**Jēgas dzīvesspēks**

(pēcvārds pētījumam)

Alla Lapševska (Latvija)

Natālija Ivanova (Latvija)

 Rīgas galvenajā ielā blakus dievnamam aug koks ar pa pusei saglabājušos stumbru. Reiz pārcietis dzīves vētru tas izdzinis dažas sānu atvases, kuras, tiecoties augšup, tikpat kā no jauna izveidojušas zaudētā stumbra augšdaļu. Un jaunā, sulīgā koka lapotne, un dzīvības sulas nesošais stumbrs, un “atjaunotā” koka tiekšanās augšup var kalpot kā metafora cilvēkam dzīves jēgas iegūšanai, savas veselības atjaunošanas jēgai pēc pārciesta insulta.

 Šajā rakstā mēs vēlamies padalīties ar jums ar pētījuma rezultātiem par personiskās atbildības jēgu par savu veselību pirms insulta un pēc tā. Mūsuprāt, tas var būt interesanti katram cilvēkam, kurš domā par savas dzīves vērtībām. Ceram, ka tēma ieinteresēs arī kolēģus – psihoterapeitus. Jo pie mums cilvēki bieži vēršas, meklējot dzīves jēgu, meklējot psiholoģisko veselību. Bez šaubām, tas ir svarīgi arī mums (raksta autorēm) – ilgstoši mēs strādājam brīvprātīgajā psiholoģiskās reabilitācijas programmā cilvēkiem, kas pārcietuši insultu un domājam, kā palīdzēt dalībniekiem kļūt par personiskās rehabilitācijas subjektiem. Tieši tāpēc šajā pētījumā mums bija svarīgi ne tikai izpētīt personiskos motīvus, bet arī to dabu – dzimšanas un transformācijas mehānismus, šo procesu veicinošos un bremzējošos faktorus. Jo vairāk tāpēc, ka personiskie motīvi ir vieni no cilvēka darbošanās regulācijassvarīgākajiem elementiem. Mūsu respondenti – biedrības “Vigor” (tulkojumā no latīņu valodas – dzīvības spēks, dzīvības enerģija) reabilitācijas programmas dalībnieki. Pētījumam par cilvēku, kuri pārcietuši insultu personiskās atbildības jēgu attiecībā uz savu veselību, līdz insultam un reabilitācijas periodā, tika izmantota fenomenoloģiskās analīzes metode.

 Interesanta mūsuprāt ir arī cilvēka attieksmes pret savu veselību problemātika (pētot personiskos motīvus, mēs to varam atklāt). Darba procesā ar cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu, mēs novērojām, kā šī attieksme mainās atkarībā no veselības atjaunošanās un psiholoģiskās rehabilitācijas pēc insulta. Dinamika bija šāda: no jēdziena (pēc Pierret, 1993) “veselība kā slimības neesamība” līdz “veselība kā līdzeklis, kā resurss”, kad cilvēkam viss ir pieejams un viss ir un, visbeidzot, līdz jēdzienam “veselība kā produkts”, kā vērtība, ap ko viss veidojas. Tā kā slimība jebkuram cilvēkam saistīta ar aktivitātes samazināšanos (bet insulta gadījumā uz kādu laika sprīdi – pilnīgs aktivitātes zudums), mums bija jāsaprot, kā personiskie motīvi pamodina cilvēka iekšējo aktivitāti (vēlāk arī ārējo), mainot personības attieksmi pret dzīvi un sevi pašu, savu veselību un citiem cilvēkiem.

 Cenšanās meklēt jēgu ir viena no cilvēka svarīgākajām vajadzībām. Vajadzības apmierināšana nosaka viņa spēju uzņemties atbildību par savām izvēlēm, rīcību, par savu mērķu īstenošanu, par savu likteni. Jēga, tēlaini izsakoties D.Bugentāla vārdiem, ir vitalitātes atslēga, “iekšējā redze”, kas palīdz cilvēkam izprast, cik eksistenciāli viņa ārējā pieredze saskan ar viņa iekšējo pasauli (Bugental, 1988). Sekojot A.Ļeontjevam, ar personisko jēgu mēs saprotam noteiktu lietu, darbības, situāciju nozīmības pārdzīvojumus, kas atspoguļo cilvēka attieksmi pret tām: to vietu un lomu viņa dzīvē (Ļeontjevs, 1977).

 Katram pētījuma dalībniekam bija sava unikāla, daudzgadīga atgriešanās dzīvē “pēcinsulta” vēsture, dzīves jēgas meklējumi un iegūšana pēc daudzkārtējiem zaudējumiem: veselības, “Es” tēla, iemīļotā darba, ierastā dzīvesveida un ienākumu, statusa sabiedrībā un ģimenē… Pētījumu procesā mums bija interesanti saprast, kādi mērķi tika atrasti, kā dēļ katrs no cilvēkiem, ar kuriem mēs sarunājāmies, kļuva par savas veselības atjaunošanās subjektu, pateicoties kam tas kļuva iespējams. Atbildes uz šiem jautājumiem ir svarīgas arī “pēcinsulta” dzīvesstāstu autoriem.

 Stāstot par personisko atjaunošanās pieredzi, refleksējot to, mūsu respondenti atklāja savu izvēļu un darbību personiskos motīvus, kas saistīti ar bojāto funkciju atjaunošanos, kas deva un dod viņiem enerģiju un pārliecību dzīvei un ikdienas nodarbībām veselības atjaunošanai un uzturēšanai. Viņiem bija svarīgi to atskaņot un izprast.

 Katram no pētījuma dalībniekiem rodas personisks, individuāls atslēgas motīvs, kas regulē viņu uzvedību, kas saistīta ar veselības atjaunošanu un uzturēšanu.

 Marinai – vadītājai ar lielu pieredzi – dzīves un veselības atjaunošanas pamatjēga – darīt vajadzīgu darbu, kas sniedz labumu cilvēkiem, bet viņai pašai – prieku un savas vērtības apziņu. “Man ir niša, kurā es daru to, ko es varu un kas man ir svarīgi. Es atradu savu nozīmīgumu, piedaloties brīvprātīgā darba programmā. Man ir svarīgi, ka cilvēki, kuri pārcietuši insultu, var paskatīties uz mani, uz manu ceļu un noticēt, ka atjaunošanās ir iespējama. Es tam ticu un gribu nodot cerību citiem”, - saka šī 66 gadus vecā sieviete ar pašcieņu un pašapziņu. Viņa pārcieta pirmo insultu smagā formā pirms 14 gadiem, pilnībā paralizēta un ar runas zudumu, pēc dažiem gadiem – vēl viens insults. Zaudēja iemīļoto darbu: viņa bija krievu valodas un literatūras skolotāja, skolas direktore. Sākumā sapņoja atgriezties skolā (tagad viņa aizvien dzīvo saskaņā ar skolas kalendāru) un tas bija mērķis, kura dēļ viņa nopietni sāka nodarboties ar veselības atjaunošanu. Pārdzīvojot sarūgtinājumus un kārtējos zaudējumus pēc neveiksmīgiem mēģinājumiem atgriezties darbā, sāka meklēt, kā dēļ vēl viņai turpināt atjaunoties: “Kā dēļ dzīvot tālāk? Es pārāk daudz zaudēju pēc insulta: gan iemīļoto darbu, gan sapni, gan nozīmi cilvēku vidē, iespēju pilnvērtīgi dzīvot, vienkārši pārvietoties…”. Ar ģimenes, draugu, labu cilvēku palīdzību viņa arada savu vietu, kas apmierina viņas vajadzību būt nozīmīgai, darīt labu cilvēkiem: kopš 2004.gada viņa ir psiholoģiskās palīdzības cilvēkiem, kas pārcietuši insultu un viņu tuviniekiem, biedrības “Vigor” priekšsēdētāja. Lai sazinātos ar cilvēkiem, Marina turpina katru dienu pildīt runas un kustību atjaunojošos vingrinājumus. Viņai “jabūt formā”, lai piedalītos visos “Vigor” pasākumos, pārstāvētu biedrību oficiālās iestādēs un masu informācijas līdzekļos (Marina sniedz intervijas radio, televīzijā, dažādu izdevumu žurnālistiem), tāpēc viņa tagad atšķirībā no dzīves posma pirms insulta, seko savai veselībai: regulāri veic izmeklējumus, ievēro ārstu norādījumus, rūpējas par savlaicīgu kārtējā rehabilitācijas kursa iziešanu, regulē savu emocionālo stāvokli (“Uz naidu es atbildu ar laipnību”).

