

Drugo življenje po kapi

Možgani rojevajo umetnost

V možganih, poldrugi kilogram težkem organu, je skrivnost naše edinstvenosti. So tisti organ, ki najbolj določa človeka, vendar obenem ohranjajo skrivnosti o svojem delovanju, sposobnosti obnavljanja, nadomeščanja in ponovnega vzpostavljanja nevronske povezave. Možgani so izredno občutljivi in včasih lahko že navidezno majhne poškodbe vodijo do dolgotrajnih posledic mišljenja, vedenja, zaznavanja, razpoloženja in ne nazadnje ustvarjanja. Življenje po možganski kapi je zato drugačno od prejšnjega.

Piše: Klavdija Miko

DOJENČEK V ŽENSKEM TELESU

Dr. Jill Bolte Taylor je ugledna ameriška znanstvenica, ki se ukvarja s preučevanjem možganov – kakšne so biološke razlike med možgani posameznikov oziroma kaj pomeni »normalno« na nevrološki ravni. Pri 37 letih, natančneje 10. decembra 1996, je nehoti dobila priložnost, da se o njihovem delovanju pouči osebno: doživela je možgansko kap. Zaradi neodkrite nepravilnosti krvnih žilic v levi možganski polobli je začela nepričakovano močno krvaveti. Štiri ure je opazovala, kako je njen um popolnoma opešal v zmožnosti obdelovanja informacij. Na jutro krvavitve ni mogla več hoditi, govoriti, brati, pisati ali se spomniti česar koli iz svojega življenja. »Postala sem dojenček v svojem telesu,« opisuje, kaj se je dogajalo z nje-

nimi možgani tistega jutra, ko jo je zadela kap.

DESNI UM JE SPONTAN, LEVI SE POGOVARJA Z NAMI

Razlage, kako se s koordiniranim delovanjem nevronov uresničujejo človekova zavest, inteligentnost ali vedenje, še ni. Znanstveniki že več kot dvesto let raziskujejo razlike v delovanju možganskih polobel. »Delno se razlikujeta v načinu obdelave informacij, kar vpliva na človekovo osebnost, zaznavo, razmišljanje in čustvovanje,« pove prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., specialist nevrolog, predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC v Ljubljani. »Če precej poenostavim: leva hemisfera doživlja dogodka zaporedno, logično, v času –

Foto: Sven Geier

kot prej, zdaj in potem. Je bolj analitična, racionalna, pri veliki večini ljudi so v njej centri za govor in jezik. Desna hemisfera obdeluje informacije sočasno, zato čuti in doživlja svet tukaj in zdaj, zaznava ga celostno, ne zanimajo je malenkosti, ampak veliki plan. V predelih, kjer so v levi hemisferi centri za govor in jezik, so na desni centri za razumevanje, doživljanje in izražanje glasbe in ritma.«

ČUDOVITI UM

Možganski polobli različno obdelujeta podatke, vendar tesno sodelujeta pri skoraj vsakem našem dejanju. »Prav glasba in govor sta odlični primeri njenega dopolnjevanja. Tudi nekateri vidiki govora se namreč porajajo v desni (zlasti melodičnost in čustveni tok govora) in po drugi strani leva polobla pripomore k nekaterim vidikom glasbenega izraza – predvsem gre za analizo in

ALAN BROWN, 49-letni Anglež, je komajda preživel možgansko kap. Po operaciji zaradi počene možganske žile je v sebi odkril izjemen umetniški talent. Alan je prepričan, da je operacija vklopila stikalo ustvarjalnega dela njegovih možganov. Strokovnjaki ne znajo razložiti tega srečnega primera. Alan slika in razstavlja po vsem svetu.

Čudežno spremembo je doživel tudi Anglež **CHRIS GREGORY**, ko se je zbudil po možganski kapi in šokiral družino z močnim irskim naglasom. Takšnih neverjetnih primerov je še veliko. Žal so pridobitve zelo redke, na žalost gre za izgube sposobnosti, vendar je upanje pomembno.



racionalno obdelavo glasbe,« povzame Zvezdan Pirtošek.

