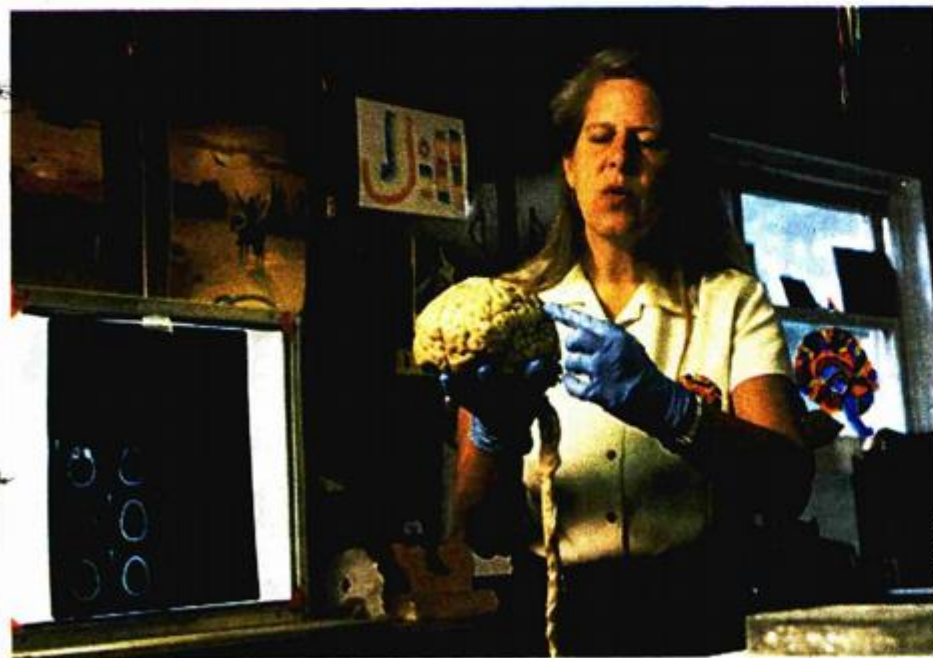




# SPOZNAJA ZNANSTVENICE Nakon moždanog udara stekla sam unutarnji mir



Dr. Jill Bolte Taylor danas radi na Sveučilištu Indiane i dalje se baveći neuroanatomijom

U svojoj knjizi američka neuroznanstvenica Jill Bolte Taylor, koju Time smatra jednom od 100 najutjecajnijih osoba na svijetu, pruža uvid u moždani udar iz osobne perspektive mlade pacijentice



Ako se na prvi pogled tema knjige 'Moždani udar - moj put prema spoznaji' čini zastrašujućom, čitatelj brzo otkriva da to zapravo nije njezina glavna tema

● DENADA KUČKOVIĆ

U jednom jedinom trenutku život se može doista drastično promijeniti. Američka neuroznanstvenica Jill Bolte Taylor to je shvatila na najbolji način. Ta uspješna stručnjakinja imala je odličan posao na uglednom sveučilištu Harvard, a kao članica državnog odbora Državne zajednice mentalno oboljelih i harvardske "moždane banke" mnogo je putovala. Kako sama kaže - uživala je i živjela raskošno.

Sve će se promijeniti 10. prosinca 1996. godine, jednog naizgled običnog jutra koje je počelo standardnom rutinom - vježbanjem i pripremanjem za posao. Glazbu s omiljenog CD-a narušila je strašna bol u glavi - tada 37-godišnja Jill doživjela je vrlo težak moždani udar. Bio je to takozvani hemoragijski moždani udar koji se događa u samo 20 posto slučajeva - krvna je žila u na lijevoj strani njezina mozga popustila i obilan izljev krvi oduzeo joj je jednu po jednu tjelesnu funkciju.

Kao stručnjakinja za neuroanatomiju, netko tko se bavi mozgom, Jill je promatrala sve što se događa, te kako njezin um u tih nekoliko sati od udara počinje gubiti funkcije - udar joj je oduzeo sposobnost hoda, govora, čitanja i pisanja. Na kraju, nije se mogla prisjetiti ni jedne činjenice o svojem životu. Ipak, uspjela je "organizirati" svoje spašavanje te krenula na težak osmogodišnji put oporavka uz pomoć majke, prijatelja i znanosti.