 Būt vajadzīgai, nozīmīgai, darīt citiem noderīgu darbu – nav vienīgais, kas dara viņas dzīvi pilnvērtīgu, iedvesmo ikdienas sīkajiem darbiņiem, kas nelutina ar ātriem rezultātiem organisma traucēto funkciju atjaunošanas procesā. Tieši pēc insulta, mērojot ciešanu pilno ceļu pie sevis, Marina uzsver ģimenes īpašo nozīmi (“Es mīlu savu ģimeni, svētīju dēlus: viņu attieksme pret mani ir pārbaudīta praksē slimības laikā”), cilvēcisko attiecību (“Pats lielākais prieks – patiesas saskarsmes prieks”), sabiedriskās aizņemtības (“Esmu apguvusi internetu, lai atrastu jaunu informāciju, projektus, programmas”), iegūtās prasmes veidot savu dzīvi pa savam nozīmība (“Tagad es pati piepildu savu dzīvi, bet agrāk plāni radas paši no sevis, neapzināti”). Radusies vēlme vienkārši priecāties par dzīvi: par saskarsmi ar mazbērniem, ceļojumiem, jaunu ēdienu gatavošanu, labu filmu, koncertu, sirsnīgu sarunu, peldēšanas nodarbībām, jāšanu ar zirgu, jaunu dienu…

 Saskaņā ar Marinas teikto visgrūtāk garajā adaptācijas procesā uz jauno dzīvi pēc insulta, bija pieņemt, ka pilnībā viņa var neatveseļoties. Labās rokas un kājas kustīgums ir traucēts, kaut arī šis apstāklis netraucē Marinai brīvi pārvietoties pa pilsētu un īstenot savus personīgos plānus. Galvenais bija atjaunoties psiholoģiski, t.i. atrast atbildi uz jautājumu – kādēļ dzīvot tālāk? “Kad es pēc insulta psiholoģiski atveseļojos, pārstāju sevi uzskatīt par invalīdi. Tagad šis statuss mani neuztrauc. Es esmu pašpietiekama. Atpazīti personiskie motīvi saskaņā ar K.Rodžersa teikto, integrē cilvēka dzīves pieredzi, veicina uztvert sevi kā paša dzīves subjektu (Rodžerss, 1994).

 70 gadu vecās Irinas, kura uztver sevi ar humora un vieglas ironijas jūtām, pēcinsulta atjaunošanās stāsts varētu tikt apzīmēts ar vārdiem “neskatoties uz”. Izejot no komas un saprotot, ka nespēj kustēties un runāt, viņa izdzirda ārsta verdiktu: “Bezcerīga”, - pārdzīvoja “dzīvi apglabātas” stāvokli, kad uz viņu skatījās kā uz “beigtu lupatu”, kad vairāku dienu garumā dzirdēja no palātas kaimiņiem, ka viņa “nekad necelsies, neko nesaprot, stulba”. Un naktīs raudāja, pārdzīvojot savas sēras vienatnē, bet no rīta “bija ierindā”: “Es negribēju paciest, ka pret mani tā izturas, nevarēju izturēt necieņu pret sevi…Iekšēji sadusmojos. Kā man gribējās piecelties un iezvelt pāri darītājiem”.Sašutums viņu spēcināja, tas bija atdzīvinošs: reiz viņa patiešām piecēlās. “Es sēžu. Gribējās gavilēt! Sanitāre to ieraudzīja, iesita un uzlika gultai smagas restes, lai es neceltos”. Iztēlē Irina sevi aizstāvēja, iedomājās, kā iesit sanitārei ar tām pašām restēm. Viņā jau savu darbu darīja mērķis, kuru viņa pati sev izvirzīja un noticēja tam: “Ārste paziņoja, ka esmu bezcerīga, bet es nodomāju, ka man izdosies!” un izdevās. Viņai ļoti gribējās pateikties tiem ārstiem, medmāsām un sanitārēm, kuri viņu atbalstīja, izturējās pret viņu ar cieņu, palīdzēja atlabt, un reiz balsī viņa tiem pateica paldies. Tagad Irina brīvi kontaktējas, atjaunojusi savu bagāto valodu, raksta elektroniskas vēstules draugiem un paziņām: ierobežoto kustību dēļ viņa apmierina savu vēlmi kontaktēties, izmantojot elektroniskās saziņas līdzekļus un telefonu.

 Toreiz un arī tagadviņai bija svarīgi izvairīties no bezdarbības un kļūt par nastu tuviniekiem. “Uzskatu par savu panākumu, ka atmetu smēķēt, kaut tas bija mokoši: visi mājās smēķēja. Nodomāju, ka pievilšu savus tuviniekus, ja insults atkārtosies. Un atmetu.” Daudzas reizes astoņu gadu laikā pēc insulta, paliekot mājās vientulībā, viņai bija jāizdara izvēle: rūpēties par sevi pašai vai ciest upura lomu, “sajukt prātā vientulībā” vai atrast nodarbi, ieslīgt “rūpju un melnas nomāktības”stāvoklī vai pretdarboties tam. Nolemjot palīdzēt sev, nolēma vērsties pēc palīdzības pie psihoterapeita (biedrības “Vigor” biedriem tas ir bezmaksas pakalpojums), regulāri apmeklēja mākslas terapijas un runas attīstības nodarbības (“Vigor” programmas); palīdz citiem – dalās pieredzē par runas attīstīšanu, uzklausa un mudina runāt, atbalsta: “Draudzenei, kura gulēja onkoloģijas nodaļā, sūtīju pa mobilo telefonu anekdotes, lasīja visa palāta un viņām kļuva jautrāk”. “Reizēm runāju pa telefonu ar sievieti, kura piesaistīta gultai pēc insulta, cenšos viņu uzklausīt, atbalstīt”, neskatoties uz vientulības sajūtu un periodisku atgriešanos rūpju un nomāktības stāvoklī. Un priecājas par dzīvi: “Lai kā es negribēju dzīvot (pirms insulta vairāk kā 40 gadu ārstēšanās no hipertonijas un hroniskas nieru saslimšanas, noguruma no dzīves problēmām – autora piezīme), tomēr sagribējās dzīvot… Es sāku gūt prieku no dzīves. Par skaistajiem skatiem debesīs, no saskarsmes: var vienkārši sarunāties un nekur nesteigties; par iepazīšanos ar jauniem cilvēkiem, grāmatu lasīšanas – es izrakstu citātus, kad lasu. Man patīk televīzijas kanāla “Kultūra” raidījumi. Dzīvot vispār ir interesanti.” D.Bugentāls uzskata, ka mērķi rodas no cilvēka esības pasaulē: cilvēks konstruē notikuma mērķi, vadoties no tā, kas viņš ir un kas ir objekti, kas ir piederīgi šajā notikumā (Bugental J.F.T., 1981.). Minētais piemērs mūsuprāt to apstiprina.

 Viens no Taigas stāstiem, kuras dzīvi insults 35gadu vecumā sadalīja “līdz” un “pēc”, atstājot pēdas paralizētas kreisās rokas un kājas veidolā, var kalpot kā “dzīva” ilustrācija mērķa personiskās atbildības nozīmei slimības sagrautās funkcijas atjaunošanā. “Pēc insulta pagāja mēneši četri. Pastaigājos gar jūru un nolēmu pati ar sevi tikt skaidrībā: kāpēc es nevaru piespiest sev pildīt vingrinājumus, kurus man rekomendēja ārsts, lai atjaunotu rokas kustības. Kāpēc tie mani tā kaitina?... Padomājot sapratu, ka man tos ir garlaicīgi pildīt. Garlaicīgi, jo neredzu rezultātu. Sniegties pēc bumbas – tas man ir bezjēdzīgi. Pieskarties – jau interesantāk. Nogrūst bumbu no galda – tas ir taustāms rezultāts. Nākamajā nodarbībā es padalījos ar savu ideju ar speciālistu – uzdevumu nedaudz izmanīja un es vairs nepretojos. Nodarbības noritēja ar labiem panākumiem.” Pēc saskarsmes ar Taigu palika iespaids, ka viņai nepieciešams saprast darāmā jēgu, jēgu no tā, kur piedalās, svarīgs arī rezultāts. Viņa precīzi formulē uzdevumu, darbojas pārdomāti. Tāpat arī darbojās insulta priekšvakarā, kas notika slimnīcā. “es uzskatu, ka tajā situācijā es izdarīju visu, ko tajā brīdī varēju, bet insults piemeklēja tik un tā”. Retrospektīvi viņa atrada savu “ieguldījumu” insultā: novēloti ieradās uz apskati un tajā laikā nepārvaldīja savas emocijas. “Šobrīd es izelpotu to naidu un atlaistu. Toreiz es iekarsu”.

