodarboties ar iemīļoto lietu.

Tie, kas sasnieguši būtiskus rezultātus atjaunošanās procesā, zina, ka svarīgākais ir vēlēšanās, ticība sev, iekšējā miera saglabāsana un ikdienas darbs. „Lai atjaunotos pēc insulta, man ir jānoskanojas uz atjaunošanos, dot sev pavēli, iedvesmot, ka es to varu.” Lai veiksmīgi atjaunotos pēc insulta, svarīgi neļauties izmisumam, to labi saprot mūsu programmas dalībnieki. Katram ir savi veidi, kā nepieciešamības gadījumā uzmundrināt sevi: „Lai tiktu galā ar sarežģītu situāciju, parasti es dziedu.”, „Šķietami nepārvaramas situācijas priekšā es sev saku : stop mašīna, ieslēgt atpakaļ gaitu! Jāatrod cits ceļš.” „Mieru, vēl nav vakars.” „Nokļūstot grūtā situācijā, atceros, ka vairāki mani iepriekšējie pārgājieni ir bijuši vairākas reizes grūtāki.” „Ik reizi, kad man kaut kas nesanāk, es nomierinos un apsveru variantus, apskatot problēmu no otras puses.” „Lai saņemtos, kad esmu nomākts, es parasti mainu darbības veidu, atliekot to, kas nepadodas uz vēlāku laiku.” Taču vienlaicīgi parādās arī atteikšanās no sarežģītas situācijas pārvarēšanas caur tās un noniecināšanu un racionalizēšanu - cilvēks iestāsta sev, ka tas viņam nav nemaz tik svarīgi.

Cilvēka, kurš pārcietis insultu, personisko pasauli protams, ka veido tuvinieki: ģimene, draugi un mājdzīvnieki. Mūsu programmas dalībnieki atzīmē, ka ir mainījusies tuvība ar cilvēkiem. Agrāk priekš saviem tuviniekiem nebija pietiekoši laika un telpas, jo bija daudzi citi, it kā tobrīd nozīmīgi sociālie projekti: „ Pirms insulta daudzas lietas darīju tāpēc, ka tā vajadzēja no augšas, tolaik tas likās pareizi. Ģimene bija kā pats par sevi saprotams. Tagad tikai saprotu, ka ģimeni un šīs attiecības ir jānopelna.” Cilvēks, kurš pārcietis insultu, ir ļoti pateicīgs saviem tuviniekiem par rūpēm par viņa veselību, par atbalstu un palīdzību ik dienas. „Tagad nevis vienkārši mīlu savu ģimeni (ko esmu mīlējis vienmēr), bet es dievinu savus dēlus, viņu attieksme ir pārbaudīta praksē. Uzmanība un rūpes jūtamas katru dienu, visus četrus gadus .” „Kad es uztraucos, sieva mani var nomierināt ar vārdiem vien. Viņa un mans suns ir mani labākie draugi.” „Pēc insulta mani draugi nenovērsās no manis, nekas nav mainījies. Maniem draugiem esmu gaidīts viesis!”

***Garīgā pasaule***

Kā taisnīgi norādaA.Alekseičiks: „kad novājinās mūsu „varu”, ”gribu”, „sasniedzu”, parādās iespēja izpausties mūsu labsirdībai, garīgumam, iespēja izpausties ne mūsu gribai, bet Dieva gribai… Ne prāta, bet saprāta. Mūsu tēla un līdzinieka gudrībai.” (A.Alekseičiks, 144.lpp.)

Cilvēka pēc insulta garīgā pasaule ir ārkārtīgi nozīmīga, tā ir savdabīgs atbalsts dzīvē. Būtiskākais, ko novērtē daudzi cilvēki, kas pārcietuši insultu, - tas ir garīgais spēks, ka tas ir spēja iet un darīt, neskatoties uz slinkumu, nogurumu un fiziskām sāpēm, un „ne tāpēc, ka esmu laba, bet tāpēc, ka tas ir nepieciešams.”