Svoja iskustva opisala je u doista neobičnoj knjizi "Mož-

dani udar - moj put prema spoznaji" koju je nedavno u Hrvatskoj objavila nakladnička kuća Planetopija. U njoj dr. Bolte Taylor pruža dosad nevideni uvid u moždani udar iz osobne perspektive, no knjiga je namijenjena i onima koji žele naučiti nešto više o funkcioniranju tog organa. Čitatelja ne bi trebalo nedostajati - dovoljno je reći da je prema trenutačnim statistikama moždani udar drugi uzrok smrtnosti u Hrvatskoj te prvi uzrok invalidnosti.

Čini li se na prvi pogled tema knjige zastrašujućom, čitatelj brzo otkriva da "Moždani udar: moj put prema spoznaji" zapravo i nije knjiga o moždanom udaru ili bar da taj težak zdravstveni problem nije glavna tema knjige. Kako sama autorica kaže, "moždani udar je traumatičan događaj koji me je doveo do spoznaje".

Jill je tijekom osam godina učinila sve da ponovo funkcionira njezina lijeva moždana polutka, ona "racionalnija" strana mozga. U knjizi jednostavnim, a ipak znanstvenim jezikom objašnjava funkcioniranje mozga, različite uloge lijeve i desne polutke mozga, njegovu moć obnavljanja i oporavka, prilagodbe promjenama i obnovi funkcija. I govori o nalaženju unutarnjeg mira. Ona ga je sama pronašla. Sada želi i drugima pomoći da ga postignu - bez moždanog udara. Ona danas radi kao neuroanatom na Medicin-

skom fakultetu sveučilišta Indiana, a i dalje je aktivna u Državnoj zajednici za mentalno oboljele te "moždanoj banci" na Harvardu. Časopis Time uvrstio ju je na listu 100 najutjecajnijih ljudi na svijetu, rame uz rame s Dalaj lamom, Barackom Obamom, Craigom Venterom, Georgeom Clooneyjem i Steveom Jobsom. S dr. Jill Bolte Taylor porazgovarali smo o njezinoj knjizi i promjenama u njezinu životu koje su je potaknule da je napiše.

● **Moždani udar pogodio vam je lijevu stranu mozga. Koje su bile posljedice?**

- Izgubila sam sposobnost normalnoga govora i komuniciranja na standardne načine. Izgubila sam sjećanje na prošlost i sposobnost razmišljanja o budućnosti. No, dobila sam osjećaj dubokog unutarnjeg mira i iskustvo sadašnjeg trenutka. To se dogodilo tek kada sam izgubila svoj kritički sud.