 Pēc insulta, ārstējoties sanatorijā, Taiga pamēģināja aizbraukt uz veikalu ar mašīnu un saprata, ka “viss vēl nav pazaudēts”. Viņa sāka palielināt slodzi, trenēt gaitu. “Palīdzēja spītība, vēlme pierādīt, ka varu, spēja neatkāpties, jo darbā taču gaidīja”. Viņas atveseļošanās mērķis tajā periodā – turpināt nodarboties ar biznesa konsultācijām, kas viņai interesēja. Pēc pusotra gada viņa atgriezās iemīļotajā darbā, bet strādāt viņai nesanāca: “Es neizskatījos pēc ejošas preces”. Dziļi pārdzīvoja noraidījumu, sajutās nevajadzīga, apdalīta. Palīdzēja sev ar aktīvu darba meklēšanu. Pēc laika atrada darbu Rīgas domē, kur bija vajadzīgs tieši tāds cilvēks kā viņa: ar atbilstošu izglītību, darba pieredzi un … invaliditāti. “Tas cēla pašapziņu. Radās iespēja nevis izraisīt cilvēkos žēlumu, bet lepoties, ka mani pazīst”. Viņa ir pārliecināta, ka “vajag sajust, kad iet ārā no šī stāvokļa (insulta upura – aut.piezīme) un meklēt interesanto citur, piemēram, interesē pierādīt pašai sev, ka varu ko vairāk”. Viņai ir svarīgi redzēt rezultātu, lai justos varena, tāda, kas sasniedz mērķi, pārvar grūtības – dzīvai, dzīvojošai “ pēc pilnas programmas”, un viņa atrada sporta veidu, ar kuru ar viņas traucējumiem iespējams nodarboties. “Sports man ir rezultāts, iespēja būt daudz aktīvākai saskarsmē ar dzīvi. Un vēl – paliek mazāk laika sevi žēlot. Taiga sāka nodarboties ar vieglatlētiku (diska mešanu un lodes grūšanu) un sasniedz rezultātu: piedalījās Paraimpiskajās spēlēs Londonā. Reiz uz tikšanos “Vigor” atnesa nozīmītes ar uzrakstu: “ES ESMU = ES VARU”. Šis sauklis ir Latvijas paraolimpiešu izlases devīze un tas ir viņas “materializētais” dzīves mērķis. Vēl viens viņas rezultāts – autonomijas sajūta: “Atradu mājvietu, iekārtoju, mācījos, kā iepirkties veikalā, kā gatavot ēdienu. Pirmo reizi pēc insulta lidoju patstāvīgi lidmašīnā, tīrīju dzīvokli. Panākumi, ar kuriem esmu lepna – noteikta patstāvība. Es neesmu no kāda atkarīga”.

 Taigas galvenais ieguvums ir tas, ka viņa piepildīja savu dzīvi ar notikumiem, darbiem, attiecībām ar cilvēkiem, ka viņa dzīvo pilnvērtīgi, t.i., “psiholoģiski atjaunojās”: “Dienas piepildītas ar darbu, treniņiem, sabiedrisko darbu “Vigorā”. Varu palīdzēt citiem ar vārdiem, atbalstu, klātbūtni. Vakarā priecē milzīgais nogurums – tātad, ko varēju, to izdarīju”. “Psiholoģiskā atjaunotne izpaužas tādējādi, ka tu novērsies no slimības, neieciklējies uz ierobežojumiem, dzīvo kā vesels cilvēks”. Pēc insulta atjaunošanās un veselības uzturēšana viņai saistās ar aktīvu, piepildītu, patstāvīgu dzīvi, kuru viņa vada un kurā viņa var būt pati. Mūsuprāt Taigas dzīve atbilst mērķa loģikai vai noteikta dzīves nepieciešamības loģikā. Orientējoties uz mērķi, cilvēks pāraug situāciju un nosaka savas dzīves perspektīvu, plāno to un regulē ikdienas dzīvi (Ļeontjevs, 2003.).

Pēc tikšanās ar Konstantīnu palika sajūta, ka viņa atgriešanās dzīvē pēc insulta un atgriezusies spēja priecāties par dzīvi ir viņa sievas mīlestības meistardarbs. Stāstot par savu izveseļošanos, Konstantīns bieži lieti vārdus “prieks, priecājos, esmu priecīgs”, kad runa gāja par viņa plānu īstenošanos, par sasniegumiem, par daudzkārtējiem dzīves skaistuma “apturētajiem” brīžiem (viņš no jauna iemācījās tos redzēt). Konstantīns līdz insultam strādāja par celtniecības iecirkņa priekšnieku (pēc izglītības viņš ir inženieris – celtnieks), aizrāvās ar vindsērfingu, zīmēja, dzīvoja laimīgu ģimenes dzīvi, baudīja draugu sabiedrību. Par veselības stāvokli neaizdomājās, kaut daudzgadīgās galvassāpes deva neskaitāmus iemeslus pievērst tām uzmanību. Pēc insulta uznāca grūtsirdība, ka 43 gadu vecumā zaudēja patstāvību, pazaudēja savu iepriekšējo Es, ka brīnumaina izveseļošanās nenotika. “Gaidīju – varbūt slimība pāries. Kad atbraucu mājās, kļuva slikti. Izrādījās, ka es neko nevaru, neprotu… Izjutu spēcīgu naidu, gribējās nošauties. It kā kāds mani būtu padarījis bezpalīdzīgu”. “Četrus mēnešus es nerunāju, nestaigāju! Atklāju, ka nevaru arī lasīt un sāku raudāt”. Dēlu un sievas mīlestība pasargāja viņu no galējas sabrukšanas. “Bērniem un sievai nebija ar mani viegli. Viņi rūpējas par mani, mīl mani, es to vienmēr ievēroju, bet es ar šādām domām…”. Trīs gadus pēc insulta un pēc 12 gadiem, pārdomājot par savas veselības atjaunošanas jēgu, Konstantīns runāja un runā, dēļ kā viņš gribēja dzīvot un atveseļoties: “Tagad man ir svarīgi paspēt to, ko varu izdarīt priekš viņiem, savai ģimenei – centīšos atlabt tiktāl, lai varētu strādāt”. “Es taisot dzīvot, palīdzēt saviem tuviniekiem: sievai, bērniem, vecākiem. Es jūtu, ka esmu viņiem vajadzīgs. Es mīlu viņus, viņi mīl mani, palīdz man. Mans mērķis – darīt un dzīvot, būt aktīvam, īstenot savus plānus, palīdzēt cilvēkiem”. Aktīvā tuvinieku mīlestība un ticība, ka Konstantīns atveseļosies, vienlaikus ir gan nosacījums, gan viņa atveseļošanās jēga. Esot zaudējis cerības un bezspēcīgs, viņš vienlaikus ieguva dzīves orientierus un iekšējo spēku. Pateicoties šai mīlestībai un ticībai, laiku pa laikam sāka mēģināt darboties patstāvīgi, īstenot savus plānus. Atcerējās, kā mēnešus četrus pēc insulta izstrādāja ikdienas ābolu lasīšanas plānu rehabilitācijas centra dārzā – iedvesmoja vēlme darboties ar mērķi palīdzēt sev un citiem: “Ļoti vēlējos tos salasīt, bija žēl, ka tie sabojāsies. Pēc tam es ar tiem dalījos, sūtīju mājās. Sapratu, ka varu noliekties pēc āboliem, uzvilkt mugursomu un salikt tos iekšā”.Sanatorijā Konstantīns skuma par peldēt un prasmes brīvi staigāt zudumu, taču katru dienu trīs nedēļu garumā neatlaidīgi gāja uz upi, pārvarot grūtības, lai sevi nodarbinātu, nenīktu bezdarbībā: “Jutu nespēku un milzīgu skaudību pret tiem, kuri peldējās. Bet gāju uz upi. Trīssimt metru līdz upei gāju pusotru stundu. Pasēdēju krastā 15 minūtes un gāju atpakaļ. Vairāk tur nebija, ko darīt.” Konstantīns visu laiku izjuta sievas atbalstu, nevarēja iedomāties, kā būtu ticis galā ar visiem pārbaudījumiem bez viņas līdzdalības un atbalsta. “Viņa brauca 100 kilometru divas reizes nedēļā un obligāti brīvdienās. Smīdināja mani, bet braucot prom raudāja”. Atguvis fiziskos un psiholoģiskos spēkus, Konstantīns sāka domāt par atgriešanos darbā - metālapstrādē. Pamēģināja. Vienam un bez darboties spējīgas labās rokas bija ļoti grūti: “Reizēm sadusmojos vai apraudājos, neviena nav blakus, bet tad… atkal turpinu!” Viņam ir svarīgi darīt darbu, kas nes labumu ģimenei, kurš sniedz gandarījumu. Pēc insulta Konstantīns atsāka zīmēt, tagad ar kreiso roku. Gleznas dāvina tuviem draugiem, labiem paziņām, medicīnas iestādēm. Viņam patīk nodarboties ar daiļradi, gatavot kaut ko ar savām rokām. “Gribu aizbraukt uz divām nedēļām uz sanatoriju. Norunāju ar viņiem, ka noformēšu balkonu: būs skaisti, gribas iepriecināt cilvēkus.” “Esmu izdomājis ierīci, lai rokas miega laikā pretotos spiedienam. Kad es uzliku rokām šo metālisko ierīci, pirmo reizi daudzu gadu laikā pamodos no rīta bez sāpēm. Piedāvāju izgatavot tādu pašu ierīci "Vigor" biedriem.”