JERNEJ SLUGA: OB ŠESTIH ZJUTRAJ ME JE KAP

Jernej Sluga je pred enajstimi leti utrpel hudo obliko možganske kapi. Star je bil 39 let. »Bolezen me je doletela brez opozorilnih znakov. Niti po številnih preiskavah zdravnikom ni uspelo odgovoriti na moj – zakaj.« Nikoli ni imel težav z visokim krvnim pritiskom, telesno težo je imel idealno, kadil je res redko, veliko se je ukvarjal s športom. Oče treh otrok pove, da je bil v prejšnjem življenju direktor prodaje v Špici. Prizna, da je v službi preživel dobršen del dneva. »Bolezen je posegla v moje življenje na strmi poti navzgor,« je zapisal na svoji spletni strani www.cvb.si. Povedal je vse. In kako se spominja tistega dne, ko je občutil, da svojega življenja ne kroji več sam? »V nedeljo sem

smučal, zvečer sem igral veteranski hokej, spil malo pivo ... Nisem se dobro počutil. Šel sem domov, ob šestih zjutraj me je pa kap. Ničesar nisem čutil. Nisem vedel, kaj se z mano dogaja ...«

KAP SPOZNANJA JILL BOLTE TAYLOR

Jill Bolte Taylor je svoje izkušnje na koži znanstvenice in bolnice strnila v osupljivi pripovedi v knjigi *Kap spoznanja* (Mladinska knjiga). »Spomini na prvi dan so grenko-sladki ... Zbudila sem se s kljuvajočo bolečino, ki mi je prebadala možgane za levim očesom. Zdelo se mi je čudno, saj sem bila redko bolna. A sem vstala in se spravila na kardiotrenažer. Naenkrat me je preplavil nenavaden občutek razblinjanja, kot bi mi zavest preklopila od normalne zaznavne realnosti na ezoterično polje, kjer opazujem samo sebe. Glavobol je postajal čedalje moč-

nejši. Med hojo sem opazila, da moji gibi niso več tekoči, temveč premišljeni, skoraj krčeviti. Skušala sem se zbrati, najti odgovore, vendar je moja leva hemisfera utihnila; kot bi vzela daljinec in pritisnila na gumb – popolna tišina. Sprva sem bila šokirana, da sem se znašla v tišini svojih misli. Zamislite si, kako je, če si odklopljen od svojega možganskega dialoga, ki vas povezuje z zunanjim svetom. Ves stres, povezan z mano, mojo službo – ničesar več ni bilo. Počutila sem se lažjo v svojem telesu, jasno, brez 37-letne čustvene prtljage. V odsotnosti analitične presoje sem bila popolnoma prevzeta od občutkov miru, varnosti, evforije in vsevednosti. Del mene je hrepenel po popolni osvoboditvi iz ujetništva telesa, ki je trpelo bolečino. Toda k sreči je, kljub silni privlačnosti te skušnjave, nekaj v meni ostalo predano načrtu iskanja pomoči, kar mi je na koncu tudi rešilo življenje.«

DRAMATIČNA SPREMEMBA

V Sloveniji je možganska kap razmeroma pogosta bolezen, saj zanjo vsako leto zboli skoraj 4000 ljudi. Natančni vzroki niso znani, bolj ali manj se govori o zamašitvi ene od možganskih žil ali razpoki v možganski žili in posledično krvavitvi v možgane oziroma možganske ovojnice. Ker nevrološke bolezni največkrat prizadenejo centre za višje oblike živčnih dejavnosti in se kap štirikrat pogosteje zgodi v levi možganski polobli, velikokrat ogrozi razumevanje jezika in govora. »Posameznikom se življenje dramatično spremeni, prav tako so v precepu, kako se znajti, svojci,« pravi prim. Ruža Ačimovič Janežič, dr. med., podpredsednica Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije. Posledice so različne in ljudje okrevajo drugače. »Gre za kompleks težav – so takšne, ki minejo, nekatere pa so trajne. Po možganski kapi človek ni samo motorično prizadet, pomembne so tudi osebnostne spremembe.«