Ļoti svarīga ir draudzība, tā vairs netiek uztverta kā pati par sevi saprotama parādība, jo daudzi cilvēki no „pirms insulta” dzīves izrādījās pazuduši. Kā teica Marina, „ draugi – tā ir mana aizmugure. Man ir svarīgi, lai aizmugurē viss būtu mierīgi. Bet agrāk likās, ka draugi ir un vienmēr būs.”

Citāda ir arī cilvēka attieksme pret citu trūkumiem, pret viņu kļūdām, neveiksmēm un nepatīkamām darbībām: „Varu bez sāpēm runāt ar cilvēkiem, kuri dara kaut ko ne tā, rīkojas netaisnīgi, jo dzīve ir tik trausla, nav vērts to tērēt sašutumam… Ļoti novērtēju iecietību. Kad cilvēks rīkojas nepareizi, simts reizes padomāšu (meklējot izskaidrojumu, attaisnojumu), pirms speršu kādu soli, kas var radīt otram nepatiku.”

Saskarsmē, cilvēks pēc insulta biežāk ienem jau citādu pozīciju: „Tagad es vairāk klausos. Pirms slimības biju ideju ģenerators, tagad vispirms apkopoju to, ko piedāvā citi, pēc tam pievienoju kaut ko savu. Tagad vispirms domāju, tad daru, iepriekš bija otrādi. Patiesībā reizēm šķiet, ka trūkst aktivitātes, tas saistīts arī ar runāšanas grūtībām.”

„Garīgā pasaule pieder tai pieredzes jomai, kurā cilvēki paši sev rada un piešķir jēgu un nozīmi lietām, notikumiem” (van Dorsena, 129.lpp.). Ikdienas dzīvē mēs kā likums nemēģinam rast jēgu tam, kas izskatās acīmredzama ikdienas dzīves prasība. Bet cilvēks pēc insulta, saticies ar bezjēdzību, daudzas lietas savā dzīvē pārvērtē, atrodot jēgu it kā vienkāršās lietās. Kā teica viens no mūsu programmas dalībniekiem: „Pats svarīgākais, kas iegūts pēc insulta manī – tā ir esamības vērtību izprašana.” Cits cilvēks dalījās„Esmu sākusi dzīvot reālistiskāk, kaut ka vairāk izprotu, apzinos. Zudusi tieksme idealizēt cilvēkus, esmu it kā noņēmusi „ rozā brilles”, agrāk tas man sagādāja daudz sāpju un vilšanos.”

Patiešām, pēc insulta cilvēks kļūst reālistiskāks, novērtējot katru tikšanos, neko neatliekot uz „vēlāk”, bet dzīvojot „šeit un tagad”. Cilvēks ļoti augstu vērtē katru iespēju pabūt pie dabas vai koncertā, parunāties par kaut ko sev svarīgu ar tuviniekiem, aprunāties ar jebkuru citu pazīstamu cilvēku.

Emma van Dorsena ļoti precīzi norāda: „Mērķis un jēga ikdienas dzīvē sniedz cilvēkam iespēju cīnīties ar grūtībām, kuras ir daudz lielākas, kā tās, kas iepriekš viņam šķita pa spēkam” (van Dorsena, 139.lpp.). Tāpēc cilvēks , kurš pārcietis insultu un ar patiesu vēlmi pēc atjaunošanās, ļoti nopietni izturas pret savu dienas režīmu, ikdienas vingrošanu un citām ikdienas rūpēm.