 Jūtama viņa apmierinātība ar sasniegto, kad Konstantīns norāda uz veselības atjaunošanās dinamiku. “Es no jauna iemācījos staigāt, runāt, peldēt, zīmēt, lasīt un rakstīt, lietot telefonu un datoru, plānot savu laiku un īstenot plānus. Es strādāju, nodarbojos ar lietām, kas mani interesē (priecājos, ka arvien vairāk iesaistu darbā labo roku), zīmēju, ceļoju kopā ar sievu pa dažādām valstīm, palīdzu citiem, cik spēju. Es ļoti priecājos, ka iespējams, varu kādam palīdzēt ar savu pieredzi, savu stāstu”.

 Pārdzīvojis insultu, Konstantīns savā atveseļošanās procesā sasniedza to, ko sākumā uzskatīja par neiespējamu. Iespējamo redzēja sieva. Un ticēja. Ar savu mīlestību mīloša persona saskaņā ar A.Franklu (Frankls, 1997), aktualizē mīļotajā cilvēkā to, kas potenciāli viņā ir. Interesanti, ka priecājoties par atveseļošanās dinamiku, personiskās atbildības nozīmi par savu veselību Konstantīns labprāt dalās ar citiem jaunajā pieredzē, labpatikā stāsta par panākumiem un sasniegumiem citiem cilvēkiem, tādējādi jūtoties vajadzīgs, nozīmīgs.

 Natašai bija 40 gadu, kad notika nelaime, kad viņa pēc insulta nokļuva aci pret aci ar nāvi. Tieši tad, 22 gadus atpakaļ, Nataša sāka pārdzīvot un pamazām apzināties personiskās atbildības nozīmi par savu veselību. “Mani ievietoja palātā – morgā: redzu, ka neizdzīvošu. Biedēja atmosfēra: redzēju, kā no palātas izved mirušos, nesapratu, kas ar mani notiek. Stāvoklis bija šausmīgs, es baidījos nomirt. Bija ļoti smagi. Likās, ka esmu nokļuvusi morgā.” Kad viņu pārveda uz citu palātu, saprata, ka ir izdzīvojusi, sajuta dāvāto iespēju dzīvot. “Izjutu atvieglojumu, cerību uz labo. Esmu šajā pasaulē, viss ir normāli”. Taču auga trauksme nenoteiktības dēļ: kas ar viņu bija noticis, kas būs. “Rokas un kājas strādāja, taču slikti klausīja. Runāju vienzilbes vārdos, slikti izrunāju vārdus, iekšā bija vārdu straume, nedomāju, ko runāju. Neko nevarētu rakstīt. Viss tika uztverts kā palēninātajā filmā. Jutos kā invalīde. Nebija skaidrs, kas ar mani notiks. Grūti dzīvot nenoteiktībā”. Noteiktību un atbalstu Nataša izjuta, kad atbrauca meita (viņa atgriezās no ceļojuma). “Kad meita parādījās palātā un es ieraudzīju viņas asaras, arī pati apraudājos. Es sajutu, ka patiešām esmu viņai vajadzīga, ka man ir, kā dēļ vērts dzīvot.” Meita atveda zāles, kuras tajos laikos skaitījās deficīts un nolēma pārvest māti ārstēties uz Pēterburgu.Nataša ar pateicību pieņēma to, ko darīja meita, bet atbildību par savas veselības atjaunošana uzņēmās pati. Pēc sastapšanās ar nāvi “palātā – morgā” viņa atguva dzīves jēgu un sevis apziņu, D.A.Ļeontjeva (2005) vārdiem izsakoties, galveno faktoru tam, kas ar viņu dzīvē notiek. Līdz insultam viņa nejuta sevi kā rūpju subjektu par savu veselību, lai arī daudzus gadus cieta no hroniskas nieru nepietiekamības, uzskatīja, ka “būt atbildīgai pret sevi, savu veselību, man neizdevās. Man bija svarīgi labi izskatīties. Svarīgs bija darbs, alga, tuvinieku veselība, kaut kas cits…”. Konfrontācijas ar nāvi pieredze bija Natašai dziedējoša (Jaloms, 2008). “Secinājumus es sāku izdarīt tikai pēc insulta. Man kaut ko vajadzēja darīt, lai izdzīvotu. Es negribēju gulēt morgā. Nolēmu darīt visu, ko piedāvāja meita, kura piedāvāja visu iespējamo, lai man palīdzētu. Es ierobežoju sevi attiecībā uz ēšanu, ievēroju homeopātijas līdzekļu lietošanas režīmu, kurus no Pēterburgas piegādāja kurjers. Izpildīju visus ārstu norādījumus, visu, ko rekomendēja homeopāts. Vairāk kā gadu ārstējos. Jo, ja es zinu, kas ar mani notiek, es kaut ko varu darīt”.

 Pirms trim gadiem Nataša, saņēmusi informāciju no sociālā darbinieka, atnāca uz “Vigor”, ar kuru viņai saistījās cerības uz atgriešanos dzīvē, uz sava stāvokļa uzlabošanos. “Es sajutu cerību, ka būs uzlabojumi. Man ļoti gribējās turp iet, ieraudzīt tos cilvēkus, iepazīties. Es gaidīju kaut ko jaunu un aizraujošu. Sāku iet uz visām nodarbībām: man tur ir interesanti, ir ar ko nodarboties. Nolēmu, ka izmantošu visu, ko piedāvā, visas iespējas. Es priecājos, ka atradu tādus cilvēkus, ar kuriem var brīvi kontaktēties. Mums ir kopīgas problēmas, kuras mēs kopīgi risinām, dalāmies pieredzē. Es atrodos tādu cilvēku vidū, kas ar savu uzvedību stimulē mani meklēt, ko vēl es varu darīt savā labā.” Kādi motīvi vada viņas darbības veselības uzlabošanā tagad? Kā iepriekš, Natašai ir svarīgi būt pastāvīgai un autonomai, lai neapgrūtinātu tuviniekus: “Es baidos kļūt par nastu saviem bērniem, negribu apgrūtināt meitu, lai arī viņa izdarīs visu, lai izvilktu mani no jebkuras nelaimes”. Viņai ir svarīgi izjust savu nozīmīgumu, spēju vadīt savu dzīvi, piepildīt to ar notikumiem, darbiem. “Tagad, kad es iedziļinos notiekošajā apkārt, es jūtos kā agrāk, notikumu centrā – esmu metusies dzīvē. Es esmu atgriezusies aktīvā dzīvē. Man atgriezusies sajūta “es varu!”. Nesen aprūpēju savu paziņu māti trīs dienas (pēc viņu lūguma), gatavoju viņai savu firmas vinegretu. Es jūtu dzīves pilnību, kad jūtu, ka esmu vajadzīga, patstāvīgi braucu pie māsas uz Eipatoriju. Bija vajadzīga apņemšanās, lai sagatavotos turp braukt: bija pārsēšanās, bija jāseko līdzi, kas un kurā brīdī jādara, paļāvos tikai uz sevi… Man ir mainījušās prioritātes. Māja un ģimene ir svarīga. Veselība ir svarīga.” Acīmredzot jēga šajā gadījumā parādās kā vienojošais posms starp personisko un sociālo realitāti, stimulējot cilvēka aktivitāti.