MONTE CRISTO

»Delno je to, ali se bo hitreje obnavljal um ali okrevalo telo, odvisno od tega, kateri del možganov je bil poškodovan,« povzame Zvezdan Pirtošek. Če je bila poškodba denimo v čelnem predelu možganov ali v predelu možganov tik za očmi, si lahko telesne funkcije hitro in popolnoma opomorejo, umsko, čustveno in osebnostno pa bo tak bolnik ostal hud invalid. »Nasprotno lahko nekatere poškodbe v predelu malih možganov ali zgornjega dela možganskega debla človeka gibalno hudo ali popolnoma onesposobijo, vendar njegov um ostane bister. V najhujših primerih je povsem negiben in lahko le z mežikanjem pokaže, da vse razume. Tako motnjo literarno imenujemo sindrom Monte Crista.«

ČUSTVENI KAOS

»Vsa nepričakovana in dramatična obolenja povzročijo težko obvladljiv čustveni kaos,« je v zborniku Po možganski kapi zapisala dr. Vesna Radonjič-Miholič, spec. klinične psihologije z Inštituta RS za rehabilitacijo. »Možganska kap je bolezen, ki se dotakne duševnosti. Spremembe so lahko žrtev bolezni, lahko pa je duševnost tudi most v vsakodnevno življenje. Je namreč odlično orodje za obvladovanje ali zmanjševanje posledic kapi, premagovanje stisk.«

Vse duševne sposobnosti in vedenje niso enako spremenjeni. Značilne poteze osebnosti so ohranjene in prepoznavne. »Posledice na področju duševnosti so najpogosteje spregledane,« pravi Vesna Radonjič-Miholič. »Denimo, možganska kap lahko zamegli zrcalo in posameznik nima pravega uvida v bolezen. Včasih zaradi šoka spregleda moči, s katerimi se lahko bojuje. Morda podcenjuje zmožnosti, ki so, in precenjuje nekatere, za katere čuti, da pešajo. Pomembna plat spremembe duševnosti se navezuje na stike z drugimi. Res je, da jih praviloma ne moremo videti, tudi



Dr. Jill Bolte Taylor, ameriška znanstvenica in avtorica knjige **Kap spoznanja: Zaradi kapi sem znova lahko raziskovala svet z otroško radovednostjo.**



Jernej Sluga: Vsak dan je lep. To je moje geslo.

bolnik na začetku dostikrat ne more poročati o posledicah v duševnih sposobnostih, čustvovanju in vedenju, ker jih kot take takoj ne prepozna. To je lahko prekletstvo in blagor, kot je vedno pri hudih stvareh. « Med najpogostejše spremembe sodijo motnje pozornosti, manj zanesljivo pomnjenje, miselni procesi so lahko upočasnjeni in manj okretni. Ljudje so praviloma čustveno bolj občutljivi, postanejo ranljivejši in se prej vznemirijo, hitreje spreminjajo razpoloženje, popušča njihov nadzor nad izražanjem čustev. »Po kapi se morajo razmeroma dobro naučiti, v katerih okoliščinah so najuspešnejši, in se znati postaviti zase, da se te lahko uresničujejo. Upoštevati morajo sebe, kar pomeni, da kdor do bolezni ni znal spoštovati sebe in svojega življenja, je skrajni čas, da začne, če hoče dobro delovati,« pove Vesna Radonjič-Miholič.

ZLATKA BABŠEK: KNJIGA O DOŽIVETJU KAPI

»Teško je prekrmariti skozi tako preizkušnjo. Treba je spremeniti način življenja in miselnost. Veste, hudo je, če ste popolnoma zdravi, potem pa ne morete ničesar več. Izgubite vse. Meni je bilo grozno,« pove Zlatka Babšek, ki se je pred štirimi leti v bolniški postelji zavedela krute resničnosti. Na dan kapi je bila v trgovini. »Slabo sem se počutila, nekatere reči sem pozabila, zdi se mi, kot da sem se malo izgubljala. Ko sem doma odložila stvari, sem si rekla, če se mi ta dan ne bo nič zgodilo, se mi ne bo nikoli. Potem sem padla. Oče me je prestregel.« Iz bolnišnice ima medle spomine. Leve strani telesa ni čutila. »Vedela sem, da se mi je nekaj zgodilo. Zdelo se mi je, da me je zadel kap, ker sem preživela že tri rahle kapi.« Vsak, ki jo doživi, ima svojo zgodbo. »Jaz sem preprosto ugotovila, da želim okrevati in živeti drugače. Ne vem, dobila sem preblisk, da moram zase narediti veliko več, kot sem do kapi. Zdaj sem jaz na prvem mestu, potem je šele vse drugo.« Pravi, da življenja ne spušča več mimo, in o doživetju kapi in življenju po njej piše knjigo. »Že pred boleznijo sem ustvarjala pesmi, med pisanjem knjige pa sem tudi spoznavala samo sebe. Mislim, da se vsi dokaj dobro poznamo, vendar misli nase navadno odvrčamo. Šele ko smo porinjeni v težko situacijo, za veliko stvari ugotovimo, da so zelo nepomembne proti temu, s čimer se v sebi zares spopadamo.«