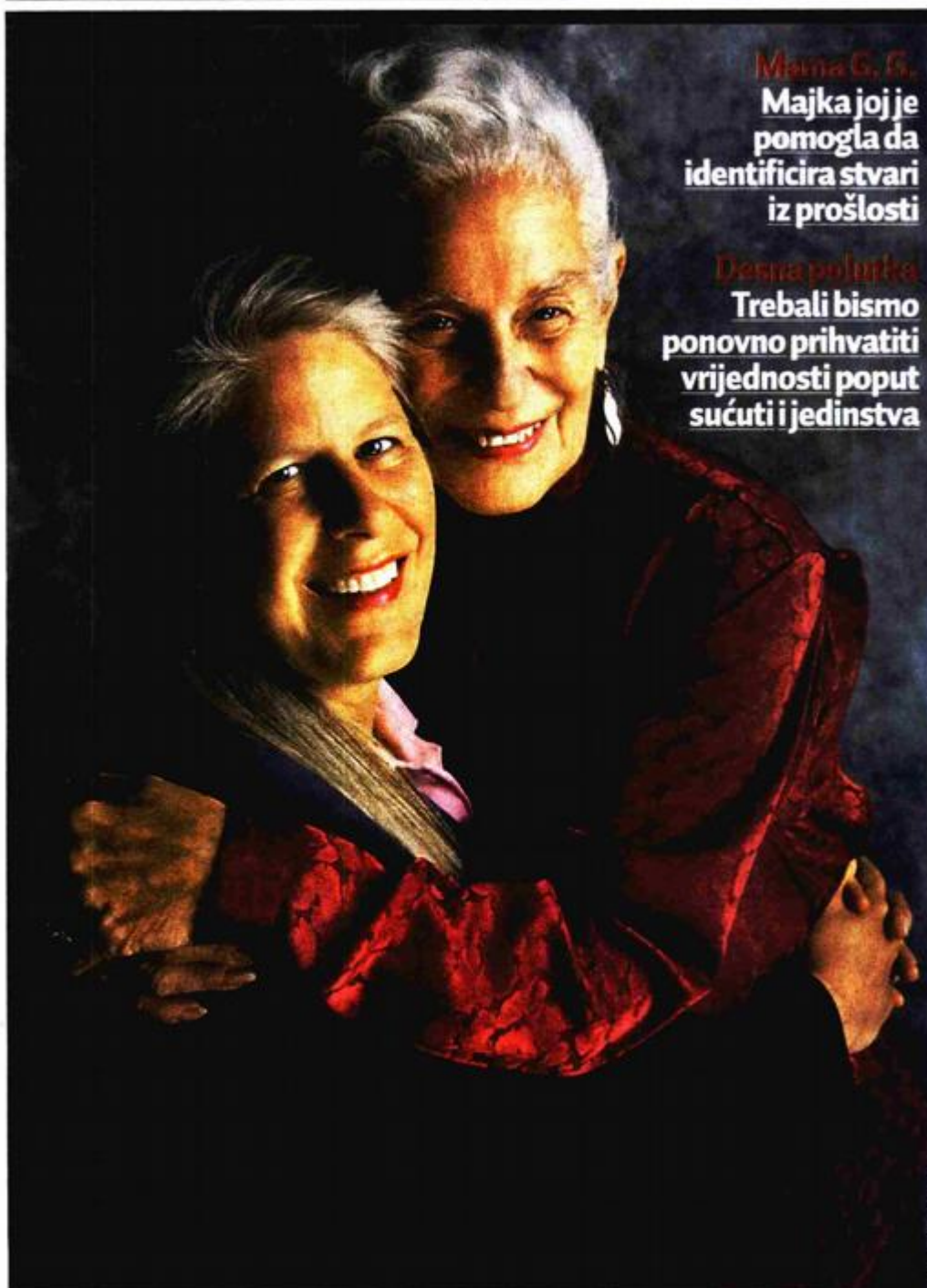
● **U svojoj knjizi pišete detaljno o lijevoj i desnoj moždanoj polutki i različitim zadacima koje obavljaju. Možete li nam ukratko objasniti njihove osnovne funkcije?**

- Desna polutka je ono što je sada i ovdje, 'misli' u slika-ma, i cijela je posvećena sadašnjosti i projicira te naše slike u budućnost. Definira dobro i loše, pravo i krivo. Tu je naša glavna analiza i procjena. Procjenjuje novac i materijalno bogatstvo. Tu je i naša mogućnost komunikacije s vanjskim svijetom.

● **Našim svijetom upravlja lijeva strana mozga. Koje**

**Posljedice**  
**Udar joj je oduzeo sposobnost hoda, govora, čitanja i pisanja...**

**Um znanstvenice**  
**Vjerujem da sam imala svojevrstu 3D mapu oporavka, što je bila prednost**



**Mama G. G.**  
**Majka joj je pomogla da identificira stvari iz prošlosti**

**Desna polutka**  
**Trebali bismo ponovno prihvatiti vrijednosti poput sućuti i jedinstva**

**su posljedice toga? Je li to svojevrsno "prirodno stanje stvari"?**

- Znatno više vremena provodimo definirajući ono što su vrijednosti lijeve polutke - novac, stjecanje materijalnih stvari. Malo smo ispali iz ravnoteže i naš bi cilj trebao biti ponovo prihvatiti vrijednosti naše desne polutke koje uključuju sućut, jedinstvo i duboki unutarnji mir.