 Valērija atjaunošanās stāsts pēc insulta būtībā ir nepieciešamības meklēt jēgu vēsture: paša dzīves jēgas, savas rīcības, mērķu, notikumu, attieksmes ar cilvēkiem. Dzīves periodu līdz insultam Valērijas definējis kā “ne-apzināto dzīvi”, kuru viņš dzīvoja, bieži neaizdomājoties par tā, ko darīja jēgu un mērķi: “Man nepietika apzinātības savās darbībās. Līdz insultam es vispār maz uzmanības veltīju veselībai. Daudz dzēru, smēķēju un ļoti daudz strādāju, centos nopelnīt pēc iespējas vairāk naudas: es uzturēju ģimeni – divus bērnus un sievu”. Pat tajā rītā, kad viņš pēkšņi uz laiku zaudēja runas spēju un pa ceļam uz darbu “atslēdzās kājas”, kad medicīnas māsa no medpunkta izmērīja viņam asinsspiedienu un teica, ka viņam steidzami jābrauc uz slimnīcu, viņš nolēma savus dienas plānus nemainīt. Ieviesa tikai vienu izmaiņu – aizgāja uz poliklīniku: “Es biju pārliecināts, ka ārsts mani nostadīs uz kājām, man bija vajadzīga nauda, vajadzēja strādāt.” (Ieradumu strādāt un just atbildību par ģimenes materiālo stāvokli Valērijs izvēlējās 15 gadu vecumā, rūpējoties par māti). Viņš saņēma algu, aizveda naudu sievai un brauca pie mātes: apsolīja saremontēt durvju slēdzeni. “Atbraucu mājās un sapratu, ka nevaru parunāt. Sajutu vienaldzību, pēkšņi kļuva vienalga. Sieva izsauca ātro palīdzību. Tiklīdz mani uzlika uz nestuvēm, es it kā zaudēju kontroli”. Atrodoties “nāvenieku palātā”, Valērijs sadumpojās: “Es netaisījos nomirt, biju pārliecināts, ka dzīvošu. Gribēju aiziet no šīs palātas, jo nāves atmosfēra bija nepanesama. Es cēlos un stāvēju, turējos pie gultas galvgaļa, nevienam neko neteicu, kaut varēju”. Ārsts, sajutis viņa mēmo protestu, pārveda Valēriju uz palātu, kurā bija trīs cilvēki. Atgūstot dvēseles mieru, viņš uzreiz sāka trenēt gaitu, sākumā – slimnīcā, vēlāk – rehabilitācijas centrā. “Es ļoti gribēju staigāt, atgriezties normālajā dzīvē, lai justos dzīvs”. Pusgadu pēc insulta Valērijs jau gāja makšķerēt, uz veikalu – velējās palīdzēt ģimenei.

 Zaudējis darbu, ierasto dzīvesveidu, patstāvīgu ienākumu avotu, statusu ģimenē, daļu savu spēju un iemaņu, viņš teica: “Vispār jau es esmu apmierināts, ka saslimu ar insultu: es citādi novērtēju to, kas ar mani notika, sāku pārvērtēt savas dzīves notikumus, daudz ko redzēt citādāk”. Insults pārrāva viņa ierasto skrējienu pa sen noteiktu dzīves maršrutu, piespieda domāt par viņam svarīgiem dzīves jautājumiem: “Kas mani noveda līdz tam, ka manas smadzenes aptumšoja, piemēram, alkohols? Kur atrast dzīvesspēku? Kāpēc es nevaru saprast to, kā es rīkojos agrāk? Kā man jārīkojas, lai saprastu savu rīcību? Kur iegūt patiesu informāciju, lai saprastu sevi? Kāda ir mana loma manu dēlu dzīvē?” Pagaidām viņam ir “putra galvā” un konkrēts mērķis: “Es vēlos kļūt par cilvēku, kurš pats var sevi vadīt un palīdzēt citiem, ģimenei”. Viņš zina, ka šī mērķa īstenošana iespējama ar nosacījumu, ka pirmkārt, saproti un pazīsti pats sevi. Tāpēc viņš apmeklē mākslas terapijas nodarbības, iniciē pārrunas par viņu interesējošām tēmām ar cilvēkiem, kuriem uzticas; meklē dažādus viedokļus internetā, kā citi cilvēki atbildētu uz viņu interesējošiem svarīgiem jautājumiem. Meklē, atrod, viļas un atkal meklē.

 Pēc insulta cilvēks bieži apmaldās priekšstatos par sevi, viņš jūtas pazudis un apmulsis. Šajā periodā, zaudējot patības stabilitāti dzīvē, tiek mests izaicinājums, kas sapurina cilvēku un liek viņam daudz ko pārskatīt un pārvērtēt. Pēc insulta cilvēks it kā zaudē savas dzīves virzienu. Toties tagad nav vairs jēgas darīt visu sociāli pieņemamo, svarīgi, lai viss būtu pa īstam (Ivanova, 2009). Varam pieņemt, ka personiskās jēgas meklējumi pēc insulta palīdz Valērijam no vienas puses pārskatīt dzīvi un pārvērtēt savu rīcību un izvēles. No otras puses, tas palīdz būt izvēlīgam dzīvē un kritiskam attiecībā pret sevi.

 Emmija van Dorzena uzskata, ka līdzīga situācija dod cilvēkam iespēju uzsākt īsti autentisku dzīvi (Dorzena, 2001). Šis ceļš no bezspēcības līdz patiesam savas dzīves autoram, kas sākas ar ne vieglu piespiešanos pašam sākt fiziskas kustības un turpinās savas dzīves mērķu meklēšanā. Šo virzību – no tā, ko grib citi, pie tā, ko cilvēks patiesi vēlas pats, diktē viņa sirdsapziņa. Tā galu galā ir kustība, kas saistīta ar tā apstiprināšanu un noturēšanu, ko cilvēks atzīst kā savu, un atteikšanos, tā noliegšanu, ko viņš neatzīst par savu. Un personiskā jēga šajā gadījumā ir noteicošā.

 Insults – dzīves “pagrieziena” notikums, kas būtiski maina cilvēka dzīvi. Izvēles, kuras viņš izdara šajā dzīves ceļa posmā, nosaka, kāds būs šis ceļš. Tieši šajā momentā arī rodas atbildības problēma. Cilvēka spēja aktīvi un apzināti veikt izvēli nav iespējama bez mērķu un vērtību aktualizācijas: viņam nepieciešams apzināties, ko viņš grib, ko viņš prot, kas viņš ir ( Rubinšteins, 2002). Katrs mūsu pētījuma dalībnieks, pārdzīvojis insultu, nokļūstot eksistenciālas izvēles situācijā, izdarīja šo izvēli, kļūstot par savas atjaunošanās subjektu. “Es negribēju nonākt morgā. Es nolēmu darīt visu, ko piedāvāja meita, kura darīja visu iespējamo, lai man palīdzētu” (Nataša). “Domāju, ka toreiz no melna niknuma es arī atdzimu. Kā man gribējās piecelties un iezvelt pāri darītājiem!”, “es varu visu, ja gribu. Es taču biju guloša, bet sāku kustēties” (Irina) “Kam dzīvot tālāk? Es ļoti daudz zaudēju pēc insulta: gan iemīļoto darbu, gan sapni, gan nozīmi cilvēku starpā… Es atradu savu nišu, kurā varu nest kādu labumu” (Marina). Es sapratu, ka var dzīvot ar ierobežotām iespējām: varu strādāt, piepildīt savu dzīvi ar dažādām aktivitātēm… palīdzēt citiem” (Taiga).