NOVO ŽIVLJENJE

Možgani čuvajo marsikatero skrivnosti o svojem delovanju, denimo, kako so zmožni kljub izpadu določenih funkcionalnih enot delovati s spremenjeno organizacijo. »Po bolezni sem se začel spopadati z neprijetno resničnostjo: Kaj pa, če ne bo vse tako, kot je bilo prej,« pravi Jernej Sluga. »Po končanem zdravljenju in rehabilitaciji sem začel govoriti in se postavil na noge. Jeseni istega leta sem bil sposoben samostojno živeti. Ogromno mi je pomenilo, da lahko skr-

bim zase, želel pa sem nazaj vsaj delček svojega prejšnjega življenja. Pomislil sem na kolo. Omisлил sem si tako s pomožnimi kolesi, prilagojeno mojim omejenim gibalnim sposobnostim.« Na kolesarske potepe se poda velikokrat. Jerneju Slugi se po kapi desna roka ni pozdravila, vendar se ni nehal spraševati, ali bo lahko še smučal. Vedno je bil namreč bolj zimski človek. »Ko se v človeku mojega kova začnejo porajati takšne misli, ne mine dosti časa do dejanja. Za začetek sem izbral najpoložnejše smučišče – in počutil sem se kot zmagovalec, ko sem po petih letih spet smučal.« Po enajstih letih bolezni se je sprijaznil z resnico: tako, kot je bilo, ne bo nikoli več. »Moje drugo življenje ni slabo, kot se je sprva zdelo.« Jernej Sluga je po naravi družaben, v Združenju bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo je ustanovil sekcijo za šport in žur. Družji jih smeh. Dela štiri ure na dan. To se mu zdi pomembno. Premnogi obupajo. Poudarja, da je delodajalec tisti, ki odloča, ali bo kapist prišel nazaj na delo, in ne zdravnik. V službo se vozi z avtom. Stranke obiskuje po vsej Sloveniji. »Angleško ne znam več. Razumem že, ne morem pa izgovarjati besed. Še vedno ne vem, zakaj.«

BOLEZEN IN USTVARJALNOST

Pred raziskovalci so še številna vprašanja, denimo tudi, kako lahko bolezen možganov vpliva na ustvarjalnost. »Umetnost je ena najvišjih človekovih dejavnosti, tista, ki ga izrazito loči od drugih živali. In seveda boleznijo možganov vplivajo na njegovo ustvarjalnost,« meni Zvezdan Pirtošek. Sogovornik je raziskoval domnevo, da naj bi pozna dela skladatelja Mauricea Ravela, predvsem slavni Bolero, izražala bolezen možganov, ki je v zadnjih letih skladateljevega življenja najprej povzročila nagnjenost k ponavljanju, kasneje pa nezmožnost govora, pisanja in igranja klavirja. »Občutek za umetnost se seveda poraja iz aktivnosti možganov. Pri tem sodelujejo široki predeli možganov obeh polobel (čeprav je bolj poudarjena aktivnost desne) – od globokih centrov, kjer so čustva (limbični sistem), do predelov možganske skorje, kjer se ena modalnost pretaka ali prepleta z drugo (denimo glasba in barve, gib in ritem, beseda in podoba), in do možganskih predelov čelnega režnja, kjer umetnost dobiva svoj zavestni, reflektivni, humani značaj.«