**● Je li vam činjenica da ste znanstvenica, neuroanatom, pomogla kad se dogodio udar i kasnije, tijekom rehabilitacije?**

- Vjerujem da sam imala svojevrsnu trodimenzionalnu mapu oporavka jer sam zadržala vizualno razumijevanje mojeg mozga i tjela i kako oni rade. Mislim da mi je to dalo golemu prednost u oporavku. Istovremeno, vjerovala sam u sposobnost mozga da se oporavi i radila sve što sam mogla da dam svojim moždanim stanicama sve što trebaju da bi se osjećale bolje.

**● U knjizi govorite o ponovnom otvaranju "ladica" u mozgu i prisjećanja prošlosti, vještina, svega. To je doista težak zadatak. Što vam je pomoglo?**

- Majka mi je pomogla da identificiram stvari iz prošlosti. Neke su se ladice otvorile uz samo malo lupkanja, druge su zahtijevale obnovu iskustava.

**● Kako obitelj i prijatelji mogu pomoći onima koje je pogodio srčani udar? Imate li savjet za njih?**

- Napravila sam listu 40 preporuka za oporavak za one koji se brinu o pacijentima.

Njih je dobro slijediti kod bilo kojeg neurološkog problema, poremećaja. Recimo, savjete poput onoga koliko je važno cijeniti ljekovitu moć sna ili koliko je važno shvatiti da, ako netko ne razumije jezik, glasnije govorenje neće pomoći.

**● Nekoliko ste puta spomenuli "unutarnji mir". Pronašli ste ga?**

- Kako je nestalo 'buke' koja dolazi iz lijeve moždane polutke, pronašla sam duboki unutarnji mir u samom središtu svojeg postojanja.

**● U knjizi ne govorite o strahu, očaju, vječnom pitanju "zašto se to baš meni moralo dogoditi". Je li to zato što vas ta pitanja nisu mučila ili ste kao znanstvenica svoje stanje vidjeli drugačije?**

- Mislim da to nema veze s činjenicom da sam znanstvenica. Uvijek sam u životu tražila ono pozitivno i slavila život. Naše je vrijeme ovdje ograničeno. Za mene je oduvijek svijest o daru koji imamo u ovom svom obliku bila blagoslov.

**● Glasnogovornica ste harvardske "moždane banke". O čemu se radi?**

- Oduvijek vlada nestašica moždanog tkiva koje se donira za istraživanja niza teških mentalnih bolesti. Ja potičem doniranje, da bi znanstvenici mogli proučavati neurološke poremećaje i shvatiti što se događa u mozgovima ljudi s različitim poremećajima. No, ta banka ne prikuplja uzorke od onih koji su preživjeli moždani udar, jer znanstvenici ne trebaju takav tip tkiva. U većini istraživanja o moždanom udaru sudjeluju živi dobrovoljci. ←

**➔ ŠTO TREBA ZNATI**

**Deset od 40 savjeta iz Jilline knjige**



- Približite mi se, govorite polako i razgovjetno.
- Molim vas da ne podizete glas - nisam gluha, ranjena sam.
- Štitite moju energiju. Bez radija, televizije i napetih gostiju! Neka posjeti budu kratki (pet minuta).
- Poučavajte me pomoću edukacijskih igračaka i knjiga primjerenih dječjoj dobi.
- Moju kognitivnu sposobnost ne procjenjujte prema brzini mogega razmišljanja.
- Obracajte se meni, ne govorite drugima o meni.
- Molim vas da ne dovršavate moje rečenice i ne govorite mi riječi kojih se ne mogu sjetiti. Moram vježbati svoj mozak.
- Upoznajte me s mojim nekadašnjim životom. Nemojte postaviti da neću i dalje uživati u glazbi ili glazbalu zato jer više nisam sposobna svirati kao nekoć.
- Volite me zbog onoga što danas jesam. Ne vežite me uz ono što sam bila. Moj je mozak sada drugačiji.
- Pokažite mi stare snimke koje će me podsjetiti kako sam govorila, hodala, gestikulirala... ←