 Mūsu respondentu personiskās jēgas atbildība par savu veselību pēc insulta izpaudās un izpaužas tā, ka viņi (pēc viņu stāstītā), pārdomāja un īstenoja aktivitātes savas veselības atjaunošanai patstāvīgi, pēc savas iniciatīvas, uztvēra uzstādīto mērķi kā personisku, izrādīja gribasspēku grūtību pārvarēšanā. “Līdz insultam manā vietā izvēli izdarīja ārsts. Nekādus jautājumus ne sev, ne ārstam, es neuzdevu. Skrupulozi darīju visu, ko sacīja ārsts”. “Tagad es apdomāju, ko pajautāt ārstam: man ir problēmas ar kustību koordināciju” (Nataša) “Agrāk lietoju zāles, neinteresējos, kas ar mani ir. Man teica, ko darīt un es to izpildīju. Izdarīju, ko man teica un man bija labi. Tagad es daru ne tikai to, ko iesaka ārsts, bet arī pati domāju, kas man jādara savas veselības dēļ, piemēram, pildu runas attīstības vingrinājumus: trīs reizes dienā pa 10” (Marina). “Es gribu iemācīties lasīt, rakstīt, apgūt internetu – tas nepieciešams darbam” (Konstantīns). Tagad viņš lasa, raksta (sacer dzejoļus, veido savu ceļojumu aprakstus), lieto internetu, strādā. “Es uzskatu par savu personisko nopelnu smēķēšanas atmešanu, lai arī tas bija mokoši. Nodomāju, ja insults atkārtosies, kas ar mani ņemsies – un atmetu. Mājā no jauna mācījos skaļi lasīt. Man nekas neizdevās. Vienalga pēc tam lasīju savam sunim. Un raudāju. Suns mani klausījās… Man pašai bija svarīgi lasīt” (Irina). “Sāku iet laukā, dažas reizes nokritu. Sākās spēku izsīkums: nesanāca tik ātri kā gribējās. Nācās nopirkt kruķus.. Pus gadu pēc insulta sāku staigāt bez kruķiem” (Valērijs). “Es neticu spontanitātei, pēkšņai veselības uzlabošanai pēc paralīzes. Mani plāni – gan fiziski, gan psiholoģiski uzdevumi: ne tikai nodarbības, fiziskā stāvokļa uzlabošana, bet arī psiholoģiskā atjaunošanās, kad vari dzīvot kā vesels cilvēks, neieciklējies uz ierobežojumiem” (Taiga)

 Stāstot savus stāstus, pētījuma dalībnieki atzīmēja svarīgus objektīvos nosacījumus, kuru dēļ viņu psiholoģiskā un fiziskā atjaunošanās kļuva iespējama, kuri vienlaikus bija viņu personiskās atbildības par savu veselību pozitīvās dinamikas nosacījumi. Vispirms viņi runāja par tuvu cilvēku atbalstu un palīdzību, speciālistiem, kuri palīdzēja viņiem tikt galā ar bezpalīdzību, kuri stiprināja viņu garu ar savu ticību un rūpēm, kas savukārt atvēra resursus uz atlabšanu. “Pie manis gadu nāca fizioterapeits, logopēds, kaimiņiene, dēli, bet es vēl arvien biju mierīga. Es vēl neizpratu slimības smagumu. Katru dienu tuvinieki lika man izrunāt vārdus, katru dienu es nodarbojos ar logopēdu. Es svētīju savus dēlus. Viņu attieksme pret mani ir praksē pārbaudīta – slimības laikā” (Marina). “Ar milzīgu pateicību atceros savu sanitāri, kura man ļoti palīdzēja pēc insulta. Viņa pirmā man pateica, ka es dzīvošu, ka nevajag padoties, ka viss būs labi. Uzdāvināja man ikonu. Draugi nāca pie manis kā pie dzīva cilvēka, uzmundrināja. Viņu atbalstošie skatieni man daudz ko nozīmēja: tajā bija atbalsts. Paziņa ar mani runāja un es sapratu: ne viss ir zaudēts, ja kāds ar mani grib aprunāties”, “Fizkultūrietis mani iemīlēja un gaidīja uz nodarbībām, lai arī es biju ratiņkrēslā” (Irina). “Likās, ka viss ir bezjēdzīgs. Nācās sevi piespiest pildīt vingrinājumus. Palīdzēja mātes mīlestība, kura vienkārši bija blakus. Mamma palīdzēja un atbalstīja”. “Atradu fizioterapeitu – kļuva jautrāk, jo bija ar ko pakonsultēties. Lai tiktos ar viņu, vajadzēja sevi izcelt no gultas, savest kārtībā un noskaņoties uz vingrošanu” (Taiga). “Es noticēju, ka man var palīdzēt. Pateicoties, pirmkārt, sievai, zēniem (dēliem), draugiem, speciālistiem. Sieva iztērēja visu naudu manai reabilitācijai” (Konstantīns).

 Stāstot par saviem pārdzīvojumiem pēc insulta, Irina uzsvēra apkārtējo cieņpilno attieksmi kā svarīgu jautājumu: “Bija ļoti skumji, ka mani mēģinājumi pārvietoties (pati mēģināju aizsniegt trauku), tika rupji pārtraukti, uz mani kliedza, grūstīja. Īpaši jutu, ka esmu atdzīvojusies, kad mani pārveda uz citu slimnīcu, kur pret mani ārsti un medmāsas izturējās kā pret cilvēku. Tur bija mierīgi, neviens neapvainoja, es tur atguvu dvēseles mieru, nomierinājos.” Irina par svarīgu atveseļošanās nosacījumu uzskata arī to apstākli, ka blakus nebija cilvēka, kas būtu gatavs viņas vietā pieņemt lēmumu, kas saistīts ar veselības atjaunošanu: “Ļoti palīdzēja speciālisti sanatorijā. Darbojos kopā ar logopēdu. Sapratu, ka viņu palīdzība ir kā mācība: gribi – norij rūgtumu un strādā; negribi – peldi garām”. Šeit atzīmēsim Irinas nosauktā nosacījuma pozitīvo jēgu: paternālisma pozīcija padziļina bezpalīdzīga cilvēka pārdzīvojumu, kurš atiet malā no jēgas meklēšanas procesa, kas saistīts ar viņa rehabilitāciju (Jaloms, 2008).

 Natašai un Konstantīnam atveseļošanās procesā bija svarīgi vēl divi nosacījumi: citu piemērs un saskarsme ar cilvēkiem, kuri pārcietuši insultu. “Pats Narbekovs bija piemērs man, kā cilvēks var atjaunot sevi pēc tam, kad bija nosūtīts nomirt” (Konstantīns). “Kad man piebiedrojās kaimiņš (viņam bija galvas trauma), es ieinteresējos par viņa pieredzi, ko viņš darīja, lai atjaunotu runas spēju. Apskaudu viņu: vingrošanas nodarbībās viņš darīja to, ko es nevarēju. Tad padomāju, ka agri vai vēlu izdarīšu tāpat. Ātri aptvēru, ka insults var būt dažāds, ka man nepieciešams vairāk laika. Tagad es varu izpildīt tādus pašus vingrinājumus” (Konstantīns). “Es aktīvi sāku sev palīdzēt, kad nokļuvu “Vigor”, kad satiku tādus pašus invalīdus kā pati, sajutu cerību, ka uzlabošanās būs. Mums ir kopīgas problēmas, kuras mēs risinām, dalāmies viens ar otru pieredzē. Es atrodos starp cilvēkiem, kas ar savu uzvedību, mani iedvesmo, mudina meklēt, ko vēl es varu izdarīt savai atjaunošanai” (Nataša).