SKRITI TALENTI

Možgani imajo očitno kljub poškodbam zmožnost določene plastičnosti, kar pomeni, da so zmožni obnavljanja, nadomeščanja in ponovnega vzpostavljanja nevronskih povezav. Kako bi drugače razložili skrite talente, ki jih ljudje odkrijejo v sebi po njihovih poškodbah. Ponavadi gre namreč za izgubo oziroma omejitve, zelo redko pa za nepojasnjene pridobitve. »Številne naše sposobnosti kot potencial v možganih sicer obstajajo, a se v toku življenja ne izrazijo, delno tudi zato, ker jih normalno delovanje možganov za-



Foto: Aleš Černivec

Zlatka Babšek:
Pisanje knjige o osebnem doživetju možganske kapi mi je pomagalo spoznavati samo sebe.



Foto: Klavdija Miko

Severin Meziniec:
Umetniškega talenta prej nisem izražal. Zdaj žgem podobe v les in slikam na svilo. Na svili sem upodobil tudi doživetje kapi.

vre. Možganska poškodba redko uniči tiste možganske strukture, ki zavirajo določeno sposobnost, in bolnik po kapi ali poškodbi bo začel čudovito slikati, igrati violino ali uživati v poeziji,« razmišlja Zvezdan Pirtošek.

SEVERIN MEZINEC: SLIKAM NA SVILO

Severinu Mezincu se je pred trinajstimi leti na delovnem mestu vsakdanjik zasukal po svoje. »Čutil sem težko glavo,« pripoveduje. »Prosil sem za tableto proti bolečinam in odšel na stranišče. Bruhal sem. Čutil sem nemoč in izgubljal orientacijo. Potem sem se sedel. Takrat se je začela kalvarija po bolnišnicah; od Šempetra, Laškega do Ljubljane.« Tekmo za življenje je dobil, vendar je bilo peklenško, z obdobji depresije in mislimi na samomor. »Težko je, v prvih treh mesecih ne dojameš, kaj se je zgodilo. Jaz sem prej premikal gore, potem pa se je odrezal svet. Imel sem srečo, da mi je bila dana možnost začutiti drugo življenje,« pove Severin Meziniec, predsednik Kraškega kluba za bolnike po možganski kapi. Če hočem, zmorem – to je vodilo Severina Mezinca. Besed ne gre, ne znam, nočem, ne zmorem ne pozna več. Z vztrajnostjo se je po kapi znova naučil samostojno hoditi, govoriti, brati, pisati. »Le poštevnica mi še zmeraj ne gre.« Med rehabilitacijo je začel slikati na svilo. To še počne pa tudi žge vzorce na les. Nikdar si ni mislil, da bodo izpod njegovih rok prišle umetnine. V prejšnjem življenju je bil vendar kovinar. »To ni čudež. Morda se je kakšna kapilara sprostila in vklopila mojo kreativno stran. Tega ne znam pojasniti. Pri psihologu sem moral sestavljati zloženko: kravo, vola, petelina. Kmetijo smo imeli doma in nekaj živine. Seveda sem vedel, da ima krava vime, ampak zakaj tega po kapi nisem znal zložiti skupaj. Obupan sem bil. Začel sem verjeti, da mi bo bolje, ko sem kravi prav obrnil noge in petelinu pritaknil kljun.« Severin Meziniec je na eni od slik na svili upodobil tudi svoje doživljanje kapi. »V spodnjem delu srca je postelja – smrt. Sledi občutek nemoči in odpora do življenja; odvisnosti od dobrih ljudi ... A vztrajal sem do samostojnosti.« Podoba njegove kapi je natisnjena na knjigi Vse o možganski kapi.

KDO SMO?

Jill Bolte Taylor je potrebovala osem let, da je ozdravela. Kap jo je tudi kot človeka spremenila. Zaradi izkušnje nedelovanja leve hemisfere je bolj razumevala joča do ljudi, saj nihče od nas ni prišel na svet z vedenjem, kako obvladati življenje. »Kdo smo? Kdo želimo biti? Če se zavedamo dveh povsem različnih možnosti bivanja v svetu, se lahko namerno odločimo, da bomo imeli več nadzora nad dogajanjem v možganih. Verjamem, da več časa ko posvetimo globokemu mirnemu toku desne možganske hemisfere, več miru bomo izžarevali v svet in mirnejši bo naš planet.«