Viena no mūsu programmas dalībniecēm passtāstīja, ka tagad citādi dodas uz tirgu. Agrāk tā bija pavisam pragmatiska nodarbe, jo svarīgi bija vienkārši nopirkt nepieciešamos produktus. Tagad – tā ir saskarsmes iespēja un īpašu sadzīvisku sakaru veidošana, kad ir jau „savi pārdevēji”. Tie piedāvās, ko ir vērts pirkt, ko - nē, viņiem var izstāstīt par saviem pēdējiem (ko cilvēks var, māk), viņi var ieteikt, kā labāk pagatavot kādus produktus. Starp citu, daudziem cilvēkiem pēc insulta ēdiena gatavošana mājās arī ir kļuvusi pavisam citāda nozīme. No vienas puses, tā ir attieksmes paušana pret tuviem cilvēkiem – mīlestības, rūpju un pateicības apliecināšana. No otras puses, tā ir savu fizisko spēju paplašināšana, vēl viena solīšā zīme paralīzes pārvarēšanā, jo ar vienu roku pagatavot pusdienas tik tiešām nav viegli. Arī kaimiņiem tagad ir cita nozīme, arī viņi tagad ir cilvēku lokā, kuri zināmi ne tikai vizuāli, bet ar kuriem var uzsākt sarunu vai pārmīt pāris vārdus pie tikšanās.

Pēc insulta cilvēks kļūst uzmanīgāks pret apkārtējiem, viņš it kā ieskatās katrā, ko satiek. Un, ja redz cilvēku ar līdzīgiem ārējiem simptomiem, tad viņš noteikti pieies klāt, painteresēsies, vai viņam nav bijis insults, un piedāvās savu palīdzību. Šāds cilvēks ikvienam, kam nepieciešama palīdzība ir gatavs palīdzēt, atbrīvojot vietu transporta līdzeklī, paužot interesi par raudošu cilvēku, domājot, kā viņam palīdzēt. Galvenais, ka cilvēks „strauji pieaugošā mērā spēj sekot virzienā, ko paša sirdsapziņa noteikusi kā pareizu, tādējādi kļūstot par savu sasniegumu autoru” (van Dorsena, 71.lpp.).

Protams, ka visas četras cilvēciskās eksistences dimensijas ir savstarpēji saistītas. Un viena dimensija pastarpina visas citas. Būtiska ir ”savas dzīves veidošana no sākuma līdz beigām uz dziļām būtību un jēgu izpratnēm, kas izmaina uzmanības fokusu un dod jaunu ar pasauli tikšanās iespējas visās dimensijās” (van Dorsena, 138.lpp.).

Pēc insulta cilvēks tiekas ar savas dzīves būtību. Dzīvo Ābecē, atdzīvinošo, iedvesmojošo, apgarojošo skaņu, vārdu, runas A.Alekseičiks tā saka par Būtību: „Jēga. Radība (lieta). Būtība (eksistence). Eksistēšana, sasniedzamais krīzes, „robežsituācijās”, piemēram, vaigu vaigā ar nāvi, izzušanu, iznīcību, vaigu vaigā ar nenoteiktību, atvērtību... ir cilvēka pašrealizēšanās nepieciešamība” (A.Alekseičiks, 151.lpp.).

**Izmantotās literatūras saraksts**

1. Дерцен Э. (2001) Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. Пробный перевод второго издания.
2. Василюк Ф.Е. (1984) Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. М.
3. Ильин И. (2005) Книга раздумий и тихих созерцаний. М..
4. Логинова Н.А. (1978) Развитие личности и её жизненный путь.//Принцип развития в психологии. М..
5. Психотерапия жизнью. Интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексейчика. (2008) Составитель Р.Кочюнас. Вильнюс.
6. Тиллих П. (1995) Мужество быть. //Пауль Тиллих. Избранное. М..
7. Якобсен Б. (2005) Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе. //Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии. Том 2. Бирштонас-Вильнюс. Составитель Ю. Абакумова-Кочюнене.
8. Ялом И. (1999) Экзистенциальная психотерапия. М.

*Raksts publicēts žurnālā: "Existentia: психология и психотерапия" 1/2009(2)*

*Latviešu valodā tulkojusi Taiga Kantāne, 2010*

*Rediģēja psiholoģe Jolanta Ziediņa, 2012*