 Nataša atzīmē vēl vienu noteikumu: viņai bija nepieciešama skaidra un saprotama informācija par viņas veselības stāvokli, par atveseļošanās iespējām. “Es ārstējos ilgāk kā gadu, izturēju ēšanas un zāļu lietošanas režīmu. Ja es zinu, kas ar mani ir, es taču varu kaut ko darīt”. “Es jutos kā invalīde. Nebija skaidrs, kas ar mani notiks. Grūti dzīvot nenoteiktībā.” “Man ir svarīgi zināt, kā tikšu ārstēta”.(Nataša)

 No personiskajiem nosacījumiem, kas stimulē personiskās atbildības par savas veselības atjaunošanu dinamiku, pētījuma dalībnieku stāstījumos, pirmkārt, tiek izcelts personiskais pārdzīvojums par pirmo rezultātu sasniegšanu. Tas ir prieks, sajūsma par bezpalīdzības stāvokļa pārvarēšanu – ticības sev avots, iespējas atveseļoties, personiskās atbildības par atveseļošanosavots. “Kā man gribējās piecelties! Un reiz es piecēlos. Nopriecājos: es sēžu!” (Irina) “Četri cilvēki uzsēdināja mani zirgā. Es turējos, lai arī pirms tam uz zirga nebiju jājusi. Uzreiz iztaisnoju muguru. Mani vizināja 10 minūtes. Es turējos! Bija grūti, bet es toreiz pirmo reizi sapratu, ka varu atveseļoties, “dārzeņa” sajūta sāka gaist; Kāds gan “dārzenis” zirga mugurā?! Es pārvarēju neticību saviem spēkiem. Es varu jāt uz zirga, varu noturēt muguru! Uz zirga es nejutos kā invalīds. Es nebaidījos! Es jutos “zirgā”. Stāja iztaisnojās pati no sevis. Četri cilvēki mani ceļ, paši zemāk. Esmu karaliene! Es visu laiku biju lejā, ratiņkrēslā. Tagad es skatījos uz cilvēkiem no augšas: līdz šim visi bija garāki, es – maza, bet te – otrādi. Es pašnoteicos. Ratiņkrēsls palika aiz borta. Pēc insulta, kad es biju iesprostota istabā, visu laiku ratiņkrēslā, es pirmo reizi sajutu, kā pasaule kļūst plašāka: jauni cilvēki, jaunas sajūtas”. (Marina)

 Uz kādiem personiskajiem resursiem balstījās mūsu respondenti, pārvarot dažāda veida pārbaudījumus rehabilitācijas periodā, atklājot sev jaunus savas atveseļošanās motīvus? Pēc viņu vārdiem, aprakstiem, tā ir neatlaidība un izlēmība, humora izjūta un optimisms, atbildības sajūta tuvinieku priekšā, savā priekšā; spēja uztvert notiekošo vienotā veselumā: redzēt situācijas pozitīvo un negatīvo pusi vienlaicīgi.. Tā ir prasme priecāties par sīkumiem, novērtēt to, kas viņiem ir dots, interese par dzīvi un cilvēkiem. “Mājās no jauna mācījos lasīt. Nekas neizdevās. Dažkārt atmetu, domāju, ka tas ir bezjēdzīgi. Atgriezās nomāktības un sajūta. Bet vienalga pēc tam lasīju.. Bija svarīgi sev pierādīt, ka no jauna varu iemācīties lasīt” (Irina). “Es nepadevos, sāku meklēt citus speciālistus. Atradu traumatoloģijas institūtā. Man tur palīdzēja atjaunot rokas kustības. “ (Konstantīns) “Man palīdzēja atbildības sajūta pret māti, tuviniekiem… Dažkārt palīdzēja atbildības sajūta pret sevi”. “Pēc insulta es meklēju un jautāju, cik ātri roka atveseļosies. Man toreiz bija svarīga tieši roka. Reiz satiku ārstu, kurš teica: “Cik tev labs insults! Gadās, ka rokas atveseļojas, bet kājas – nē. Bet tu vari staigāt!” un tad es samierinājos ar nedarbojošos roku, tomēr nepārtraucu to nodarbināt”. (Taiga) “Cilvēkiem ir bijuši ļoti smagi gadījumi. Es salīdzināju ar savu stāvokli un nodomāju, ka man viss “lēti izmaksājis”: staigāju, mēģinu runāt, skatos televizoru, gūstu no tā gandarījumu”. (Irina)

 “Jā, man palīdz humora izjūta. Kā tad bez tās?” (Irina) “Pateicoties meitai, no jauna iemācījos aiziet uz veikalu. Meita teica: “Tev vajag, tu arī ej”. (Irina) “Man bija vajadzīgas zāles, bet meitai nebija laika aiziet pēc tām. Gāju uz aptieku viena. Gāju no plaukta pie plaukta. Apdomāju katru soli. Šķērsoju ceļu. Atpūtos autobusa pieturā. Cilvēki vērsās pie manis, jautāja, es atbildēju. Izjutu prieku ar izlaušanos brīvībā: ieraudzīju daudz cilvēku, jaunas mašīnas, parunājām, tik garu ceļu pieveicu pati. Kad pati nonācu līdz aptiekai, bet pēc tam līdz mājām, man gribējās pašai arī uzkāpt pa trepēm. Tā man ir mīkla: kā es tiku līdz 3.stāvam? Taču man izdevās!” (Irina)

 Protams arī tagad dažkārt uznāk niknums pret likteni, bet uz pavisam īsu brīdi. Dusmojos, ka zaudēju runas spēju un rakstu ar kļūdām (es taču esmu filologs!). Reakcija kļuvusi lēnāka, vispirms vajag padomāt. Gadās, ka vajag pateikt teikumu, meklēju vārdus un lieku noteiktā kārtībā. Tas satrauc. Vēl dusmojos, ka visu virtuvē daru lēni un nevaru paspēt visu, ko gribēju izdarīt. Gribas vairāk paspēt, bet es ātri piekūstu, ar to ir grūti samierināties. Viena mana roka un kāja darbojas nepietiekami labi, bet tas vairs mani nesatrauc. Dažreiz es pilnībā aizmirstu, ka man bija insults. Kaut ko es protu, kaut ko nē, bet es tik daudz esmu izdarījusi (un daru), lai atveseļotos. Tikt galā ar sarežģītām situācijām man palīdz, pirmkārt, humora izjūta un optimisms. Es atceros, ka glāze ir līdz pusei pilna, ne tukša. Viss atkarīgs, kā es uztveru apkārt notiekošo. Palīdz arī mana dzīvā interese par cilvēkiem un dzīvi. Un vēl man piemīt prasme priecāties par sīkumiem kā mazam bērnam – ar sajūsmu”. (Marina)

 Mūsu respondentiem izdevies pieņemt ierobežojumus – sekas, kas ir neizbēgamas tik smagai insulta formai, kādu viņi ir pārcietuši (kustību, runas traucējumi, domāšanas un uzmanības īpatnības, emocionālais stāvoklis). Ierobežojumu esamība aktualizē “uzdevumu par jēgu”: pieņemt savu invaliditāti, atrast atbalstu pašam sevī pilnvērtīgai dzīvei. Invaliditātes, dzīves grūtību pieņemšana, kas saistītas ar veselības atgūšanu, kā uzdevums (nevis kā problēma), ļauj cilvēkam orientēties uz darbību, balstīties uz personiskajiem resursiem. Tas ir obligāts priekšnoteikums cilvēku ar ierobežotām spējām veiksmīgai adaptācijai, kas atzīmēts arī D.Ļeontjeva un L.Aleksandrovas (2010) pētījumā. Ja invaliditātes izaicinājums tiek pieņemts kā uzdevums, tad cilvēks neuzskata sevi par īpašu kategoriju. “Psiholoģiski atveseļoties man pēc insulta nozīmē nemeklēt vainīgo… Atveseļošanās ir manās rokās, manā neatlaidībā, spītībā”. (Taiga) “Kad es psiholoģiski atguvos pēc insulta, pārstāju sevi uzskatīt par invalīdi… es jau esmu pašpietiekama”. (Marina)

 Insults kā dzīves krīze veicināja mūsu respondentiem izpratni un savas veselības nozīmību un atbildības par savu veselību “pieņemšanu”. Šīs vērtības kļuva par nosacījumiem un jaunu jēgu personiskajiem resursiem savas veselības atjaunošanā un uzturēšanā. “Līdz insultam būt atbildīgai par sevi, savu veselību, man neizdevās. Man bija svarīgi labi izskatīties. Bija svarīgs darbs, alga, bērna veselība…” (Nataša) – “Pēc insulta: “Veselība ir svarīga: es daru un darīšu visu, kas nepieciešams manai veselībai” (Nataša). “Ja es vingrināšos, esmu pārliecināts, ka atkal pavirzīšos uz priekšu. Man ir patīkami apzināties, ka esmu no jauna iemācījies staigāt un runāt”. (Konstantīns) “Ja es staigātu ar nūju, man būtu mazāka slodze uz kāju ikru muskulatūru”. (Valērijs) “Mana attieksme pret veselību bija bezatbildīga. Es domāju, ka ar mani nekas nevar notikt. Kad man nekas nesāp, mana atbildība var nenostrādāt arī tagad. Bet divu insultu pieredze dod stimulu: tad ātri dodos pie ārsta un daru, kas nepieciešams: saņemu norīkojumu, izeju apskates utt. Tad atkal nomierinos. Atbildīga attieksme pret savu veselību ir ne tikai, ka daru, ko teica ārsts, bet pati domāju, ko man vajag; tas, ka es ik dienu daru, kas manai veselībai nepieciešams; tas, ka es izvēlos, ko darīt pirmām kārtām”. (Marina)

 Jaunu personisko mērķu meklēšana un atklāšana, stimulē respondentus darboties, lai atjaunotu un uzturētu veselību, kas ir vēl viens rehabilitācijas nosacījums. Nepieciešamība atrast savas atveseļošanās jēgu, dzīves jēgu pēc insulta, transformējas nepieciešamībā būt atbildīgam par savas dzīves notikumiem: dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, veidot to pa savam (Muzdibajevs, 2010). Bez tam jēgas meklēšanas process nepieciešams veiksmīgai adaptācijai attiecībā pret kritisko notikumu, pret invaliditāti (Doroževecs, 1998).

 Atbildības par savu veselību personiskās jēgas produktīvās dinamikas mehānisms mūsu respondentiem ir kopējs – jēgpilnas savstarpējās saites apzināšanās starp personisko darbību, kas saistīta ar veselības atjaunošanos un šo darbību rezultātiem (Ļeontjevs, 2003). “Sāku vairāk staigāt – līdz pilnīgam nogurumam. Nolēmu, jo vairāk darīšu, jo labāk izdosies. Uz staigāšanu tas patiešām iedarbojās”. (Taiga) “Eju uz baseinu, priecājos, kā ūdenī kustas roka. Pildu rokas vingrinājumus gandrīz katru dienu pa 20 minūtēm. Es ievēroju, ka mana roka kustas arvien vairāk, ievēroju attālumu, kādā varu roku pacelt” (Konstantīns). “Tad es katru dienu izjāju ar zirgu. Radās patīkamas sajūtas, bija interesanti, bija labs garastāvoklis. Es sapratu, ka varu atveseļoties. Sapratu, ka jāizmanto visas iespējas, lai atveseļotos. Tad atkal pēc gada es biju sanatorijā zirgu uzstāšanās paraugdemonstrējumos”. “Es nogāju ceļu no raudulīgas bezpalīdzības līdz stāvoklim “es varu!””. (Marina) “Es visu varu, ja vien vēlos. Es taču vārtījos, bet te – sāku kustēties, staigāju, varēju pati iziet no palātas, iesēdos krēslā pie televizora, biju starp cilvēkiem”. (Irina)

 Triju respondentu stāstos parādās personiskās atbildības par savu veselību personiskās jēgas mehānisma dinamika, uz kuru norāda arī D.Ļeontjevs (2003) kā notiekošā fakta apziņas konteksta paplašināšanās: mūsu respondenti mainīja uzskatu par insultu kā dzīves notikumu, atrodot pārdzīvotajā arī viņiem labvēlīgu pusi. Pēc insulta es sāku pārdomāt, vai man vajag kaut ko darīt un kādā kārtībā. Un vai es to vispār gribu.” (Taiga) “Daudz arī ieguvu pēc insulta – pirmkārt, draugus, kuri mani nekad nenodos.. Vēl arī daudz citu dažādu cilvēku, ar kuriem es iepazinos “Vigor” – brīvprātīgie, ar insultu slimojušie un viņu tuvinieki. Līdz tam viss griezās tikai ap skolu. Dāvana pēc insulta – pazaudēju daudzus it kā tuvus cilvēkus, viņi aizgāja no manas dzīves. Līdz tam es nesapratu (arī negribēju), ka tie ir vienkārši ceļabiedri, cilvēki, kas iet garām. Sāku dzīvot reālu dzīvi, kaut kā vairāk saprotu, apzinos. Pazuda nepieciešamība idealizēt cilvēkus, it kā noņēmu rozā brilles – agrāk bija sāpīgi, biju vīlusies” (Marina).

 Mūsu respondentu pēcinsulta pārdzīvojumu un darbības aprakstos iezīmējas arī mehānisms, ko D.Ļeontjevs (2003) apzīmē kā jēgas noteikšana: cilvēks apzināti nosaka sevis kā atjaunošanās un veselības uzturēšanas subjekta nozīmīgumu, un pieņem lēmumu ticēt šim nozīmīgumam. “Es netaisījos mirt, biju pārliecināts, ka dzīvošu” (Valērijs). “Atveseļošanās ir manās rokās, manā neatlaidībā, manā nepiekāpībā” (Taiga). “Ārste paziņoja, ka esmu bezcerīga. Bet es nodomāju, ka man izdosies!” (Irina). Izdzīvojusi, atjaunojusi spēju kustēties un runāt, Irina pamodināja sevī interesi par dzīvi: “Dzīvot vispār ir interesanti!”.

 Jēgas veidošanas mehānisma (Vasiļjuks, 1984) būtība apslēpta tajā, ka cilvēks, pārdzīvojot nespēju realizēt to, kas viņam dzīvē nepieciešams, aktīvi meklē jaunus mērķus, “būvē” tos, lai atjaunotu aktīvo dzīvi, lai būtu orientieris, kura dēļ atjaunot un uzturēt kārtībā veselību. Personiskās atbildības par savu dzīvi jēgas izmaiņas Marinai un Taigai bija saistītas ar bezjēdzības stāvokļa pārvarēšanu par nespēju darīt iemīļoto darbu. Viņas abas, pārdzīvojušas sarūgtinājumu un iekšēji atteikušās no būtiski svarīgām viņu dzīves lietām, radīja jaunus mērķus, ar kuriem piepildīja savu dzīvi, lai dzīvotu ar pilnu krūti. “Man ir niša, kurā darbojos, darot to, ko varu un kas man ir svarīgs. Es atradu sevi, piedaloties brīvprātīgo programmā. Man ir svarīgi, ka cilvēki, kuri pārcietuši insultu, var paskatīties uz mani, uz manu ceļu un noticēt, ka atjaunošanās ir iespējama. Es tam ticu un gribu nodot šo cerību citiem”. (Marina) Dienas ir aizņemtas ar darbu, treniņiem, līdzdalību. Vakaros priecē milzīgais nogurums – tātad, ko varēju, to izdarīju”. (Marina)

 Mūsu rakstā mēs ar nodomu daudz vietas atstājām mūsu respondentu teiktajam. Svarīgi bija ne tikai apstiprināt patiesību. Svarīgi bija, lai viņi sadzirdētu paši sevi, lasot rakstu, kas veltīts viņu dzīves jēgas atjaunošanai pēc insulta.

 Nobeigumā mēs vēlamies padalīties ar divu respondentu domām (ar viņu atļauju), kas ar savu piemēru par dzīves jēgas iegūšanu un atbildības par veselības atjaunošanu pēc insulta, mūsuprāt, spēj atbalstīt jebkuru no mums dzīves krustcelēs un likteņa pagriezienos.

 Marina Kuzņecova: “Cilvēku par psiholoģisku invalīdu var padarīt viņa paša neticība saviem spēkiem un raksturam, kad viņš uzskata, ka visi ir vainīgi un viss ir slikti, pat, ja ir labi. Lai nekļūtu par insulta upuri, es izvēlējos dzīvot pilnasinīgu dzīvi, pārvarot sāpes, neizpratni, ierobežojumus kustībās. Man dzīve ir skaista un brīnumu pilna! “

 Taiga Kantāne: “Kas var padarīt cilvēku par psiholoģisku invalīdu? Vispirmām kārtām, manuprāt, intereses zudums pret sevi, vienaldzība pret sevi, nenovērtēšana, uzspļaujoša attieksme pret tuviem cilvēkiem un radiniekiem. Es uzskatu, ka psiholoģiski atjaunoties pēc insulta nozīmē pieņemt jauno situāciju, iemācīties sadzīvot ar to, nemeklēt vainīgos. Nevajag gaidīt “brīnumu tabletīti”, neviens ārsts to neiedos. Un nevajagpar to ārstus vainot. Visa atveseļošanās ir tavās rokās!Tavā neatlaidībā, tavā mērķtiecībā. Nedrīkst ticēt un paļauties uz brīnumu. Nedrīkst peldēt pa straumi nolaistām rokām. Manuprāt, lai veiksmīgi atveseļotos, jāsaprot, kāpēc slimība mani apstādināja dzīves skrējienā. Svarīgi saprast, kādu garīga līmeņa problēmu man nepieciešams izprast un atrisināt savā dzīvē”.

Izmantotās literatūras sarakstu skatīt oriģināltekstā. http://www.insult.lv/?page\_id=482

Tulkoja Inta Salinieka